

ラボ弁予定献立表 ～ 2025年4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
11(金)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 片栗粉 サラダ油 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま	
	チャプチェ	牛肉 醤油 みりん 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜 韓国春雨 ごま 塩 こしょう 砂糖 ガラスープ ごま油	
	もやしと油揚げのソテー	もやし 油揚げ 醤油 塩 こしょう 酒 サラダ油	
12(土)	チーズデミハンバーグ	米 牛肉 豚肉 サラダ油 玉ねぎ 塩 こしょう 卵 パン粉 ケチャップ ナツメグ チーズ 豆腐 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 人参 片栗粉	卵 小麦乳
	小松菜と卵のソテー	小松菜 卵 サラダ油 醤油 塩 こしょう	
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油	
14(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	卵
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	
	もやしのナムル	もやし 塩 醤油 砂糖 ごま ごま油	
15(火)	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	乳
	切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ しいたけ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん	
	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	
16(水)	チキンかつ	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
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 唐辛子 鰹節 煮干し	
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油	
18(金)	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ビーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醬 片栗粉 サラダ油 豆板醤	卵 乳
	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	
	さつまいものココロコ金平	さつまいも サラダ油 砂糖 醤油	
19(土)	鶏の蒸し焼き	米 鶏肉 キャベツ 人参 しめじ 塩 こしょう 砂糖 醤油 すりごま 生姜	卵
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	
	卵焼き	卵 醤油 みりん サラダ油	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
21(月)	イタリアンポークソテー	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 パプリカ	小麦
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 青のり 小麦粉 サラダ油	
	こまつなサラダ	小松菜 キャベツ スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油	
22(火)	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
	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 こしょう 酢	
	こんにゃくのおかか和え	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	
23(水)	ポークソテー～カレーソース	米 豚肉 塩 こしょう にんにく 玉ねぎ しめじ バター カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 生姜 小麦粉	小麦 乳
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油	
	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	
24(木)	甘辛チキン	米 鶏肉 片栗粉 ごま 醤油 みりん 砂糖 酒 にんにく 塩 こしょう サラダ油 人参	卵 乳
	もやしの中華サラダ	もやし きゅうり ハム 醤油 砂糖 ごま油 塩 こしょう 酢	
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー ごま油 醤油 砂糖 鰹節	
25(金)	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 サラダ油	
	小松菜の中華炒め	小松菜 赤パプリカ にんにく ごま油 ガラスープ 塩 こしょう	
	さつま芋とりんごのきんとん	さつまいも りんご 砂糖 塩 レモン汁	
26(土)	豚肉の変わりパン粉焼き	米 豚肉 サラダ油 マヨネーズ 粒マスタード バセリ パン粉 塩 こしょう	卵 小麦
	人参と竹輪の煮物	人参 竹輪 ごま油 酒 醤油 砂糖 鰹節 煮干し	
	きのこのソテー	しいたけ しめじ 舞茸 サラダ油 にんにく 塩 酒 醤油 こしょう	
28(月)	鶏肉のクリーム煮	米 鶏肉 塩 こしょう にんにく 玉ねぎ サラダ油 牛乳 コンソメ 小麦粉 バター ブロッコリー	小麦 乳
	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	
	大根の金平	大根 サラダ油 醤油 みりん 砂糖	