

ラボ弁予定献立表 ～ 2026年 4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	栄養価
10(金)	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	エネルギー 881 kcal タンパク質 30.4 g
	チャプチェ	豚肉 醤油 みりん 人参 玉ねぎ 小松菜 韓国春雨 ごま にんにく 塩 こしょう 砂糖 醤油 ガラスープ ごま油	脂質 30.9 g
	ばくばくキャベツ	キャベツ 醤油 ごま油 酢 砂糖	塩分 2.8 g
11(土)	よだれ鶏	米 鶏肉 塩 長ねぎ 酢 醤油 砂糖 にんにく 生姜 ガラスープ ラー油 ごま 片栗粉	エネルギー 898 kcal タンパク質 37.7 g
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン マヨネーズ 砂糖 塩 こしょう	脂質 34.9 g
	もやしと油揚げ炒め	油揚げ もやし 醤油 こしょう 酒 塩 サラダ油	塩分 3.7 g
13(月)	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	エネルギー 863 kcal タンパク質 33.7 g
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	脂質 34.0 g
	もやしのナムル	もやし 塩 醤油 砂糖 ごま ごま油	塩分 2.1 g
14(火)	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	エネルギー 849 kcal タンパク質 32.3 g
	切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ しいたけ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん	脂質 29.6 g
	小松菜と卵のソテー	小松菜 卵 サラダ油 醤油 塩 こしょう	塩分 2.5 g
15(水)	チキンかつ	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	エネルギー 888 kcal タンパク質 31.7 g
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 唐辛子 鰹節 煮干し	脂質 32.5 g
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油	塩分 1.6 g
16(木)	ドライカレー	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 大豆 サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 パセリ	エネルギー 776 kcal タンパク質 29.5 g
	和風パスタサラダ	マカロニ ツナ 玉ねぎ しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油	脂質 24.7 g
	人参の甘酢	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう	塩分 2.5 g
17(金)	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ビーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醤 片栗粉 サラダ油 豆板醤	エネルギー 851 kcal タンパク質 21.5 g
	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	脂質 33.5 g
	さつまいものココロコ金平	さつまいも サラダ油 砂糖 醤油	塩分 1.4 g
18(土)	チキンソテー	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	エネルギー 847 kcal タンパク質 32.1 g
	さつまいもとかぼちゃのサラダ	さつまいも かぼちゃ マヨネーズ 酢 塩 こしょう	脂質 31.5 g
	キャベツと竹輪のおかか炒め	竹輪 キャベツ ごま油 にんにく 塩 こしょう 醤油 ごま	塩分 2.2 g

日付	メニュー	原材料	栄養価
20(月)	イタリアンポークソテー	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 パセリ	エネルギー 813 kcal タンパク質 32.7 g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 青のり 小麦粉 サラダ油	脂質 32.7 g
	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	塩分 2.2 g
21(火)	鶏肉の香草パン粉焼き	米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 セロリ パセリ にんにく チーズ オリーブ油 ケチャップ ウスターソース	エネルギー 923 kcal タンパク質 32.3 g
	ポテトサラダ	じゃがいも 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ こしょう 酢	脂質 40.8 g
	こんにゃくとピーマンの甘辛炒め	こんにゃく ピーマン ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま	塩分 2.2 g
22(水)	ポークソテー〜カレーソース	米 豚肉 塩 こしょう にんにく 玉ねぎ バター カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 生姜 小麦粉 コンソメ	エネルギー 733 kcal タンパク質 27.8 g
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油	脂質 26.8 g
	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	塩分 1.8 g
23(木)	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	エネルギー 831 kcal タンパク質 36.1 g
	もやしの中巻サラダ	もやし 人参 ハム 醤油 砂糖 ごま油 塩 こしょう 酢	脂質 31.3 g
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー ごま油 醤油 砂糖 鰹節	塩分 2.3 g
24(金)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ サラダ油	エネルギー 803 kcal タンパク質 28.8 g
	小松菜とパプリカのソテー	小松菜 赤パプリカ コーン サラダ油 醤油 塩 こしょう	脂質 25.3 g
	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	塩分 2.4 g
25(土)	甘辛ごまチキン	米 鶏肉 片栗粉 ごま油 醤油 みりん 砂糖 酒 にんにく 塩 こしょう サラダ油 ごま	エネルギー 901 kcal タンパク質 33.1 g
	人参の甘酢	人参 レーズン オリーブ油 酢 砂糖 塩 こしょう	脂質 36.6 g
	レタス炒め	レタス スイートコーン 生姜 ごま油 ガラスープ 醤油 酒 片栗粉	塩分 2.0 g
27(月)	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 ハリカパウダー ヨーグルト	エネルギー 752 kcal タンパク質 33.1 g
	ミートマカロニ	マカロニ 豚肉 玉ねぎ にんにく サラダ油 ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ	脂質 23.1 g
	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	塩分 2.5 g
28(火)	豚のかりん揚げ	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま	エネルギー 760 kcal タンパク質 36.6 g
	ブロッコリーのさっぱり和え	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	脂質 19.0 g
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 煮干し	塩分 1.5 g

※アレルギー表示は7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)になっています。
 <お弁当予約の締切時間>3日前の24時までとなります。
 <お弁当予約のキャンセル>原則として、1日前までとなります。
 ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、当日の8時まででラボ事務所までご連絡ください。