

ラボ弁予定献立表 ~ 2023年11月 ~

NPO法人南関東食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付		原材料	アレルギー
1(水)	味噌かつ	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 味噌 りんごジュース 砂糖	小麦 卵 乳
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 砂糖 酢	
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	
2(木)	チキンナゲット	米 鶏肉 玉ねぎ 卵 にんにく 塩 マヨネーズ 酒 ナツメグ サラダ油 小麦粉 ケチャップ	小麦 卵
	じゃがいもの煮つけ	じゃがいも 人参 砂糖 みりん 醤油 鰹節 煮干し	
	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	
4(土)	生姜焼き	米 豚肉 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 玉ねぎ	
	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 こしょう 酢	
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	
6(月)	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	
	やみつきビーマン	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	
7(火)	豚肉の味噌漬	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	
8(水)	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	小麦 卵 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	
	人参と竹輪の塩きんぴら	人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油	
9(木)	ひじきのませごはん/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	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	
10(金)	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	
11(土)	豚肉の香草パン粉焼き	米 豚肉 塩 粒マスタード パセリ パン粉 こしょう にんにく オリーブ油 ブロッコリー	小麦 卵
	エリンギと牛肉のソテー	エリンギ 牛肉 オリーブ油 にんにく 塩 こしょう パルサミコ酢 赤ワイン 砂糖 こしょう	
	蒸し卵	卵 人参 みつば 醤油 みりん 砂糖 塩 鰹節 煮干し	
13(月)	鶏肉の香草パン粉焼き	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 オリーブ油 玉ねぎ	小麦 乳
	さつまいもとれんごんのハーレム焼き	さつまいも れんこん 塩 オリーブ油 みりん 醤油 レモン汁 はちみつ ごま	
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 ごま油	
14(火)	豚肉のねぎ塩炒め	米 豚肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま	卵
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩	
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	
16(木)	バーベキューチキン	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく ケチャップ 中濃ソース 砂糖 みりん 醤油 じゃがいも	
	小松菜と厚揚げの煮浸し	小松菜 人参 しめじ 厚揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩	
	キャベツとコーンのソテー	キャベツ スイートコーン サラダ油 塩 こしょう	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
17(金)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 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 ごま油 ごま 小ねぎ 酒	
	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	
	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	
18(土)	豚のすき焼き煮	米 豚肉 厚揚げ 長ねぎ 白菜 しめじ 酒 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
	さつまいもといんげんのごま和え	さつまいも いんげん ごま 砂糖 醤油 味噌	
	小松菜の海苔和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油	
20(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	乳
	こんにゃくと人参の煮物	こんにゃく 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま	
	さつまいものバター焼き	さつまいも バター 塩 砂糖	
21(火)	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	
	竹輪とビーマンの醤油炒め	竹輪 ビーマン ごま油 醤油	
	人参の甘酢漬	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう	
22(水)	鶏肉のごま味噌焼き	米 鶏肉 味噌 砂糖 みりん ごま ブロッコリー	
	じゃがいもの洋風炒め	じゃがいも 人参 玉ねぎ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天	
24(金)	ごぼうと豚肉の炒め煮	米 豚肉 ごぼう 玉ねぎ 酒 みりん 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油	卵
	大根の中華炒め	大根 人参 ごま 醤油 砂糖 酢 塩 ごま油	
	ほうれん草の菜種和え	ほうれん草 醤油 みりん 砂糖 卵 塩 サラダ油	
25(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	小麦
	肉じゃが	じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 醤油 砂糖 みりん 鰹節 煮干し	
	ナムル	小松菜 もやし 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	
27(月)	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 ブロッコリー	
	もやしとビーマンの炒め物	もやし ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ サラダ油 塩 こしょう ガラスープ にんにく ごま油	
	ごぼうと人参の土佐煮	ごぼう 人参 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 酒	
28(火)	鶏肉のマーマレード焼き	米 鶏肉 にんにく 生姜 醤油 マーマレードジャム 人参	
	小松菜とコーンのソテー	小松菜 赤パプリカ スイートコーン 醤油 こしょう 塩 サラダ油	
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり	
29(水)	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	
	さつまいものサラダ	さつまいも 玉ねぎ サラダ油 マヨネーズ 粒マスタード はちみつ	
	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	
30(木)	鶏肉のチーズ焼き	米 鶏肉 トマト しめじ 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 味噌	小麦 卵 乳
	れんこんと人参のきんぴら	れんこん 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
	ブロッコリーとワインナーのソテー	ブロッコリー ウィンナー サラダ油 塩 こしょう	