

日付	メニュー	原材料	アレルギー
1(金)	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	乳
	プロテインサラダ	大豆 ジャガイモ 人参 きゅうり パセリ プロセスチーズ レーズン マヨネーズ 塩 こしょう	
	りんご	りんご	
2(土)	鮭のソテー タルタルソース添え	精白米 鮭 塩 こしょう サラダ油 卵 玉ねぎ パセリ マヨネーズ レモン汁 ミニトマト キャベツ	卵
	ごぼうのから揚げ	ごぼう サラダ油 醤油 にんにく 生姜 片栗粉	
	わかめと玉ねぎの酢のもの	わかめ 玉ねぎ 人参 醤油 酢 砂糖 ごま油	
5(火)	肉と卵のそぼろごはん	精白米 豚挽肉 玉ねぎ サラダ油 砂糖 醤油 みりん 鰹節 ごま 卵 みりん 塩 いんげん	小麦 卵
	鱈のサクサク揚げ/ほうれんそうともやしのナムル	鱈 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース サラダ菜 人参/ほうれん草 もやし 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	
	煮豆	大豆 刻み昆布 砂糖 塩 醤油	
6(水)	八宝菜	精白米 豚肉 えび いか 生姜 たけのこ 人参 白菜 サラダ油 ガラスープ 酒 砂糖 塩 片栗粉	エビ
	ひじきと大豆の煮もの	ひじき 大豆 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
	黄桃	黄桃缶	
7(木)	生姜焼き	精白米 豚肉 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ	
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま	
	白菜の浅漬け	白菜 塩 昆布の佃煮	
8(金)	鶏メンチ	精白米 鶏挽肉 塩 こしょう 玉ねぎ サラダ油 小麦粉 パン粉 キャベツ 中濃ソース	小麦 乳
	さつまいものサラダ	さつまいも プロセスチーズ マヨネーズ 塩 こしょう すりごま	
	きゅうりのゆかり和え	きゅうり 塩 ゆかり	
9(土)	バーベキューチキン	精白米 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 レタス	
	じゃがいもとピーマンのソテー	じゃがいも ピーマン にんにく 塩 こしょう 砂糖 オリーブ油	
	コールスロー	キャベツ 人参 スイートコーン 玉ねぎ 塩 こしょう 酢 サラダ油	
11(月)	親子煮	精白米 鶏肉 卵 玉ねぎ 鰹節 煮干し みりん 酒 砂糖 醤油 みつば こねぎ 麩	小麦 卵
	竹輪の磯部揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	
	ぶどう	ぶどう	
12(火)	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 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
	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 きゅうり マヨネーズ 砂糖 塩	
	冬瓜の含め煮	冬瓜 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油	
13(水)	鱈の竜田揚げ	精白米 鱈 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり キャベツ 中濃ソース	小麦 卵 乳
	切干大根のサラダ	切干大根 キャベツ きゅうり ハム サラダ油 酢 塩 醤油 ごま こしょう	
	みかん寒	オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶	
14(木)	豚肉の味噌漬け	精白米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ	卵
	洋風煮卵	卵 ケチャップ 中濃ソース 砂糖	
	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	
16(土)	鮭とチーズの ホイール焼き	精白米 鮭 トマト しめじ 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 味噌	乳
	肉じゃが	じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース サラダ油 醤油 砂糖 みりん 鰹節 煮干し	
	りんご	りんご	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
18(月)	鶏の照り焼き 野菜添え	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 なす	
	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	
	バナナ	バナナ	
19(火)	鶏と舞茸の炊き込みご 飯	精白米 鶏挽肉 醤油 酒 れんこん 舞茸 みりん	小麦
	鮭のフライ 五目金平	鮭 塩 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース キャベツ/豚肉 ごぼう 人参 れんこん こんにゃく いんげん ごま油 サラダ油 酒 砂糖 醤油	
	かぶのゆかり和え	かぶ 塩 ゆかり かぶの葉	
20(水)	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	
	大根と人参の和風庵	大根 人参 砂糖 醤油 鰹節 酒 片栗粉 いんげん	
	さつまいもとりんごのき んとん	さつまいも りんご 砂糖 レモン汁 塩	
22(金)	ポークソテー	精白米 豚肉 塩 こしょう サラダ油 砂糖 オイスターソース ケチャップ 酒 サラダ菜 ミニトマト	
	南瓜とひじきのサラダ	かぼちゃ ひじき れんこん 大根 塩 オリーブ油	
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	
25(月)	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 キャベツ	乳
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 ごま油 みりん	
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま サラダ油	
26(火)	白身魚の変りパン粉焼 き	精白米 鱈 粒マスタード ウスターソース 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 塩 フロッコリー	小麦
	チャプチェ	牛挽肉 醤油 みりん 人参 しめじ 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	
	オレンジ	オレンジ	
27(水)	きつね寿司	精白米 酢 砂糖 塩 甘酢生姜 ごま 油揚げ 砂糖 醤油 酒 みりん 鰹節 煮干し	小麦
	鶏天/きゅうりとセロリ の浅漬け	鶏肉 にんにく 生姜 酒 片栗粉 小麦粉 塩 サラダ菜 醤油 みりん 人参/きゅうり セロリー 塩 刻み昆布	
	南瓜の甘辛煮	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
28(木)	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 サラダ菜	
	茄子の田舎煮	茄子 醤油 砂糖 ごま油 生姜 グリーンピース	
	キャベツと大根の梅肉和 え	キャベツ 大根 梅干し 醤油 鰹節 煮干し 砂糖	
29(金)	トンカツ	精白米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ	小麦 卵
	ひらひら大根と人参のサ ラダ	大根 人参 玉ねぎ 酢 サラダ油 塩 こしょう	
	りんごケーキ	りんご ホットケーキミックス 砂糖 卵 サラダ油	

※「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時までにラボ事務所までご連絡ください。