

ラボ弁予定献立表 ～ 2023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
30(水)	鶏の塩から揚げ	米 鶏肉 塩 こしょう 砂糖 卵 小麦粉 片栗粉 サラダ油	卵 小麦
	大根とツナのサラダ	大根 ツナ マヨネーズ こしょう 醤油 酢 砂糖	
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油	
31(木)	ポークソテー～オニオンソース	米 豚肉 塩 こしょう 玉ねぎ にんにく 醤油 みりん 酒 砂糖 じゃがいも	卵
	厚揚げの煮物	厚揚げ 醤油 砂糖 小松菜 鰹節 煮干し	
	卵焼き	卵 みりん 醤油 砂糖 サラダ油	
1(金)	鶏南蛮	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 玉ねぎ マヨネーズ パセリ 塩 こしょう 卵 醤油 砂糖	卵
	じゃがいもとピーマンのガーリックソテー	じゃがいも ピーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 オリーブ油	
	もやしナムル	もやし 塩 醤油 砂糖 ごま サラダ油	
2(土)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 片栗粉 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん にんにく こねぎ	小麦
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん サラダ油 ごま油	
	ぶどう	ぶどう	
4(月)	チキンカツ	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 小麦粉 パン粉 中濃ソース	小麦
	根菜の金平	ごぼう 人参 れんこん こんにゃく 酒 砂糖 醤油 ごま油	
	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	
5(火)	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	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	
6(水)	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	
7(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 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	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
8(金)	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	
19(火)	イタリアンポーク	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 スイートコーン 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 パセリ	小麦
	じゃがいもとピーマンのソテー	じゃがいも ピーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 オリーブ油	
	キャベツとツナのナムル	キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ	
20(水)	チキンステーキ	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 じゃがいも 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ	小麦 卵 乳
	小松菜と春雨の炒め物	豚肉 春雨 小松菜 人参 サラダ油 醤油 砂糖 オイスターソース ガラスープ 生姜 にんにく ごま油	
	切り干し大根のサラダ	切り干し大根 キャベツ きゅうり ハム サラダ油 酢 塩 醤油 ごま こしょう	
21(木)	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	小麦
	かぼちゃの天ぷら	かぼちゃ 塩 小麦粉 サラダ油	
	人参ときのこのきんぴら	人参 しいたけ しめじ ごま油 醤油 砂糖 みりん 酒 ごま	
22(金)	鶏メンチカツ	米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	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	
	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	
25(月)	豚肉の味噌漬	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ	小麦
	さつまいもとりんごのきんとん	さつまいも 砂糖 りんご 塩 レモン汁	
	ブロッコリーとパプリカのソテー	ブロッコリー 赤パプリカ サラダ油 塩 こしょう	
26(火)	鶏肉のねぎ塩炒め	米 鶏肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま ブロッコリー	小麦
	和風パスタサラダ	マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油 海苔	
	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	