

ラボ弁予定献立表 ～ 2023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
11(水)	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ビーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醤 片栗粉 サラダ油	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	
	オレンジ	オレンジ	
12(木)	鶏肉のごま焼き	米 鶏肉 酒 ごま油 醤油 生姜 ごま じゃがいも	
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油	
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油	
13(金)	豚肉の竜田揚げ	米 豚肉 酒 醤油 みりん 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	
	もやしときゅうりのサラダ	もやし 人参 きゅうり 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう サラダ油	
	さつまいものきんぴら	さつまいも サラダ油 砂糖 醤油	
14(土)	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 小麦粉 片栗粉	卵 小麦乳
	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	
	卵焼き	卵 鰹節 煮干し 砂糖 片栗粉 サラダ油	
16(月)	鶏肉のラタトゥイユソース	米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ ビーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 塩	卵 小麦乳
	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	
	人参と竹輪の塩金平	人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油	
17(火)	ひじきの混ぜご飯/豆腐ハンバーグ	米 鰹節 煮干し ひじき 油揚げ 人参 生姜 サラダ油 酒 みりん 醤油 砂糖 /鶏肉 片栗粉 卵 玉ねぎ パン粉 塩 こしょう 豆腐 醤油 酒 砂糖 人参	卵 小麦
	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	
18(水)	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	
	切干大根の煮物	切干大根 人参 しいたけ 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん	
	ほうれん草とエリンギのソテー	ほうれん草 エリンギ 醤油 こしょう サラダ油	
19(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	
	やみつぎビーマン	ビーマン 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	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
20(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	
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 煮干し	
21(土)	ハンバーグ	米 豚肉 牛肉 塩 こしょう サラダ油 玉ねぎ 卵 パン粉 ナツメグ ケチャップ 豆腐 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ ブロッコリー 砂糖	卵 小麦乳
	大根ときゅうりのサラダ	大根 きゅうり ハム ごま 塩 醤油 酢 ごま油 こしょう	
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩	
24(火)	鶏の照り焼き	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム 片栗粉 人参	小麦
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	
	ほうれん草と小松菜の辛子和え	ほうれん草 小松菜 ごま 醤油 からし	
25(水)	豚肉の帯広風	米 豚肉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油 小麦粉 キャベツ	小麦
	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	
	なすとパプリカのマリネ	なす ビーマン 赤パプリカ 酢 オリーブ油 塩 こしょう 醤油	
26(木)	鶏の塩からあげ	米 鶏肉 塩 こしょう ガラスープ 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	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 マヨネーズ 砂糖 塩	
	れんこんとビーマンのきんぴら	れんこん ビーマン 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま サラダ油	
27(金)	鶏ごぼうの炊き込みご飯/スパニッシュオムレツ	米 鶏肉 ごぼう しめじ 人参 生姜 醤油 酒 砂糖 サラダ油/卵 牛乳 塩 じゃがいも 玉ねぎ こしょう チーズ ケチャップ サラダ油	卵乳
	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 塩 こしょう オリーブ油	
	梨	梨	
28(土)	鶏肉のトマト煮込み	米 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ いんげん 塩 こしょう トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 小麦粉	小麦
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢	
	もやしのナムル	もやし 塩 醤油 砂糖 ごま ごま油	
30(月)	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 ごま 小ねぎ	
	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	
	キャベツと玉ねぎのサラダ	キャベツ 玉ねぎ ツナ サラダ油 醤油 砂糖 酢 鰹節	
31(火)	肉野菜炒め	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし オイスターソース 酒 こしょう 塩 ガラスープ ごま油 にんにく 生姜	
	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	
	ふどう	ふどう	