

ラボ弁予定献立表 ～ 2023年12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(金)	バーベキューポーク	米 豚肉 オイスターソース ケチャップ 醤油 玉ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 はちみつ フロッコリー	
	人参と油揚げの味噌炒め	人参 油揚げ 醤油 酒 みりん 味噌 鰹節 サラダ油	
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油	
2(土)	ケバブ	米 鶏肉 玉ねぎ ヨーグルト プリカ パジル フロッコリー	卵乳
	もやしのみつな和え	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	
	卵焼き	卵 みりん 醤油 サラダ油	
4(月)	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	小麦 卵乳
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	
	こまつなサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油	
5(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	
	かぶの炒め煮	かぶ 油揚げ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 塩 ごま油	
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 醤油	
14(木)	豚肉のスタミナ焼き	米 豚肉 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 酒 醤油 サラダ油 もやし 赤パプリカ 塩 ごま油 キャベツ	
	厚揚げの煮物	厚揚げ 人参 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 片栗粉	
	きゅうりのさっぱり和え	きゅうり いんげん 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま	
15(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	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
18(月)	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	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	
20(水)	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	
	やみつきピーマン	ピーマン 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	
21(木)	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	
22(金)	チーズハンバーグ	米 豚肉 牛肉 卵 サラダ油 塩 こしょう パン粉 玉ねぎ ケチャップ ナツメグ 豆腐 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ チーズ じゃがいも 片栗粉	小麦 卵乳
	人参しりしり	人参 卵 ツナ みりん 醤油 サラダ油	
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩	
23(土)	フライドチキン	米 人参 オリーブ油 バター コンソメ 塩 こしょう/鶏肉 にんにく 牛乳 卵 コンソメ 塩 オールスパイス 小麦粉 パプリカ フロッコリー サラダ油	小麦 卵乳
	コールスロー	キャベツ 人参 スイートコーン マヨネーズ 酢 砂糖 塩 玉ねぎ	
	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	