

ラボ弁 予定献立表 ~ 7月 ~

日付	メニュー	原材料
1(月)	いわしの満点揚げ	精白米 鰯 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 ミニトマト
	人参の金平	人参 生姜 ごま油 醤油
	キャベツの海苔和え	キャベツ 海苔 塩 ごま油
2(火)	鶏の照り焼き	精白米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 ブロッコリー
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青海苔 サラダ油
	みかん寒	オレンジジュース みかん缶 砂糖 寒天
3(水)	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
	茄子の田舎煮	なす 醤油 砂糖 ごま油 生姜 グリーンピース
	トマトとオレンジのさっぱり和え	ミニトマト オレンジ 塩 砂糖
4(木)	ポテトコロッケ	精白米 じゃがいも 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 塩 サラダ油 ナツメグ 小麦粉 パン粉 キャベツ ミニトマト
	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
	大豆の煮豆	大豆 刻み昆布 砂糖 塩 醤油
5(金)	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 みつ葉 麩
	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
6(土)	鶏肉のサルサソース	精白米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 小麦粉 パン粉 玉ねぎ トマト 赤パプリカ 砂糖 塩 酢 オリーブ油 サニーレタス ブロッコリー
	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
	コールスロー	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

日付	メニュー	原材料
8(月)	豚肉の帯広風炒め	精白米 豚肉 小麦粉 醤油 砂糖 酒 みりん ブロッコリー
	ラタトゥイユ	ベーコン なす スッキーニ 黄パプリカ 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく トマト水煮 コンソメ ローリエ
	人参のシリシリ	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油
9(火)	タンドリーチキン	精白米 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 パプリカ ヨーグルト
	南瓜のスイートサラダ	南瓜 レーズン マヨネーズ 酢 塩
	糸こんにゃくの昆布煮	糸こんにゃく 塩昆布 みりん 醤油
10(水)	鱈の竜田揚げ	精白米 鱈 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青海苔 キャベツ
	南瓜といんげんの含め煮	かぼちゃ いんげん 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し
	きゅうりの梅和え	きゅうり 塩 梅干し 鰹節
11(木)	プルコギ	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 サラダ油 ごま
	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 マヨネーズ 砂糖 塩
	パイン	パイン缶
12(金)	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
	キャベツと玉ねぎのサラダ	キャベツ 赤玉ねぎ ツナ サラダ油 醤油 砂糖 酢 鰹節
	南瓜の煮びたし	南瓜 鰹節 煮干し 醤油 みりん
13(土)	鶏のから揚げ	精白米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 赤パプリカ 水菜
	肉団子	豚挽肉 卵 生姜 ガラスープ 片栗粉 酒 醤油 塩 こしょう 酢 砂糖 サラダ油
	ブロッコリーとイカの中華炒め	ブロッコリー イカ ガラスープ にんにく サラダ油 片栗粉 塩 醤油 酒
16(火)	鶏のトマトクリーム煮	精白米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 トマト水煮 牛乳 砂糖 コンソメ 玉ねぎ オリーブ油 バター 生クリーム
	さつまいもの金平	さつまいも サラダ油 砂糖 醤油
	いんげんのおかか醤油和え	いんげん 醤油 みりん 鰹節