

ラボ弁予定献立表 ~ 2024年5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月9日	ポークソテー ～オニオンソース	米 豚肉 塩 こしょう サラダ油 玉ねぎ にんにく 醤油 みりん 酒 砂糖 ジャガイモ	
	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	
	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	
8月8日	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	
	竹輪とピーマンの醤油炒め	竹輪 ピーマン ごま油 醤油	
	鉄骨サラダ	ちりめんじゃこ 醤油 砂糖 ひじき 人参 スイートコーン きゅうり 塩 こしょう 酢 サラダ油	
9月9日	イタリアン照り焼きチキン	米 鶏肉 酒 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 トマト ピーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ	乳
	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	
	大根とツナのサラダ	大根 ツナ マヨネーズ こしょう 醤油 酢 砂糖	
10月10日	牛肉のウスターソース炒め	米 牛肉 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう サラダ油	
	ごぼうと人参のごま味噌和え	ごぼう 人参 ごま 味噌 みりん 砂糖 ごま油	
	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリー スイートコーン サラダ油 塩 こしょう	
11月11日	鶏メンチ	米 鶏肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 中濃ソース	小麦
	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	
	人参の甘酢漬け	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう	
13月13日	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	
	じゃがいもとピーマンのソテー	じゃがいも ピーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 オリーブ油	
	にんじんとしめじのきんぴら	人参 しめじ ごま油 醤油 砂糖 みりん 酒 ごま	
14月14日	ポークソテー ～チーズのせ	米 豚肉 チーズ 醤油 みりん 酒 こしょう 塩 ブロッコリー	
	五目きんぴら	豚肉 ごぼう 人参 れんこん いんげん 酒 砂糖 醤油 ごま油	
	小松菜の中華和え	小松菜 にんにく ガラスープ 塩 こしょう ごま油 ごま	
15月15日	鶏肉のねぎ塩炒め	米 鶏肉 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	
	ひじきと豆腐の炒め煮	ひじき 豆腐 油揚げ 人参 れんこん 枝豆 砂糖 醤油 みりん 酒	
	もやしツナ和え	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	
16月16日	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	
	コールスローサラダ	キャベツ 玉ねぎ 人参 スイートコーン 塩 こしょう 酢 サラダ油	
	こんにゃくと竹輪のおかか煮	こんにゃく 竹輪 サラダ油 鰹節 醤油 酒 みりん	
17月17日	チキンソテー	米 鶏肉 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 片栗粉 人参	小麦
	ごぼうの唐揚げ	ごぼう 醤油 にんにく 生姜 片栗粉 サラダ油 小麦粉	
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩	
18月18日	豚肉のポン酢炒め	米 豚肉 醤油 酢 砂糖 酒 ガラスープ オイスターソース ごま油 片栗粉 人参 玉ねぎ	卵
	温野菜のサラダ	じゃがいも スイートコーン ブロッコリー 人参 塩 こしょう オリーブ油 酢 砂糖	
	青のり入り卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油 青のり	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
20月20日	ポークチャップ	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 玉ねぎ にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ	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 ごま油 ごま	
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	
21月21日	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 片栗粉 小麦粉	
	洋風おから	おから 酒 サラダ油 人参 玉ねぎ ピーマン スイートコーン コンソメ ケチャップ 中濃ソース 塩	
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 寒天	
22月22日	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
	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	
	江戸菜の海苔和え	江戸菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま	
23月23日	チンジャオロース	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 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	卵
	ブロッコリーとしいたけのさつぱり和え	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	
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	
24月24日	鶏肉のパン粉焼き	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 玉ねぎ	小麦 乳
	大根とツナの和風庵	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉	
	オレンジ	オレンジ	
25月25日	肉巻き	米 豚肉 いんげん 人参 えのき サラダ油 酒 醤油 砂糖 みりん 小麦粉 片栗粉	乳 卵 小麦
	もやしのペペロンチーノ	もやし ベーコン オリーブ油 にんにく 塩 こしょう 醤油 コンソメ 唐辛子	
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	
27月27日	生姜焼き	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ	
	竹輪のナポリタン	竹輪 ピーマン 玉ねぎ オリーブ油 ケチャップ みりん	
	しらたきの和風サラダ	しらたき きゅうり 人参 もやし 大根 鰹節 醤油 ごま油 砂糖 塩	
28月28日	鶏肉のトマト煮込み	米 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ いんげん 塩 こしょう トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 スイートコーン 小麦粉	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	
	ブロッコリーとしめじのソテー	ブロッコリー しめじ サラダ油 バター 塩 こしょう	
29月29日	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	
	小松菜と油揚げの煮ひたし	小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩	
	キャベツのツナ炒め	キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ 塩 こしょう	
30月30日	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	乳
	さつまいものバター焼き	さつまいも バター 塩 砂糖	
	大根と人参のはちみつマリネ	大根 人参 生姜 塩 ごま油 酢 はちみつ 砂糖	
31月31日	豚肉の甘辛炒め	米 豚肉 塩 こしょう 片栗粉 にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ サラダ油	
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり	