

ラボ弁予定献立表 ～ 2024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(火)	豚肉の帯広風	米 豚肉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油 小麦粉 キャベツ	小麦 卵 乳
	しらたきの和風サラダ	しらたき きゅうり 人参 もやし 大根 鰹節 醤油 ごま油 砂糖 塩	
	ブロッコリーとウインナーのソテー	ブロッコリー ウインナー サラダ油 塩 こしょう	
7(水)	チキンステーキ	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ ブロッコリー	
	肉じゃが	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 サラダ油 醤油 砂糖 みりん 鰹節 煮干し	
	オレンジ	オレンジ	
8(木)	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	
	小松菜と竹輪の炒め物	小松菜 竹輪 ごま油 醤油 にんにく	
	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	
9(金)	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 ビーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ	乳
	さつまいもサラダ	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	
	ブロッコリーとしめじのソテー	ブロッコリー しめじ サラダ油 バター 塩 こしょう	
10(土)	甘辛ソースかつ	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 ケチャップ 中濃ソース みりん リンゴジュース 砂糖 キャベツ 片栗粉	小麦
	小松菜とコーンのソテー	小松菜 赤パプリカ スイートコーン 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	
13(火)	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ たけのこ 人参 しいたけ 小松菜 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 味噌 醤油 砂糖 酒 ガラスープ 片栗粉	
	やみつきビーマン	ビーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	
	りんご寒	りんごジュース 砂糖 寒天 りんご	
14(水)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん にんにく 砂糖 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 鰹節 煮干し	
15(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	小麦 卵 乳
	ブロッコリーとじゃがいものペロンチーノ風	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	
16(金)	ひじきのまぜごはん／豆腐ハンバーグ	米 鰹節 煮干し ひじき 油揚げ 人参 生姜 サラダ油 酒 みりん 醤油 砂糖／鶏肉 片栗粉 卵 玉ねぎ パン粉 塩 こしょう 豆腐 醤油 酒 砂糖 人参	小麦 卵
	大根と昆布の煮物	大根 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	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
17(土)	BBQポーク	米 豚肉 オイスターソース ケチャップ 醤油 玉ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 はちみつ	小麦
	和風パスタサラダ	マカロニ 玉ねぎ ツナ 人参 しめじ サラダ油 にんにく 塩 醤油 海苔	
	さつまいものぎんとん	さつまいも 砂糖 塩 レモン汁	
19(月)	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	
20(火)	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 小ねぎ	
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 醤油	
	チンゲンサイと人参のナハル	チンゲンサイ 人参 醤油 みりん 酢 ごま ごま油	
21(水)	チキンケチャップ煮	米 鶏肉 サラダ油 玉ねぎ ケチャップ みりん 砂糖 塩 こしょう 片栗粉 コンソメ ブロッコリー	
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり	
	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	
22(木)	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	小麦 卵 乳
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油	
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 砂糖 酢	
26(月)	豚肉のスタミナ焼き	米 豚肉 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 酒 醤油 サラダ油 もやし 赤パプリカ 塩 ごま油 キャベツ	
	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 塩 こしょう ごま コンソメ ごま油	
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天	
27(火)	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
	マカロニナポリタン	マカロニ 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 チーズ	
	ほうれん草とコーンの炒め物	ほうれん草 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 塩 こしょう	