

ラボ弁予定献立表 ~ 2024年6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(月)	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 パプリカパウダー ヨーグルト フロッコリー	卵乳
	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	
	キャベツと人参のおかか和え	キャベツ 人参 鰹節 醤油 みりん 煮干し	
11(火)	シューシーハンバーグ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 豆腐 サラダ油 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉	小麦 卵乳
	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	
	人参とコーンのグラッセ	人参 砂糖 バター スイートコーン	
12(水)	鶏の塩からあげ	米 鶏肉 塩 こしょう ガラスープ 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	
	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	
	こんにゃくと竹輪の甘辛煮	こんにゃく 竹輪 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま	
13(木)	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 ビーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ	卵乳
	切干大根のサラダ	切干大根 キャベツ きゅうり ハム サラダ油 酢 塩 醤油 ごま こしょう	
	チリコンカン	高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ にんにく チリパウダー ケチャップ 中濃ソース トマト水煮 コンソメ 塩 こしょう サラダ油	
14(金)	ポークソテー ～オニオンソース	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 玉ねぎ にんにく 醤油 みりん 酒 砂糖 じゃがいも	小麦
	小松菜ともやしのソテー	小松菜 もやし 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	
	マカロニのケチャップ炒め	マカロニ 玉ねぎ ビーマン オリーブ油 ケチャップ 塩 こしょう	
15(土)	ガリパタチキン	米 鶏肉 しめじ 片栗粉 長ネギ にんにく バター サラダ油 醤油 酒 みりん 砂糖	乳
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ 酢 こしょう	
	人参の金平	人参 生姜 ごま油 醤油	
17(月)	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	
18(火)	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 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
	フロッコリーとしいたけのさっぱり和え	フロッコリー 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	
19(水)	ポークチャップ	米 豚肉 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	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	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
20(木)	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	
21(金)	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	小麦
	洋風おから	おから 酒 サラダ油 人参 玉ねぎ ビーマン スイートコーン コンソメ ケチャップ 中濃ソース 塩	
	キャベツとみかんのサラダ	キャベツ きゅうり みかん缶 酢 砂糖 塩 こしょう サラダ油	
22(土)	鶏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 人参 パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 塩 ベーコン	卵乳
	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	
	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	
24(月)	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	小麦乳
	和風バスタサラダ	マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油 海苔	
	フロッコリーのマヨチーズ焼き	フロッコリー マヨネーズ チーズ 塩 こしょう	
25(火)	よだれ鶏	米 鶏肉 塩 酒 長ねぎ 酢 醤油 砂糖 にんにく 生姜 ガラスープ ラー油 ごま 片栗粉 もやし	
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 ごま 醤油 砂糖	
	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	
26(水)	豆腐ハンバーグ	米 鶏肉 片栗粉 卵 玉ねぎ パン粉 塩 こしょう 豆腐 醤油 酒 砂糖 サラダ油 人参	小麦 卵乳
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁	
	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	
27(木)	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 じゃがいも	
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩	
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 醤油 サラダ油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
28(金)	鶏チリ	米 鶏肉 塩 酒 片栗粉 ごま油 生姜 にんにく 長ねぎ ケチャップ ガラスープ 醤油 砂糖 フロッコリー	
	小松菜と春雨の炒め物	豚肉 春雨 小松菜 人参 サラダ油 醤油 砂糖 オイスターソース ガラスープ 生姜 にんにく ごま油	
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 寒天	
29(土)	シューシーハンバーグ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう 卵 パン粉 ケチャップ ナツメグ 豆腐 中濃ソース 砂糖 コンソメ ワイン 片栗粉 赤パプリカ	卵 小麦乳
	ビーマンのしりしり	ビーマン 卵 ツナ みりん 醤油 サラダ油	
	じゃがいもとコーンのソテー	じゃがいも スイートコーン バター 醤油	