

ラボ弁予定献立表 ～ 2024年4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
11(木)	タンドリーチキン	米 鶏肉 レモン汁 塩 生姜 にんにく コリアンダー クミン カルダモン ガラムマサラ パプリカ ヨーグルト フロッコリー	乳 卵
	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	
	もやしのナムル	もやし 塩 醤油 砂糖 ごま サラダ油	
12(金)	たけのご飯/ 生姜焼き	米 鰹節 煮干し たけのこ 油揚げ 酒 醤油 塩/豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ	
	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
	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	
13(土)	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	卵
	人参の甘酢和え	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう	
	煮卵	卵 醤油 みりん 砂糖	
15(月)	鶏肉のハニーマスタード焼き	米 鶏肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも 塩	乳
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	
	フロッコリーとしめじのソテー	フロッコリー しめじ サラダ油 バター 塩 こしょう	
16(火)	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 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん	
	キャベツとわかめの中華和え	キャベツ わかめ 酢 醤油 生姜 ごま油 こしょう 砂糖	
17(水)	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
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
	かぼちゃとフロッコリーのチキンソテー	かぼちゃ フロッコリー マヨネーズ 酢 塩 こしょう	
19(金)	回鍋肉	米 豚肉 キャベツ 醤油 酒 ピーマン 長ネギ 生姜 にんにく 甜面醤 片栗粉 サラダ油 豆板醤	
	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	
	海苔塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青海苔	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
20(土)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ	小麦
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	
	ミニかきあげ	玉ねぎ 人参 片栗粉 小麦粉 塩 サラダ油	
22(月)	イタリアンポークソテー	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 スイートコーン トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ パセリ	小麦
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	
	さつまいもといんげんの胡麻和え	さつまいも いんげん ごま 砂糖 醤油 味噌	
23(火)	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
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢	
	オレンジ	オレンジ	
24(水)	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 フロッコリー	
	干草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん サラダ油 ごま油	
	大根のサラダ	大根 ツナ マヨネーズ こしょう 醤油 酢 砂糖	
25(木)	鮭の味噌チーズ焼き	米 鮭 トマト しめじ 玉ねぎ しめじ チーズ マヨネーズ 味噌	乳
	もやし中華サラダ	もやし きゅうり ハム 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう	
	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	
26(金)	チキンチャップ	米 鶏肉 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 フロッコリー	
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩	
	大根と人参の洋風煮	大根 人参 コンソメ パセリ	
27(土)	豚肉の変わりパン粉焼き	米 豚肉 塩 こしょう サラダ油 マヨネーズ 粒マスタード パセリ パン粉 人参	小麦
	豆腐しゅうまい	豆腐 鶏肉 長ネギ 生姜 醤油 オイスターソース 片栗粉 塩 しゅうまいの皮	
	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	