

ラボ弁予定献立表 ～ 2024年 3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
7(木)	豚肉のハニーマスタード焼き	米 豚肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも	
	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	
18(月)	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	卵
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん サラダ油 醤油	
	小松菜の海苔和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 酒 砂糖 ごま油 ごま	