

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 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 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 卵
	ラタトゥイユ	ベーコン かぼちゃ なす スッキーニ 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 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 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 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	