

ラボ弁予定献立表 ～ 2024年10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
8(火)	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	
	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	
	梨	梨	
9(水)	鶏肉のトマト煮込み	米 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ いんげん トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう スイートコーン じゃがいも 小麦粉	小麦 卵 乳
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 砂糖 酢	
	マカロニきなこ	マカロニ きな粉 砂糖 塩	
10(木)	豚肉の甘辛炒め	米 豚肉 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ もやし	乳
	さつまいものバター焼き	さつまいも バター 塩 砂糖	
	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	
11(金)	豚肉のボン酢炒め	米 豚肉 醤油 酢 砂糖 酒 ガラスープ オイスターソース ごま油 片栗粉 人参 玉ねぎ	
	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	
	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	
12(土)	イタリアン照り焼きチキン	米 鶏肉 酒 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 トマト ピーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ	卵 乳
	ビーンズサラダ	大豆 じゃがいも ツナ 赤玉ねぎ 酢 オリーブ油 塩 こしょう 砂糖	
	もやしのペペロンチーノ	もやし ベーコン オリーブ油 にんにく 塩 こしょう 醤油 コンソメ 唐辛子	
16(水)	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 赤パプリカ	卵
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
	ブロッコリーとゆで卵のサラダ	ブロッコリー じゃがいも 卵 塩 こしょう 粒マスタード マヨネーズ	
17(木)	鯔の竜田揚げ	米 鯔 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油	
	小松菜と厚揚げの煮浸し	小松菜 人参 しめじ 厚揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩	
	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(金)	ポークソテー	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 ケチャップ 酒 片栗粉 じゃがいも	
	人参とピーマンの味噌炒め	人参 ピーマン 味噌 みりん 砂糖 サラダ油	
	もやしときゅうりの中華和え	もやし きゅうり 酢 塩 こしょう ガラスープ ごま油	
19(土)	鶏メンチ	米 鶏肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 中濃ソース	小麦 卵 乳
	スパニッシュオムレツ	卵 牛乳 塩 じゃがいも 玉ねぎ ベーコン 塩 こしょう チーズ サラダ油	
	w竹輪煮	竹輪 竹輪 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
21(月)	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	卵 乳
	ブロッコリーとじゃがいものペペロンチーノ風	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	
	人参と竹輪の塩きんぴら	人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油	
22(火)	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	
23(水)	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	
	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 砂糖 醤油	
	かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃ 小豆 醤油 砂糖 塩	
24(木)	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	
25(金)	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	
26(土)	かぼちゃクロquette	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 砂糖 醤油 カレー粉 ケチャップ 小麦粉 パン粉 サラダ油	小麦
	小松菜ときのこのソテー	小松菜 しめじ 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	
28(月)	鶏肉のグリル～きのこソース	米 鶏肉 塩 こしょう えのき しいたけ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 片栗粉 パター	乳
	ほうれん草のお浸し	ほうれん草 しめじ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
29(火)	バーベキューチキン	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 ブロッコリー	
	れんこんと人参のきんぴら	れんこん 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し ごま	
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	
30(水)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 片栗粉 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま サラダ油	卵
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 鰹節 煮干し 酢 ごま	
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油 赤パプリカ ピーマン	