

ラボ弁予定献立表 ～ 2025年1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(水)	豚のすき焼き煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 厚揚げ しらたき 醤油 みりん サラダ油 砂糖 酒	小麦
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	
	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	
9(木)	トンテキ	米 豚肉 塩 こしょう 醤油 酒 みりん 砂糖 味噌 バター 片栗粉 ブロッコリー	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	
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	
10(金)	ヤンニウムチキン	米 鶏肉 塩 塩 こしょう ごま油 サラダ油 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	乳
	チャプチェ	牛肉 醤油 みりん 人参 しめじ 韓国春雨 ごま にんにく 塩 こしょう 砂糖 ガラスープ ごま油 玉ねぎ	
	ブロッコリーのマヨチーズ焼き	ブロッコリー マヨネーズ チーズ 塩 こしょう	
11(土)	ばくだんコロッケ	米 じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 サラダ油 パン粉 小麦粉 塩 中濃ソース	小麦 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	
	もやしのペペロンチーノ	もやし オリーブ油 にんにく 塩 こしょう 醤油 コンソメ 唐辛子	
14(水)	タンドリーチキン	米 鶏肉 レモン汁 塩 生姜 にんにく コリアンダー クミン カルダモン ガラムマサラ パプリカパウダー ヨーグルト ブロッコリー	乳
	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	
15(水)	鶏チリ	米 鶏肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 ごま油 豆板醤 長ねぎ にんにく 生姜 ガラスープ 砂糖 ケチャップ サラダ油	
	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 酒 醤油 塩 ごま	
16(木)	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 ビーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 塩	小麦 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	
	ごぼうのから揚げ	ごぼう 醤油 にんにく 生姜 片栗粉 サラダ油 小麦粉	
17(金)	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 塩	小麦 卵 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	
	ナポリタンパスタ	スパゲティ 塩 玉ねぎ ビーマン ベーコン サラダ油 オリーブ油 ケチャップ こしょう 粉チーズ	
18(土)	鶏肉の包み焼き	米 鶏肉 キャベツ 人参 醤油 砂糖 ごま 生姜	乳
	五目金平	豚肉 ごぼう 人参 れんこん いんげん 酒 砂糖 醤油 ごま油	
	じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも 塩 こしょう チーズ	
20(月)	牛彩煮	米 牛肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖 小ねぎ	小麦 卵 乳
	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	
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
21(火)	鶏南蛮	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 玉ねぎ マヨネーズ パセリ 塩 こしょう 卵 砂糖	卵
	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	
	人参と竹輪の甘辛煮	竹輪 人参 ごま油 酒 醤油 砂糖 鰹節 煮干し	
22(水)	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	
	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	
	コンソメポテト	じゃがいも サラダ油 塩 コンソメ	
23(木)	鶏の塩唐揚げ	米 鶏肉 塩 こしょう 砂糖 卵 小麦粉 片栗粉 サラダ油	小麦 卵
	小松菜と厚揚げの煮浸し	小松菜 しめじ 厚揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩	
	根野菜のそぼろ煮	豚肉 人参 ごぼう 大根 たけのこ 酒 みりん 醤油 鰹節 煮干し 砂糖 サラダ油 生姜	
24(金)	鶏肉のごまみそ焼き	米 鶏肉 味噌 砂糖 みりん ごま	
	チリコンカン	高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ にんにく チリパウダー ケチャップ 中濃ソース トマト水煮 コンソメ 塩 こしょう サラダ油	
	かぼちゃのほちみつレーズン煮	かぼちゃ レーズン みりん 砂糖 はちみつ	
25(土)	肉巻き	米 豚肉 いんげん 人参 えのき サラダ油 酒 醤油 砂糖 みりん	乳 卵
	もやしの中華サラダ	もやし きゅうり ハム 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう	
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま	
27(月)	豚のチーズパン粉焼き	米 豚肉 塩 こしょう 粒マスタード マヨネーズ パン粉 チーズ パセリ 人参	卵 小麦 乳
	切干大根のサラダ	切干大根 キャベツ きゅうり ハム サラダ油 酢 醤油 ごま こしょう	
	舞茸の天ぷら	舞茸 塩 小麦粉 サラダ油	
28(火)	豚肉のポン酢ソテー	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	卵
	小松菜と卵の炒めナムル	小松菜 卵 醤油 ガラスープ ごま油 にんにく こしょう ごま	
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	
29(水)	チキンアドボ	米 鶏肉 玉ねぎ みりん 酢 醤油 にんにく 砂糖 人参	小麦
	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	
	w竹輪煮	竹輪 竹輪 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
30(木)	甘辛ごまチキン	米 鶏肉 片栗粉 ごま油 サラダ油 ごま 醤油 みりん 砂糖 酒 にんにく 塩 こしょう	
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん サラダ油 ごま油	
	やみつきかぼちゃ	かぼちゃ ガラスープ ごま油 塩	
31(金)	ブルコギ	米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜面醤 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし たら サラダ油 ごま ごま油	小麦 卵
	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	
	厚揚げの照り焼き	厚揚げ 片栗粉 サラダ油 砂糖 みりん 醤油	