

ラボ弁予定献立表 ～ 2022年 7月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	アレルギー
1(金)	鶏チリ	米 鶏肉 塩 酒 片栗粉 生姜 にんにく 長ねぎ ごま油 ケチャップ ガラスープ 醤油 砂糖 ブロッコリー	
	刻み昆布のきんぴら	昆布 人参 ごぼう 油揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 酒 みりん 砂糖 サラダ油	
	じゃがいもとしめじのソテー	じゃがいも しめじ 塩 こしょう サラダ油	
2(土)	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン ねぎ 生姜 にんにく 豆板醤 片栗粉 甜面醤 サラダ油	小麦 卵
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 サラダ油 青のり 小麦粉	
	卵焼き	卵 醤油 みりん サラダ油	
4(月)	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 パター 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	
5(火)	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	
6(水)	鶏肉のチーズ焼き	米 鶏肉 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 こま	
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	
7(木)	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 こま	
8(金)	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
	卵の花の炒り煮	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	
9(土)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ サラダ油	
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢	
	とうもろこし	とうもろこし	
11(月)	ポークチャップ	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ ブロッコリー	
	竹輪とピーマンの醤油炒め	竹輪 ピーマン ごま油 醤油	
	にんじんのミルク煮	人参 スイートコーン 牛乳 塩 パター 砂糖 パセリ	
12(火)	カラフル鶏バーグ	米 鶏肉 豆腐 片栗粉 塩 酒 人参 ブロッコリー 玉ねぎ サラダ油 醤油 砂糖 みりん 鰹節 鰹節 煮干し	
	じゃがいもといんげんのソテー	じゃがいも いんげん 塩 こしょう 醤油 サラダ油	
	バナナ	バナナ	