

日付	メニュー	原材料	アレルギー
7(火)	鶏の唐揚げ	精白米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ菜	
	大豆とツナのサラダ	大豆 きゅうり ツナ レモン汁 マヨネーズ 塩	
	カブの浅漬け	かぶ 塩 砂糖 かぶの葉	
8(水)	チキンライス	精白米 コンソメ 鶏肉 塩 玉ねぎ 人参 エリンギ バター こしょう ケチャップ 砂糖 ビーマン サラダ油	小麦 卵 乳
	竹輪の磯辺揚げ/オムレツ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油 サラダ菜 ミニトマト/卵 塩 バター サラダ油 牛乳 ケチャップ	
	じゃばらきゅうりの中国風	きゅうり 生姜 唐辛子 塩 醤油 砂糖 酢 ごま油	
9(木)	鮭の変わりパン粉焼き	精白米 鮭 粒マスタード ウスターソース 塩 こしょう マヨネーズ パセリ オリーブ油 パン粉	小麦
	れんこんと人参の甘辛煮	れんこん 人参 片栗粉 醤油 砂糖 ごま サラダ油	
	キャベツの梅和え	キャベツ 梅干し 醤油 砂糖 煮干し 鰹節	
10(金)	鶏メンチカツ	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 キャベツ ミニトマト	小麦
	切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん	
	きのこのマリネ	しめじ 人参 玉ねぎ サラダ油 酢 塩 こしょう	
13(月)	カレー風味の生姜焼き	精白米 豚肉 小麦粉 生姜 酒 砂糖 醤油 カレー粉(シナモン コリアンダー クミン ナツメグ ターメリック) サラダ油 キャベツ	小麦
	大根と昆布の煮物	大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油	
	オレンジ	オレンジ	
14(火)	白身魚の磯辺揚げ	精白米 鱈 醤油 みりん 青のり 小麦粉 片栗粉 塩 サラダ油 サラダ菜	小麦
	肉じゃが	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ グリーンピース サラダ油 醤油 砂糖 みりん 鰹節 煮干し	
	三色ピーマンのカラフル和風サラダ	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ サラダ油 酢 醤油 塩 こしょう パセリ	
15(水)	チンジャオロース	精白米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 筍 ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油	
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ こしょう 酢	
	大根の醤油漬け	大根 塩 辛子 醤油 酢 砂糖	
16(木)	ブルコギ	精白米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜麺醤 砂糖 ごま油 玉ねぎ 人参 もやし たら たら たら	小麦 卵 乳
	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 ハム きゅうり 塩 マヨネーズ 砂糖	
	パイン	パイン缶	
17(金)	油淋鶏	精白米 鶏肉 生姜 酒 サラダ油 小麦粉 片栗粉 醤油 酢 砂糖 ごま油 ねぎ にんにく レタス 水菜	小麦
	キャベツと玉ねぎのサラダ	キャベツ 玉ねぎ ツナ サラダ油 醤油 砂糖 酢 鰹節	
	南瓜の煮びたし	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
20(月)	いわしの満点揚げ	精白米 かたくちいわし しらす さつまいも 生姜 豆腐 卵 みりん 味噌 片栗粉 サラダ油 サラダ菜	卵 乳
	人参の金平	人参 生姜 ごま油 醤油	
	アスパラチーズ焼き	アスパラガス じゃがいも 塩 こしょう マヨネーズ チーズ	
21(火)	きつねごはん	精白米 酢 砂糖 塩 甘酢生姜 ごま 油揚げ 醤油 酒 みりん 鰹節 煮干し	
	新じゃがと新玉ねぎのそぼろ煮/オレンジ	牛挽肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん 砂糖 醤油 みりん 鰹節 煮干し/オレンジ	
	カラフルナムル	もやし ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 塩 にんにく ごま油	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
22(水)	豚肉のスタミナ焼き	精白米 豚肉 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 酒 醤油 たら もやし 赤パプリカ 塩 ごま油 キャベツ	小麦 卵 乳
	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	
	小豆蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳 小豆 サラダ油	
23(木)	ジュージューハンバーグ	精白米 豚挽肉 牛挽肉 玉ねぎ サラダ油 卵 パン粉 ナツメグ 塩 こしょう ケチャップ 豆腐 中濃ソース 砂糖 フロッコリー ミニトマト	小麦 卵
	コールスローサラダ	キャベツ 玉ねぎ 人参 スイートコーン 塩 こしょう 酢 サラダ油	
	さつまいもとりんごのきんこん	さつまいも りんご 砂糖 塩 レモン汁	
24(金)	炊き込み炒飯	精白米 豚肉 醤油 酒 みりん 砂糖 ガラスープ ねぎ 生姜 しいたけ にんにく サラダ油 ごま油 塩 こしょう 卵 ねぎ 紅生姜	卵
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	
	りんごゼリー	りんごジュース ゼラチン 砂糖	
27(月)	八宝菜	精白米 豚肉 海老 白菜 もやし 人参 生姜 にんにく 塩 サラダ油 酒 ガラスープ 砂糖 醤油 片栗粉 ビーマン ごま油	海老 乳
	ごぼうサラダ	ごぼう 人参 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 マヨネーズ ごま 塩 こしょう	
	牛乳寒	牛乳 砂糖 みかん缶 寒天	
28(火)	鮭フライタルタルソース	精白米 鮭 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ 卵 玉ねぎ パセリ マヨネーズ レモン汁	小麦 卵
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	
	竹輪の煮物	竹輪 竹輪ぶ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
29(水)	親子煮	精白米 卵 鶏肉 玉ねぎ 鰹節 煮干し みりん 酒 砂糖 醤油 海苔 みつば 麩	小麦 卵
	鉄骨サラダ	しらす 醤油 砂糖 ひじき 人参 スイートコーン きゅうり 塩 こしょう 酢 サラダ油	
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	
30(木)	彩菜チンジャオロース	精白米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 筍 ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油	
	もやしの中華サラダ	もやし きゅうり ハム 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう	
	りんご	りんご	
31(金)	しめじの炊き込みご飯	精白米 鰹節 煮干し しめじ 油揚げ 醤油 酒 みりん 塩 みつば	小麦 卵 乳
	竹輪のチーズフライ/ほうれん草の海苔酢あえ	竹輪 チーズ 小麦粉 パン粉 サラダ油 サラダ菜/ほうれん草 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 酢 砂糖	
	キャベツのレモン酢	キャベツ みかん缶 人参 塩 レモン汁 醤油	
20(月)	鱈のサクサク揚げ	精白米 鱈 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 サラダ菜 中濃ソース	小麦
	もやしと油揚げ炒め	もやし 油揚げ 醤油 酒 塩 こしょう サラダ油	
	いんげんの胡麻和え	いんげん 人参 ごま 醤油 砂糖	
21(火)	焼き肉	精白米 牛肉 醤油 砂糖 にんにく 生姜 こしょう ごま油 玉ねぎ サラダ油 ごま	
	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	
	小松菜のおかか和え	小松菜 醤油 みりん 鰹節	

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルギーについては、別紙を参照してください。

<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、前日の12時までとなります。  
 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時までラボ事務所までご連絡ください。