

ラボ弁予定献立表 ～ 2022年8.9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
31(水)	鶏肉のハニーマスタード焼き	米 鶏肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも	小麦 卵
	切干大根のサラダ	切干大根 キャベツ きゅうり ハム サラダ油 酢 塩 醤油 ごま こしょう	
	ウインナーソテー	ウインナー ケチャップ サラダ油	
1(木)	鮭のフライ～タルタルソース	米 鮭 小麦粉 パン粉 塩 こしょう サラダ油 卵 玉ねぎ パセリ マヨネーズ レモン汁 塩	小麦 卵
	鉄骨サラダ	しらす 醤油 砂糖 ひじき 人参 スイートコーン きゅうり 塩 こしょう 酢 サラダ油	
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	
2(金)	ポークソテー	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 ケチャップ 酒 オイスターソース じゃがいも	小麦
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青海苔 サラダ油	
	キャベツと油揚げの胡麻和え	キャベツ 油揚げ 醤油 砂糖 ごま	
3(土)	タンドリーチキン	米 鶏肉 レモン汁 塩 生姜 にんにく コリアンダー クミン カルダモン ガラムマサラ パプリカ ヨーグルト フロッコリー	卵 乳
	コールスロー	キャベツ 玉ねぎ 人参 スイートコーン 塩 こしょう 酢 サラダ油	
	煮卵	卵 ケチャップ 中濃ソース 砂糖	
5(月)	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 ごま	
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	
6(火)	ジュシーハンバーグ	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 フロッコリー じゃがいも 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉	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	
7(水)	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
	さつま芋の甘煮	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	
8(木)	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	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
9(金)	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	
20(火)	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	
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 鰹節 砂糖 みりん 醤油	
	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	
21(水)	あかねごはん／ 鯨の香草パン粉焼き	米 人参 オリーブ油 バター コンソメ 塩 こしょう／鯨 塩 パン粉 パセリ にんにく チーズ オリーブ油 ケチャップ フロッコリー	小麦 卵 乳
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウインナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう	
	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	
22(木)	チキンカツ	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	小麦
	コールスロー	キャベツ 玉ねぎ 人参 スイートコーン 塩 こしょう 酢 サラダ油	
	ピーマンのおかか和え	ピーマン 醤油 みりん 砂糖 ごま油 鰹節	
24(土)	イタリアンポークソテー	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 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 パプリカ	小麦
	ひじきと豆腐の炒め煮	ひじき 豆腐 油揚げ 人参 れんこん 枝豆 砂糖 醤油 みりん 酒	
	りんご寒天	リンゴジュース 寒天 砂糖	
26(月)	豚肉のかりん揚げ	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま	
	もやしのツナ和え	もやし きゅうり ツナ 醤油 酢 塩 こしょう ガラスープ ごま油	
	人参としめじの味噌炒め	人参 しめじ 味噌 みりん 砂糖 サラダ油	
27(火)	鶏チリ	米 鶏肉 塩 酒 片栗粉 ごま油 生姜 にんにく 長ねぎ ケチャップ ガラスープ 醤油 砂糖 フロッコリー	
	ピーマンとウインナーのソテー	ピーマン 赤パプリカ ウインナー サラダ油 にんにく こしょう 塩	
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 鰹節	
29(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 フロッコリー 赤パプリカ	
	キャベツと人参のおかか和え	キャベツ 人参 鰹節 醤油 みりん 煮干し 鰹節	
	かぼちゃのはちみつレーズン煮	かぼちゃ レーズン 醤油 みりん はちみつ	
30(金)	チンジャオロース	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン たけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう 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	
	こんにゃくと竹輪のおかか煮	こんにゃく 竹輪 サラダ油 鰹節 醤油 酒 みりん	