

ラボ弁予定献立表 ~ 2020年9月 ~

日付	メニュー	原材料	アレルギー
1(火)	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
	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	
	人参とピーマンの味噌炒め	人参 ピーマン 味噌 みりん 砂糖 サラダ油	
2(水)	しめじと鶏肉の炊き込みごはん/干しエビとじゃこのがんとどき	精白米 煮干し 鶏肉 しめじ 油揚げ 醤油 酒 塩 みりん みつば/おから ちりめんじゃこ 干しエビ 片栗粉 醤油 卵 豆腐 塩 サラダ油	エビ卵
	れんこんの甘辛煮	れんこん サラダ油 砂糖 醤油 酒 みりん ごま	
	ほうれん草のお浸し	ほうれん草 人参 醤油 みりん 砂糖 鰹節	
3(木)	鯔のサクサク揚げ	精白米 鯔 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース キャベツ	小麦卵
	肉じゃが	じゃがいも 豚肉 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	
	ブロッコリーの卵炒め	ブロッコリー 卵 ガラスープ 塩 こしょう サラダ油	
4(金)	ジューシーハンバーグ	精白米 牛挽肉 豚挽肉 卵 塩 こしょう 玉ねぎ サラダ油 ケチャップ パン粉 ナツメグ 豆腐 じゃがいも ブロッコリー 中濃ソース 砂糖 片栗粉	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	
	パイナップル	パイナップル	
5(土)	鶏肉のケチャップ煮	精白米 鶏肉 玉ねぎ ケチャップ みりん 醤油 砂糖 塩 こしょう 小麦粉 ブロッコリー	小麦乳
	しめじのチーズ焼き	しめじ 醤油 チーズ	
	キャベツのレモン酢	キャベツ 人参 塩 レモン汁 醤油	
7(月)	酢鶏	精白米 鶏肉 塩 こしょう 人参 玉ねぎ ピーマン 片栗粉 ケチャップ 酢 砂糖 ガラスープ サラダ油 ごま油	
	キャベツの海苔和え	キャベツ 海苔 ごま油 塩	
	みかんのシロップ漬	みかん缶	
8(火)	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 もやし 赤パプリカ 塩 ごま油 サラダ油 キャベツ	
	さつまいもの金平	さつまいも 人参 ちくわ ごま油 砂糖 酒 みりん 醤油 ごま	
	ばくばくきゅうり	きゅうり 醤油 ごま油 酢 砂糖	
9(水)	イタリアンピラフ/鮭ときのこのクリーム煮	精白米 トマトジュース 玉ねぎ ウインナー スイートコーン コンソメ 醤油 オリーブ油 ピーマン 赤パプリカ 塩/鮭 オリーブ油 塩 こしょう 小麦粉 しめじ まいたけ しいたけ バター ワイン 牛乳 塩 チーズ 味噌	小麦卵乳
	かぼちゃとブロッコリーの	かぼちゃ ブロッコリー マヨネーズ 酢 塩 こしょう	
	キャロット寒天	人参 寒天 砂糖 オレンジジュース レモン汁	
10(木)	チキンステーキ	精白米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 じゃがいも 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 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油 海苔	
	キャベツとりんごのサラダ	キャベツ 塩 りんご マヨネーズ レモン汁 はちみつ	
11(金)	豚肉の味噌漬	精白米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ	卵
	干草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 ごま油 みりん	
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
26(土)	とんかつ	精白米 塩 こしょう 豚肉 小麦粉 パン粉 サラダ油 ケチャップ 中濃ソース	小麦乳
	きゅうりのざっぱり和え	きゅうり いんげん 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま	
	ヨーグルト寒	ヨーグルト 牛乳 砂糖 寒天 レモン汁	
28(月)	豚肉の中華風焼き	精白米 豚肉 砂糖 醤油 酒 オイスターソース にんにく サラダ油 キャベツ	
	もやしのナムル	もやし 小松菜 人参 醤油 ごま油 みりん 酢 ごま	
	さつまいものレモン煮	さつまいも レモン汁 酒 砂糖 塩	
29(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(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 バセリ	小麦卵乳
	スパニッシュオムレツ	卵 牛乳 塩 じゃがいも 玉ねぎ ベーコン こしょう チーズ ケチャップ サラダ油	
	バナナ	バナナ	
30(水)	豚肉のかりん揚げ	精白米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま	
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油	
	竹輪とピーマンの醤油炒め	竹輪 ピーマン ごま油 醤油	