

ラボ弁予定献立表 ～ 2025年2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   |
|-------|---------------------|--|---------|
| 6(木)  | <b>チキンソテー～チーズのせ</b> | 米 鶏肉 チーズ 醤油 みりん 酒 塩 こしょう   | 乳<br>卵  |
|       | 千草和え                | 小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油  |         |
|       | 青のり入り卵焼き            | 卵 みりん 醤油 青のり サラダ油  |         |
| 7(金)  | <b>チキンのオレンジソース</b>  | 米 鶏肉 塩 こしょう オレンジジュース レモン汁 酒 マーマレードジャム コンソメ 片栗粉 ブロccoli               |         |
|       | きゅうりのさっぱり和え         | きゅうり いんげん 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま   |         |
|       | キャベツとコーンのソテー        | キャベツ スイートコーン サラダ油 塩 こしょう   |         |
| 8(土)  | <b>煮込みハンバーグ</b>     | 米 豚肉 牛肉 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ サラダ油 豆腐 トマト水煮 しめじ 砂糖 片栗粉 ブロccoli | 小麦<br>卵 |
|       | 人参のしりしり             | 人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油  |         |
|       | フライドポテト             | じゃがいも サラダ油 塩   |         |
| 10(月) | <b>鶏の甘辛炒め</b>       | 米 鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 にんにく 生姜 玉ねぎ ブロccoli オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ         |         |
|       | 五目豆                 | 大豆 人参 こんにゃく 昆布 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖                                      |         |
|       | もやしとわかめのごま炒め        | もやし わかめ 醤油 みりん ごま油 ごま  |         |
| 12(水) | <b>生姜焼き</b>         | 米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油  | 乳<br>卵  |
|       | ラタトゥイユ              | ベーコン かぼちゃ なす スキニーニ 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく 唐辛子 トマト水煮 コンソメ ローリエ         |         |
|       | 刻み昆布の煮物             | 昆布 油揚げ 砂糖 みりん 酒 醤油 鰹節 煮干し  |         |
| 13(木) | <b>イタリアンポークソテー</b>  | 米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 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 パジル                 | 小麦      |
|       | 白菜のツナ炒め             | 白菜 人参 ツナ ごま油 ガラスープ 塩 こしょう  |         |
|       | 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   |         |
| 14(金) | <b>チキンかつ</b>        | 米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 小麦粉 サラダ油 中濃ソース                                       | 小麦      |
|       | 小松菜ともやしのナムル         | 小松菜 もやし 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま  |         |
|       | オレンジ                | オレンジ   |         |

| 日付    | メニュー                   | 原材料  | アレルギー   |
|-------|------------------------|--|---------|
| 17(月) | <b>豚肉のかりん揚げ</b>        | 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  |         |
|       | 小松菜とじゃこのさつと煮           | 小松菜 ちりめんじゃこ 鰹節 煮干し 醤油 みりん  |         |
| 18(火) | <b>鶏のから揚げ</b>          | 米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油   | 乳       |
|       | 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  |         |
|       | ほうれん草としめじのソテー          | ほうれん草 しめじ バター 醤油 こしょう  |         |
| 19(水) | <b>鶏肉のラタトゥイユソース</b>    | 米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ ビーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 塩                                      | 乳<br>卵  |
|       | ブロccoliとじゃがいものヘベロンチーノ風 | ブロccoli じゃがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子   |         |
|       | ごぼうのチーズ焼き              | ごぼう チーズ コンソメ オリーブ油 パセリ   |         |
| 20(木) | <b>炊き込みご飯/豚肉の味噌漬</b>   | 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 砂糖 にんにく 酒                                      |         |
|       | 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  |         |
|       | かぼちゃの煮物                | かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 煮干し   |         |
| 21(金) | <b>おから入りミートローフ</b>     | 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 | 卵<br>小麦 |
|       | やみつきビーマン               | ビーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油  |         |
|       | じゃがいもの田舎煮              | じゃがいも いんげん しらたき 砂糖 みりん 醤油 鰹節 煮干し   |         |
| 25(火) | <b>油淋鶏</b>             | 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<br>卵 |
|       | さつまいものサラダ              | さつまいも 玉ねぎ サラダ油 マヨネーズ 粒マスタード はちみつ   |         |
|       | 人参と竹輪の甘辛炒め             | 人参 竹輪 ごま油 酒 醤油 砂糖 鰹節 煮干し   |         |