

日付	メニュー	原材料	アレルギー
8(水)	豚すき焼き煮	精白米 豚肉 厚揚げ ねぎ 白菜 しめじ 酒 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	小麦 卵 乳
	春雨中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	
	蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油	
9(木)	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、ターメリック、ナツメグ） 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	卵 乳
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウインナー 塩 コンソメ こしょう パセリ オリーブ油	
	りんご	りんご	
10(金)	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	
	ひじきのサラダ	ひじき 人参 きゅうり スイートコーン マヨネーズ 塩	
	南瓜となすの焼き浸し	南瓜 なす 砂糖 鰹節 煮干し 醤油 みりん	
11(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 きゅうり	
	キャロットラペ	人参 レーズン 酢 オリーブ油 砂糖 塩 こしょう	
	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	
14(火)	豚肉の中華風炒め	精白米 豚肉 砂糖 醤油 酒 オイスターソース にんにく サラダ菜 人参	
	大根としめじのサラダ	大根 しめじ 人参 いんげん 酢 塩 砂糖 こしょう サラダ油	
	大学芋（L a b o）	さつまいも 砂糖 水あめ ごま サラダ油	
15(水)	野菜ジュースdeごぼうときのこのさばみそピラフ	精白米 サバの味噌煮缶 ごぼう まいたけ 人参 トマトミックスジュース（無塩）コンソメ パセリ	小麦 卵 乳
	磯辺揚げ/白菜とベーコンの煮びたし	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油 サラダ菜 ミニトマト/白菜 ベーコン 醤油 砂糖 サラダ油	
	煮豆	大豆 砂糖 塩	
16(木)	鶏メンチ	精白米 鶏挽肉 サラダ油 塩 こしょう 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 中濃ソース サラダ菜	小麦
	切干大根のサラダ	切干大根 キャベツ きゅうり サラダ油 酢 塩 醤油 ごま こしょう 人参	
	南瓜の甘辛煮	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
17(金)	七草の混ぜご飯	精白米 鰹節 煮干し 醤油 みりん 塩 ごま油 （すずな すずしろ せり なす なごぎょう はこべら ほとけのざ）	小麦
	わかさぎフライ肉じゃが	わかさぎ 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 ケチャップ キャベツ 中濃ソース/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース サラダ油 醤油 砂糖 みりん 鰹節 煮干し	
	みかんのシロップ漬け	みかん缶	
18(土)	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 水菜	卵
	ポテトサラダ	じゃがいも 人参 きゅうり 塩 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢	
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 サラダ油 鰹節 煮干し	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
20(月)	ハンバーグ（チーズ入り）	精白米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 塩 こしょう サラダ油 パン粉 卵 ケチャップ ナツメグ 豆腐 チーズ 中濃ソース 砂糖 サラダ菜 じゃがいも	小麦 卵 乳
	かんぴょうのサラダ	かんぴょう 刻み昆布 人参 きゅうり 塩 サラダ油 醤油 酢 砂糖	
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	
21(火)	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 チーズ	乳
	ごぼうサラダ	ごぼう 人参 赤えんどう豆 ひよこ豆 マヨネーズ ごま 塩 こしょう	
	オレンジ	オレンジ	
22(水)	れんこんつくね	精白米 れんこん 豚挽肉 生姜 こしょう 塩 酒 醤油 みりん 砂糖 ブロッコリー サラダ油 片栗粉	小麦 乳
	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	
	蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油	
23(木)	鮭のマヨネーズ焼き	精白米 鮭 塩 マヨネーズ 玉ねぎ パン粉 パセリ サラダ菜 人参	小麦
	ジャガイモの金平	じゃがいも サラダ油 人参 ごぼう こんにゃく 豚肉 酒 砂糖 醤油 ごま	
	白菜の浅漬け	白菜 塩 砂糖	
25(土)	とんかつ	精白米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ トマト 中濃ソース	小麦
	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	
	りんご	りんご	
27(月)	キムタクごはん	精白米 醤油 たくあん キムチ ベーコン サラダ油	小麦 卵 乳
	ピーマンの肉詰め味噌かんぴら	ピーマン 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 塩 こしょう サラダ油 パン粉 卵 ケチャップ ナツメグ 酒 豆腐 中濃ソース 砂糖 醤油 人参 片栗粉/じゃがいも 味噌 砂糖 みりん サラダ油	
	みかん寒	オレンジジュース 寒天 砂糖 みかん缶	
28(火)	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 ミニトマト	
	厚揚げの煮物	厚揚げ グリンピース 砂糖 醤油 鰹節 煮干し 片栗粉	
	青菜の味噌ドレッシングサラダ	小松菜 油揚げ 味噌 砂糖 酢 ごま油	
29(水)	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 にら サラダ油 ごま	
	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	
	パイン	パイ缶	
30(木)	鰯のサクサク揚げ	精白米 鰯 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
	かぶのそぼろ煮	かぶ 鶏挽肉 生姜 グリンピース 煮干し 鰹節 醤油 みりん 酒 砂糖 片栗粉	
	小松菜ののり和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま	

※「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。