

ラボ弁 予定献立表 ~ 6月 ~

日付	メニュー	原材料	アレルギー
10(月)	鮭の変わりパン粉焼き	精白米 鮭 粒マスタード 塩 こしょう サラダ油 マヨネーズ パセリ オリーブ油 パン粉	小麦卵
	厚揚げの煮物	厚揚げ グリーンピース 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 片栗粉	
	人参のしりしり	人参 卵 みりん 醤油 サラダ油	
11(火)	シューシーハンバーグ	精白米 牛挽肉 豚挽肉 塩 こしょう 玉ねぎ サラダ油 卵 パン粉 ケチャップ ナツメグ 豆腐 ウスターソース 砂糖 フロッコリー ミニトマト	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	
	ピーマンのマヨネーズ焼き	ピーマン マヨネーズ	
12(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 たけのこ 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	
	さつまいものレモン煮	さつまいも レモン 酒 砂糖 塩	
	小松菜の海苔和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま	
13(木)	油淋鶏	精白米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 小麦粉 片栗粉 酢 砂糖 ごま油 ねぎ にんにく	小麦
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	
	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	
14(金)	イタリアン照り焼きチキン	精白米 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
	茄子の田舎煮	茄子 醤油 砂糖 ごま油 生姜 グリーンピース	
	さっぱり大根の和えもの	大根 しそ 練り梅 醤油 みりん 塩	
15(土)	回鍋肉	精白米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン ねぎ 生姜 にんにく 甜麺醤 豆板醤 酒 片栗粉 サラダ油	
	揚げ出し豆腐	豆腐 片栗粉 サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 生姜	
	ポテトのカレー炒め	じゃがいも いんげん サラダ油 カレー粉 塩	
17(月)	味噌カツ	精白米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 味噌 りんごジュース 砂糖 キャベツ	小麦
	人参の甘酢漬け	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう	
	五目煮豆	大豆 人参 こんにゃく 昆布 グリーンピース 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
18(火)	チキンステーキ	精白米 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	小麦
	和風パスタ	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 海苔	
	キャベツと人参のおかか和え	キャベツ 人参 鰹節 醤油 みりん 鰹節 煮干し	
19(水)	カルシウムたっぷり！メニュー 干しエビとじゃこのがんもどき	精白米 ほしえび じゃこ おから 豆腐 片栗粉 卵 食塩 醤油 サラダ油	卵エビ
	根菜のそぼろ煮	豚肉 人参 ごぼう 大根 たけのこ 煮干し 鰹節 醤油 酒 みりん 砂糖 サラダ油	
	かぶの浅漬け	かぶ かぶの葉 塩 砂糖	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
20(木)	回鍋肉	精白米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン ねぎ 生姜 にんにく 甜麺醤 醤油 酒 片栗粉 サラダ油	
	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	
	みかん寒	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天	
21(金)	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 サラダ油	
	南瓜のスイートサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩	
	小松菜の胡麻和え	小松菜 ごま 醤油 砂糖	
22(土)	鶏肉の味噌マヨ焼き	精白米 鶏肉 味噌 マヨネーズ 酒 醤油 砂糖 ごま油 ミニトマト サニーレタス	
	れんこんのサラダ	れんこん 人参 フロッコリー 粒マスタード 酢 醤油 オリーブ油	
	フライドポテト	じゃがいも 塩 サラダ油	
24(月)	ドライカレー	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 サラダ油 生姜 にんにく 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) 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	小麦乳
	じゃこの鉄骨サラダ	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	
	蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油	
25(火)	豚肉の帯広風炒め	精白米 豚肉 小麦粉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油	小麦乳
	コールスロー	キャベツ 玉ねぎ 人参 塩 こしょう 酢 サラダ油	
	ちくわとコーンのマヨネーズ焼き	竹輪 スイートコーン マヨネーズ チーズ	
26(水)	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 中濃ソース	小麦
	切干大根	切干大根 人参 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん	
	南瓜団子	白玉粉 かぼちゃ 砂糖 きな粉 塩	
27(木)	肉巻き	精白米 豚肉 いんげん えのき 人参 小麦粉 サラダ油 酒 醤油 砂糖 みりん ミニトマト	小麦
	青菜とシラスのあえ物	小松菜 しらす みりん 砂糖 醤油	
	パイ	パイ缶	
28(金)	鶏の照り焼き	精白米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム れんこん 人参 鰹節 煮干し なす	乳
	じゃがチーズ	じゃがいも 塩 プロセスチーズ サラダ油 片栗粉	
	キャベツのレモンナムル	キャベツ 塩昆布 レモン汁 塩 ごま油	
29(土)	鶏むね肉のねぎ塩たれ	精白米 鶏肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 ねぎ 醤油 酢 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく レタス トマト	
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩	
	人参の金平	人参 生姜 ごま油 醤油	