

ラボ弁予定献立表 ~ 2026年3月 ~

NPO法人湘南食ラボ事務所 0466-90-5474

| 日付 | | 原材料 | アレルギー |
|------|----------------------|---|-------|
| 2月 | チンジャオロース | 米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン たけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 サラダ油 | |
| | 大根とツナの和風庵 | 大根 人参 ツナ 砂糖 醤油 みりん 鰹節 片栗粉 酒 | |
| | こんにゃくのおかか煮 | こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油 | |
| 3(水) | 豚彩煮 | 米 豚肉 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 | |
| | キャベツとわかめの中華和え | キャベツ わかめ 酢 醤油 生姜 ごま油 こしょう 砂糖 | |
| | かぼちゃとブロッコリーのサラダ | かぼちゃ ブロッコリー マヨネーズ 酢 塩 こしょう | |
| 4(水) | 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 | |
| | 小松菜と油揚げの煮びたし | 小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩 | |
| | のり塩ポテト | じゃがいも サラダ油 塩 青のり | |
| 5(木) | 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 ブロッコリー | |
| | さつまいもの甘煮 | さつまいも 酒 砂糖 塩 | |
| | 人参とピーマンの味噌炒め | 人参 ビーマン 味噌 みりん 砂糖 サラダ油 | |
| 6(金) | 鶏肉の味噌焼き | 米 鶏肉 味噌 砂糖 醤油 みりん | |
| | 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 | |
| | 大根と人参の洋風煮 | 大根 人参 コンソメ パセリ | |

| 日付 | メニュー | 原材料 | アレルギー |
|-------|--------------------|--|-------|
| 9月 | 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 | |
| | キャベツのツナ炒め | キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ 塩 こしょう | |
| | ブロッコリーの塩昆布和え | ブロッコリー 醤油 塩昆布 | |
| 10(水) | ミートローフ | 米 豚肉 牛肉 卵 玉ねぎ 塩 こしょう パン粉 サラダ油 ケチャップ ナツメグ 豆腐 エリンギ 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 |
| | やみつぎビーマン | ビーマン 人参 ツナ 醤油 ごま油 ガラスープ | |
| | きなこマカロニ | マカロニ きなこ 砂糖 塩 | |
| 11(水) | 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 | |
| | 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 | |
| | オレンジ | オレンジ | |
| 12(木) | 鶏肉のピザ風焼き | 米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 ビーマン 玉ねぎ チーズ ケチャップ | 乳 |
| | ごまツナサラダ | 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 | |
| | 大学芋 | さつまいも 砂糖 水あめ ごま サラダ油 | |
| 13(金) | 鶏つくねのオープン焼き | 米 鶏肉 塩 こしょう 豆腐 しいたけ 人参 長ねぎ サラダ油 生姜 片栗粉 味噌 みりん 醤油 砂糖 酒 | |
| | キャベツのコンソメソテー | キャベツ 人参 しめじ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう | |
| | ごぼうの味噌煮 | ごぼう 鰹節 煮干し 味噌 みりん サラダ油 | |
| 18(水) | 鶏の照り焼き | 米 鶏肉 醤油 酒 みりん 砂糖 人参 | 卵 乳 |
| | キッシュ | 卵 ベーコン じゃがいも ブロッコリー ミニトマト 牛乳 塩 こしょう オリーブ油 コンソメ | |
| | さつまいもの甘煮 | さつまいも 酒 砂糖 塩 | |