

ラボ弁予定献立表 ～ 2022年10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
12(水)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 片栗粉 サラダ油 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく 小ねぎ	
	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 みりん 砂糖	
	いんげんの胡麻醤油和え	いんげん ごま 醤油	
13(木)	生姜焼き	米 豚肉 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ 赤パプリカ	
	じゃがいもの洋風炒め	じゃがいも 人参 玉ねぎ コンソメ 塩 こしょう	
	小松菜の海苔和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま ツナ	
14(金)	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ たけのこ 人参 長ねぎ しいたけ 小松菜 キャベツ 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 味噌 醤油 砂糖 酒 ガラスープ 片栗粉	
	もやしときゅうりのサラダ	もやし きゅうり 人参 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう サラダ油	
	さつまいもとりごのきんとん	さつまいも 砂糖 りんご 塩 レモン汁	
15(土)	ポークチャップ	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 玉ねぎ にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソ メ 人参	卵
	ひよこ豆のサラダ	ひよこ豆 ツナ 赤玉ねぎ きゅうり パセリ レモン汁 にんにく 塩 こしょう	
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し 鰹節 サラダ油	
17(月)	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 卵乳
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり 塩 こしょう マヨ ネーズ 砂糖	
	小松菜ときのこのソテー	小松菜 えのき 醤油 塩 こしょう サラダ油	
18(火)	カオマンガイ	米 鶏肉 生姜 にんにく ガラスープ こしょう 長ねぎ 醤油 酢 ナンフレー オイス ターソース ごま油 砂糖 レモン汁 パクチー キャベツ 赤パプリカ	小麦 卵乳
	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま 玉ねぎ きくらげ セロリ	
	青のりチーズ卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し 鰹節 サラダ油 青のり チーズ	
19(水)	梅じゃこ混ぜご飯/ 鶏肉のねぎ塩炒め	米 梅干し ちりめんじゃこ しそ 醤油 ごま ごま油/鶏肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 長ねぎ 醤油 酢 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく レタス 赤パプリカ	卵
	温野菜のサラダ	キャベツ スナップえんどう 人参 かぼちゃ 塩 こしょう オリーブ油	
	茹で卵	卵	
20(木)	鶏の照り焼き野菜添え	米 鶏肉 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム れんこん 人参 鰹節 鰹節 煮干 し なす サラダ油	
	ブロッコリーとしめじのソテー	ブロッコリー しめじ サラダ油 塩 こしょう	
	りんご	りんご	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
21(金)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん にんにく 砂糖 酒 キャベツ	
	小松菜と人参の和え物	小松菜 人参 醤油 みりん 鰹節 煮干し 鰹節 酢	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 鰹節 煮干し	
22(土)	鶏つくね	米 鶏挽肉 塩 こしょう えのき ねぎ 生姜 片栗粉 味噌 みりん 醤油 砂糖 ごま 油	小麦 卵乳
	ラタトゥイユ	ベーコン かぼちゃ なす スズキーニ 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく 唐 辛子 トマト水煮 コンソメ ローリエ	
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩	
24(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	
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢	
	ピーマンとしめじのソテー	ピーマン しめじ サラダ油 にんにく 塩 こしょう	
25(火)	ひじきのまぜごはん/ おからハンバーグ	米 鰹節 煮干し 鰹節 ひじき 油揚げ 人参 生姜 サラダ油 酒 みりん 醤油 砂糖 小ねぎ/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 おから 豆乳 しいたけ しめじ 醤油 みりん 砂糖 酢 片栗粉 人参	小麦 卵
	大根と昆布の煮物	大根 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖	
	小松菜のじゃこ炒め	小松菜 ちりめんじゃこ ごま油 塩 酒 醤油	
26(水)	野菜たっぷり ミートローフ	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 グリンピース エリンギ スイートコーン 赤パプリカ 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉 じゃがいも	小麦 卵
	やみつきピーマン	ピーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	
	りんご寒	りんごジュース 砂糖 寒天 りんご	
27(木)	鱈のラタトゥイユソ ス	米 鱈 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ なす ピーマン パセリ コンソメ オリーブ 油 砂糖 塩	
	ブロッコリーとじゃがいもの ペペロンチーノ風	ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子	
	もやしとわかめのおかか炒め	もやし 人参 醤油 わかめ 塩 こしょう ごま油 鰹節	
28(金)	豚肉の甘辛炒め	米 豚肉 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー オイ スターソース 醤油 砂糖 はちみつ もやし	
	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	
	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	
29(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 バジル	小麦
	チャプチェ	醤油 みりん 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜 韓国春雨 ごま にんにく 塩 こしょう ガラスープ ごま油	
	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 鰹節 鰹節 煮干し	
31(月)	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	乳
	切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 砂糖 酒 みりん	
	ほうれん草としめじのソテー	ほうれん草 しめじ バター 醤油 こしょう	