

ラボ弁予定献立表 ~ 2023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(土)	ポテトコロッケ	米 ジャがいも 豚肉 牛肉 玉ねぎ サラダ油 小麦粉 パン粉 塩 こしょう 中濃ソース	小麦
	大根と昆布の煮物	大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖	
	レタスと海苔のサラダ	レタス 海苔 もやし ごま油 醤油 ガラスープ ごま	
3(月)	チンジャオロース	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン 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	卵
	ブロッコリーのさっぱり和え	ブロッコリー 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま	
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	
4(火)	鶏肉のパン粉焼き	米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 セロリ パセリ にんにく チーズ オリーブ油 ケチャップ ウスターソース 玉ねぎ	小麦乳
	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(水)	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 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 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天	
6(木)	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	小麦 卵乳
	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	
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	
7(金)	セタちらし/チキンカツ	米 酢 砂糖 塩 ごま 人参 鰹節 煮干し 鰹節 酒 醤油 スイートコーン きゅうり/鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	小麦
	根菜金平	ごぼう 人参 れんこん こんにゃく 酒 砂糖 醤油 ごま油	
	江戸菜の海苔和え	江戸菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま	
8(土)	イタリアン照り焼きチキン	米 鶏肉 酒 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 トマト ビーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ	乳 小麦 卵
	サラダそうめん	そうめん オクラ ハム スイートコーン 玉ねぎ 酢 サラダ油 塩 こしょう 砂糖	
	さつまいもの金平	さつまいも サラダ油 ごま みりん 醤油	
10(月)	豚肉のスタミナ焼き	米 豚肉 もやし 小ねぎ 片栗粉 ごま油 醤油 みりん 酒 にんにく 砂糖 ガラスープ こしょう	
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 鰹節	
11(火)	チキンソテー~トマトソース	米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ バジル トマト水煮 にんにく フロッコリー	
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま サラダ油	
	すいか	すいか	
12(水)	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 パプリカパウダー ヨーグルト 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 パセリ	
	ラタトゥイユ	ベーコン なす スズキニ 黄パプリカ 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく トマト水煮 コンソメ ローリエ	
13(木)	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ たけのこ 人参 しいたけ 小松菜 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	
	こんにゃくと竹輪の甘辛煮	こんにゃく 竹輪 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま	