

ラボ弁予定献立表 ~ 2026年2月 ~

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付		原材料	アレルゲン
6(金)	チキンソテー～粒マスター ドソース	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 酒 砂糖 醤油 粒マスタード 砂糖 にんにく みりん	
	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	
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油	
7(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	小麦
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 人参 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 ごま油 鰹節	
9(月)	ポークソテー～カレーソース	米 豚肉 塩 こしょう 玉ねぎ しめじ カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 生姜 にんにく 小麦粉 バター 砂糖 コンソメ	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	
	小松菜の中華和え	小松菜 にんにく ガラスープ 塩 こしょう ごま油 ごま	
10(火)	生姜焼き	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油	卵乳
	ラタトゥイユ	ベーコン ブッキーニ なす 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	刻み昆布 人参 油揚げ 砂糖 みりん 酒 醤油 鰹節 煮干し	
12(木)	鶏の甘辛炒め	米 鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ	
	白菜のツナ炒め	白菜 ツナ ごま油 ガラスープ 塩 こしょう	
	人参の甘酢和え	人参 サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう レーズン	
13(金)	ポークチャップ	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ	
	白菜ときのこのソテー	白菜 しめじ サラダ油 醤油 塩 こしょう	
	大根のから揚げ	大根 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	
16(月)	鶏のから揚げ	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	
17(火)	豚肉のポン酢炒め	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	
	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	
	さつまいもとりんごのきんとん	さつまいも りんご 砂糖 塩 レモン汁	

日付	メニュー	原材料	アレルゲン
18(水)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒	
	こまツナサラダ	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	
19(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	
	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っと煮	小松菜 ちりめんじゃこ 鰹節 煮干し 醤油 みりん	
20(金)	豚煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 ごま	
	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	
	じゃがいもの田舎煮	じゃがいも しらたき 砂糖 みりん 醤油 鰹節 煮干し	
21(土)	チキンナゲット	米 鶏肉 玉ねぎ 卵 にんにく 塩 マヨネーズ 酒 ナツメグ サラダ油 ケチャップ 小麦粉	小麦卵
	小松菜と春雨の炒めもの	豚肉 春雨 小松菜 人参 サラダ油 砂糖 オイスターソース ガラスープ 生姜 にんにく ごま油	
	厚揚げ煮	厚揚げ 醤油 砂糖 鰹節 煮干し	
24(火)	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 小麦粉 片栗粉	小麦卵乳
	マカロニサラダ	マカロニ 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	
	ひじき煮	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
25(水)	豚肉のハニーマスター焼	米 豚肉 酒 はちみつ 粒マスター 醤油 オリーブ油 人参	
	人参と竹輪の甘辛煮	人参 竹輪 ごま油 酒 醤油 砂糖 鰹節 煮干し	
	もやしのナムル	もやし 塩 醤油 砂糖 サラダ油 ごま	
26(木)	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	乳
	五目金平	豚肉 ごぼう 人参 れんこん こんにゃく いんげん 酒 砂糖 醤油 ごま油	
	大根の洋風煮	大根 コンソメ バセリ	
27(金)	回鍋肉	米 豚肉 キャベツ ピーマン 長ねぎ 醤油 酒 にんにく 生姜 甜面酱 豆板醤 片栗粉 サラダ油	
	さつまいもといんげんの胡麻和え	さつまいも いんげん ごま 砂糖 醤油 味噌	
	ブロッコリーのから揚げ	ブロッコリー 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	