

ラボ弁予定献立表 ～ 2024年1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
10(水)	ジュシーハンバーグ	米 牛肉 豚肉 卵 サラダ油 玉ねぎ 塩 こしょう ケチャップ ナツメグ サラダ油 スイートコーン 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ	卵 小麦 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	
	大根と人参のほちみつマリネ	大根 人参 生姜 塩 ごま油 酢 はちみつ 砂糖	
11(木)	ボークソテー	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 ケチャップ 酒 オイスターソース じゃがいも	
	ブロッコリーとしいたけのさっぱり和え	ブロッコリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ	
	大根と人参の煮物	大根 人参 鯉節 煮干し 砂糖 みりん 醤油	
12(金)	チキンカツ	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	小麦
	キャベツと人参のおかか和え	キャベツ 人参 鯉節 醤油 みりん 煮干し	
	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	
13(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
	おからサラダ	おから 卵 ハム キャベツ マヨネーズ 塩 こしょう 醤油	
	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 サラダ油 醤油 塩 こしょう	
15(月)	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 鯉節 煮干し	
16(火)	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ロンチーフ風	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 鯉節 ごま ごま油	
17(水)	ひじきのませごはん／豆腐ハンバーグ	米 鯉節 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	
18(木)	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 鯉節 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(金)	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	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
20(土)	生姜焼き	米 豚肉 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 玉ねぎ	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 こしょう	
	ごぼうの唐揚げ	ごぼう 醤油 にんにく 生姜 片栗粉 小麦粉 サラダ油	
22(月)	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 ブロッコリー	
	キャベツと竹輪の炒め物	竹輪 キャベツ ごま油 にんにく 塩 こしょう 醤油 ごま	
	かぼちゃのいとこきんとん	かぼちゃ 醤油 砂糖 塩 あんこ	
23(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 ごま	
	キャベツのケチャップソテー	キャベツ ビーマン 玉ねぎ ケチャップ コンソメ 塩 こしょう サラダ油	
	さつまいものきな粉和え	さつまいも 片栗粉 サラダ油 きな粉 砂糖 塩	
24(水)	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 砂糖	卵
	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 サラダ油 醤油 こしょう 塩	
	オレンジ	オレンジ	
25(木)	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 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 サラダ油	
	もやしのだんご和え	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	
	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鯉節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
27(土)	韓国風から揚げ	米 鶏肉 塩 こしょう 醤油 片栗粉 サラダ油 砂糖 コチュジャン にんにく 生姜 はちみつ ごま	卵
	チャプチェ	牛肉 醤油 みりん 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜 韓国春雨 ごま にんにく 塩 こ しょう 砂糖 ガラスープ ごま油	
	卵焼き	卵 みりん 醤油 サラダ油	
29(月)	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 ごま油	
	竹輪とコーンのマヨネーズ焼き	竹輪 スイートコーン マヨネーズ チーズ	
30(火)	鶏肉のトマトクリーム煮	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 サラダ油 トマト水煮 牛乳 砂糖 コンソメ 玉ねぎ しめじ オリーブ油 バター ケチャップ 生クリーム	小麦 乳
	白菜のツナ炒め	白菜 人参 ツナ ごま油 ガラスープ こしょう 塩	
	ブロッコリーの唐揚げ	ブロッコリー 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	