

ラボ弁予定献立表 ～ 2024年 7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
1(月)	チキンソテー～トマトソース	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ パジル トマト水 煮 にんにく	小麦乳
	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	
	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 バター 塩 こしょう	
2(火)	鶏メンチカツ	米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 中濃ソース サラダ油	小麦
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油	
	ズッキーニと竹輪のガーリック炒め	ズッキーニ 竹輪 赤パプリカ にんにく オリーブ油 酒 塩 こしょう	
3(水)	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	
	やみつきピーマン	ピーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
4(木)	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	
	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	
	刻み昆布の煮物	昆布 人参 油揚げ 砂糖 みりん 酒 醤油 鰹節 煮干し	
5(金)	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	卵
	人参のしりしり	人参 卵 ツナ サラダ油 醤油 みりん	
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	
6(土)	豚肉の香草パン粉焼き	米 豚肉 塩 粒マスタード バセリ パン粉 こしょう にんにく オリーブ油 人参	小麦乳 卵
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	
	そうめんサラダ	そうめん オクラ ハム スイートコーン 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう 砂糖 ごま	
8(月)	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 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	
	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	
9(火)	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	
10(水)	鶏肉のパン粉焼き	米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 セロリ バセリ 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	
11(木)	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 小麦乳
	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	
12(金)	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	
	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	
	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	
13(土)	チキンナゲット	米 鶏肉 玉ねぎ 卵 にんにく 塩 マヨネーズ 酒 ナツメグ サラダ油 ケチャップ 小麦粉	卵 小麦
	もやしとツナのサラダ	もやし ツナ ガラスープ ごま油 砂糖 塩 こしょう	
	さつまいもの金平	さつまいも サラダ油 ごま みりん 醤油	
16(火)	ミートローフ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ 塩 ナツメグ こしょう 豆腐 ピーマン エリンギ スイートコーン 赤パプリカ 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉 ブロッコリー サラダ油	小麦 卵
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩	
	人参の甘酢漬	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう	