

ラボ弁予定献立表 ～ 2023年 3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 |
|-------|-------------------|---|---------|
| 7(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 | |
| | 人参とピーマンの味噌炒め | 人参 ピーマン 味噌 みりん 砂糖 サラダ油 | |
| | 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 | |
| 17(金) | ジューシーハンバーグ | 米 牛挽肉 豚挽肉 サラダ油 玉ねぎ 卵 パン粉 塩 こしょう ケチャップ ナツメグ 豆腐 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ ジャがいも | 卵 小麦 |
| | 春雨サラダ | 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま | |
| | 小松菜ときのこのソテー | 小松菜 しめじ サラダ油 醤油 塩 こしょう | |