

ラボ弁予定献立表 ~ 2022年6月 ~

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付		原材料	アレルギー
1(水)	鶏肉のチーズパン粉焼き	米 鶏肉 塩 こしょう 粒マスタード マヨネーズ パン粉 チーズ パセリ 人参 砂糖	小麦 卵 乳
	マカロニのケチャップ炒め	マカロニ 玉ねぎ ピーマン ウィンナー オリーブ油 ケチャップ 塩 こしょう	
	ほうれん草の海苔和え	ほうれん草 醤油 海苔 みりん 砂糖 ごま油 鰹節	
2(木)	豚肉と茄子のピーマン味噌炒め	米 豚肉 なす ピーマン 味噌 酒 みりん 砂糖 醤油 豆板醤 にんにく ごま ごま油	
	こまつなサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油	
	大豆と昆布の煮物	大豆 昆布 砂糖 塩 醤油	
3(金)	鶏肉のマーマレード焼き	米 鶏肉 にんにく 生姜 醤油 マーマレードジャム ブロッコリー	乳
	ポテトのカレー揚げ	じゃがいも カレー粉 塩 ターメリック サラダ油	
	人参のミルク煮	人参 スイートコーン 牛乳 塩 バター 砂糖 パセリ	
10(金)	鶏の唐揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	
	大根と昆布の煮物	大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖	
	キャベツとしめじのソテー	キャベツ しめじ サラダ油 塩 こしょう 醤油	
13(月)	バーベキューポーク	米 豚肉 オイスターソース ケチャップ 醤油 玉ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 はちみつ ブロッコリー	
	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 鰹節	
	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 みりん 醤油 酒 砂糖 塩	
14(火)	鶏肉のラタトゥイユソース	米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ なす ピーマン 人参 パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖	小麦 卵 乳
	ブロッコリーとベーコンのソテー	ブロッコリー ベーコン サラダ油 塩 こしょう	
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油	
15(水)	ジューシーハンバーグ	米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 サラダ油 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 豆腐 スイートコーン バター ブロッコリー じゃがいも 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ	小麦 卵 乳
	大根とツナの和風庵	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉	
	オレンジ	オレンジ	
16(木)	鮭のチーズ焼き	米 鮭 トマト しめじ 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 味噌	卵 乳
	きゅうりのさっぱり和え	きゅうり いんげん 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま	
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	
17(金)	チキンステーキ	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 じゃがいも 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ	
	ブロッコリーとパプリカのソテー	ブロッコリー 赤パプリカ サラダ油 塩 こしょう	
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 鰹節 砂糖 みりん 醤油	
18(土)	鶏メンチ	米 鶏挽肉 塩 こしょう サラダ油 小麦粉 パン粉	小麦 卵 乳
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ ハム 人参 玉ねぎ スイートコーン きゅうり 塩 こしょう マヨネーズ 砂糖	
	ピーマンとじゃがいものソテー	ピーマン じゃがいも にんにく オリーブ油 塩 こしょう 醤油	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
20(月)	鯨の竜田揚げ	米 鯨 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油 もやし	
	五目金平	豚肉 ごぼう 人参 れんこん こんにゃく いんげん 酒 砂糖 醤油 ごま油	
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油	
21(火)	油淋鶏	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 長ねぎ にんにく 水菜 片栗粉 小麦粉	小麦
	卯の花の炒り煮	おから 油揚げ 人参 竹輪 しいたけ いんげん サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 鰹節	
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天	
22(水)	イタリアンポーク	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 スイートコーン トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ パセリ	小麦
	じゃがいもといんげんのガーリックソテー	じゃがいも いんげん にんにく 塩 こしょう 醤油 オリーブ油	
	こんにゃくと人参の煮物	こんにゃく 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま	
23(木)	鶏の照り焼き野菜添え	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム ブロッコリー 赤パプリカ	
	人参と油揚げの味噌炒め	人参 油揚げ 醤油 酒 みりん 味噌 鰹節 サラダ油	
	かぼちゃのはちみつレーズ	かぼちゃ レーズン 醤油 みりん はちみつ	
24(金)	生姜焼き	米 豚肉 酒 みりん 醤油 生姜 キャベツ 玉ねぎ サラダ油	小麦 卵 乳
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	
25(土)	鶏肉の胡麻味噌焼き	米 鶏肉 味噌 砂糖 醤油 みりん ごま ブロッコリー	卵
	ひじきと豆腐の炒め煮	ひじき 豆腐 枝豆 人参 れんこん 油揚げ 砂糖 醤油 みりん 酒	
	りんご寒天	リンゴジュース 砂糖 寒天	
27(月)	ごぼうと豚肉の炒め煮	米 豚肉 ごぼう 玉ねぎ 酒 みりん 砂糖 醤油 鰹節 鰹節 煮干し サラダ油 小ねぎ	
	竹輪と人参の塩きんぴら	竹輪 人参 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油	
	キャベツとみかんのサラダ	キャベツ きゅうり みかん缶 酢 砂糖 塩 こしょう サラダ油	
28(火)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう サラダ油 ごま油 片栗粉 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま 小ねぎ キャベツ	
	小松菜とコーンのソテー	小松菜 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 塩 こしょう	
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁	
29(水)	豚肉の味噌漬	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ サラダ油	
	しらたきの和風サラダ	しらたき きゅうり 人参 もやし 大根 鰹節 醤油 ごま油 砂糖	
	れんこんとピーマンのきん	れんこん ピーマン 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま サラダ油	
30(木)	ブルコギ	米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜面醤 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油 ごま ごま油	卵
	キャベツとわかめの中華和	キャベツ わかめ 酢 醤油 生姜 ごま油 こしょう 砂糖	
	ほうれん草入り卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し 鰹節 サラダ油 ほうれん草	