

ラボ弁予定献立表 ～ 2024年8.9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
30(金)	塩唐揚げ	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	
	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	
	とうもろこし	とうもろこし	
31(土)	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	卵乳
	豆腐のステーキ	豆腐 塩 こしょう しいたけ ベーコン 醤油 みりん サラダ油	
	青のり入り卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油 青のり	
2(月)	チンジャオロースー	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
	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	
	人参のしりしり	人参 卵 ツナ みりん 醤油 サラダ油	
3(水)	ポークチャップ	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 玉ねぎ にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ サラダ油 スイートコーン	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 砂糖 酒 塩	
4(水)	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	
5(木)	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	
6(金)	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	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
17(火)	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 ブロッコリー	
	キャベツとツナのナムル	キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ	
	こんにゃくの甘辛煮	こんにゃく ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま	
18(水)	豚肉の味噌漬	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ	
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん 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	
19(木)	チキンステーキ	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 じゃがいも 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ	
	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	
	キャベツと油揚げの胡麻和え	キャベツ 油揚げ 醤油 砂糖 ごま	
20(金)	イタリアンポーク	米 豚肉 塩 こしょう スイートコーン 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 パセリ	
	じゃがいもの洋風炒め	じゃがいも 人参 玉ねぎ サラダ油	
	ブロッコリーのツナ和え	ブロッコリー ツナ ごま油 ガラスープ 塩 こしょう	
21(土)	肉巻き	米 豚肉 いんげん えのき 人参 サラダ油 酒 醤油 砂糖 みりん 小麦粉 片栗粉	小麦 卵乳
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり マヨネーズ 砂糖 塩 こしょう	
	トマトとねぎのナムル	トマト 長ネギ ごま油 醤油 ガラスープ にんにく	
24(火)	鶏肉のねぎ塩炒め	米 鶏肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま	小麦
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	
	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	
25(水)	鶏メンチカツ	米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	小麦 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	
	江戸菜とパプリカのソテー	江戸菜 赤パプリカ サラダ油 醤油 こしょう 塩	