

ラボ弁予定献立表 ～ 2024年12月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付		原材料	アレルギー
2(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 小麦粉 片栗粉	小麦 卵 乳
	ラタトゥイユ	ベーコン かぼちゃ なす スッキーニ 黄パプリカ 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく トマト水煮 コンソメ ローリエ	
	小松菜と春雨の炒め物	豚肉 小松菜 春雨 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	
3(火)	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 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 サラダ油	
	人参とツナのサラダ	人参 玉ねぎ ツナ サラダ油 マヨネーズ 醤油 みりん	
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁	
4(水)	豚煮	米 豚肉 小麦粉 玉ねぎ 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油	小麦
	小松菜と人参の塩昆布和え	小松菜 人参 塩昆布 ごま	
	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	
5(木)	ハーベキューチキン	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 いんげん	
	大根とツナの和風庵	大根 ツナ 人参 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉	
	厚揚げの唐揚げ	厚揚げ 酒 生姜 にんにく 醤油 片栗粉 サラダ油	
6(金)	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 ブロッコリー	小麦 卵
	和風パスタサラダ	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	
	蒸し卵	卵 ひじき みつば 醤油 みりん 砂糖 塩 鰹節 煮干し	
16(月)	フライドチキン	米 鶏肉 にんにく 牛乳 卵 コンソメ 塩 オールスパイス 小麦粉 パプリカパウダー サラダ油 ブロッコリー	小麦 卵 乳
	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	
	フルーツ寒天	パイナップル缶 みかん缶 寒天 砂糖	
17(火)	鶏の照り焼き	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム 片栗粉 ブロッコリー	
	大根とツナのサラダ	大根 ツナ 人参 マヨネーズ こしょう 醤油 酢 砂糖	
	こんにゃくの甘辛煮	こんにゃく ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
18(水)	おから入りミートローフ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 パン粉 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ おから 豆乳 サラダ油 エリンギ スイートコーン 赤パプリカ 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ 片栗粉	小麦 卵
	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	
	オレンジ	オレンジ	
19(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	
	大根と昆布の煮物	大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖	
	小松菜のじゃこ炒め	小松菜 ちりめんじゃこ ごま油 塩 酒 醤油	
20(金)	炊き込みご飯／豚肉の味噌漬	米 人参 しめじ 油揚げ 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま油／豚肉 味噌 みりん にんにく 砂糖 酒 キャベツ	
	ごまツナサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 砂糖 醤油	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
21(土)	鶏のソテー～キノコソース	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 しめじ 舞茸 エリンギ オリーブ油 醤油 にんにく パセリ ワイン 砂糖 バター	乳
	コールスロー	キャベツ 人参 スイートコーン マヨネーズ 酢 砂糖 塩 玉ねぎ	
	バターナッツのチーズ焼き	バターナッツ 塩 こしょう チーズ	
23(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	
	切干大根の煮物	切干大根 人参 しいたけ 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん	
	ほうれん草とエリンギのソテー	ほうれん草 エリンギ 醤油 こしょう サラダ油	
24(火)	鶏肉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 ピーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 塩	乳 卵
	ブロッコリーとじゃがいものベーコンチーノ風	ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子	
	人参と竹輪の塩金平	人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油	