

ラボ弁予定献立表 ~ 2020年11月 ~

日付	メニュー	原材料	アレルギー
2(月)	ポークソテー	精白米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 オイスターソース ケチャップ 酒 サラダ菜 ジャがいも	
	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
	りんご	りんご	
4(水)	鶏メンチ	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 中濃ソース	小麦
	大豆とツナのサラダ	大豆 きゅうり ツナ レモン汁 マヨネーズ 塩	
	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖 醤油 みりん 鰹節 煮干し	
6(金)	炊き込み炒飯 ／竹輪の磯辺揚げ	精白米 ガラスープ 豚肉 ねぎ しいたけ にんにく サラダ油 ごま油 酒 塩 こしょう 醤油 卵 こねぎ 紅生姜 砂糖 みりん /竹輪 小麦粉 青海苔 サラダ油 サラダ菜	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	
	パイナップル缶	パイナップル	
7(土)	鶏南蛮	精白米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 玉ねぎ マヨネーズ パセリ 塩 こしょう 卵 砂糖 水菜	卵乳
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウインナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	
	人参の甘酢漬	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう	
9(月)	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	
	切り干し大根の煮物	切り干し大根 人参 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん	
	オレンジ	オレンジ	
10(火)	ブルコギ	精白米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜麺醤 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油 ごま ごま油	エビ 小麦
	大根餅	大根 こねぎ 桜えび 鰹節 塩 片栗粉 小麦粉 醤油	
	ピーマンとツナのサラダ	ピーマン 赤ハブチカ ツナ サラダ油 酢 醤油 こしょう	
11(水)	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 サラダ油 サラダ菜	
	もやしのサラダ	もやし 人参 きゅうり 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう サラダ油	
	じゃがいもの煮つけ	じゃがいも 人参 いんげん 砂糖 みりん 醤油 鰹節 煮干し	
12(木)	鶏肉のクリーム煮	精白米 鶏肉 塩 こしょう にんにく 玉ねぎ サラダ油 バター 牛乳 コンソメ ブロッコリー	小麦 乳
	ケチャップパスタ	マカロニ ケチャップ マヨネーズ みりん オリーブ油	
	やみつぎピーマン	ピーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	
13(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 赤玉ねぎ	
	小松菜と人参の和え物	小松菜 人参 醤油 みりん 鰹節 煮干し 酢	
	じゃがいもとしめじのソテー	じゃがいも しめじ 塩 こしょう サラダ油	
14(土)	中華丼	精白米 豚肉 えび 白菜 もやし 人参 生姜 にんにく 塩 サラダ油 酒 ガラスープ 砂糖 醤油 片栗粉 ごま油	エビ 卵
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油	
	オレンジ	オレンジ	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
16(月)	チンジャオロース	精白米 豚肉 赤ハブチカ 黄ハブチカ ピーマン たけのこ 長ねぎ 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	卵乳
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	
	スイートポテト	さつまいも バター 砂糖 生クリーム 牛乳 卵	
17(火)	ミートローフ	精白米 牛挽肉 豚挽肉 卵 塩 こしょう 玉ねぎ サラダ油 パン粉 ナツメグ 豆腐 スイートコーン チーズ ケチャップ 中濃ソース 砂糖 片栗粉 人参	小麦 卵乳
	ブロッコリーの ハバロンチーノ風	ブロッコリー 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子	
	りんご寒	リンゴジュース 砂糖 寒天	
18(水)	回鍋肉	精白米 豚肉 キャベツ 赤ハブチカ ピーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油	
	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	
	こんにゃくの甘辛煮	こんにゃく ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま	
19(木)	親子煮	精白米 鶏肉 卵 豆腐 玉ねぎ 鰹節 煮干し みりん 酒 砂糖 醤油 海苔 三つ葉	卵乳
	プロテインサラダ	大豆 ジャがいも 人参 きゅうり パセリ チーズ レーズン マヨネーズ 塩 こしょう	
	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	
20(金)	生姜焼き	精白米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ	
	人参のきんぴら	人参 生姜 ごま油 醤油	
	小松菜のお浸し	小松菜 醤油 みりん 砂糖 鰹節	
24(火)	ポークチャップ	精白米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ ブロッコリー	小麦
	和風バスタ	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	
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩	
26(木)	豚肉の甘辛炒め	精白米 豚肉 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ もやし	乳
	竹輪とコーンの マヨネーズ焼き	竹輪 スイートコーン マヨネーズ チーズ	
	きゅうりとレモン醤油マリネ	きゅうり 玉ねぎ かに風味かまぼこ 醤油 レモン汁 酢 砂糖 オリーブ油 塩	
27(金)	さつまいもご飯／鶏天	精白米 さつまいも 塩 酒 ごま/鶏肉 にんにく 生姜 酒 片栗粉 塩 サニーレタス 醤油 みりん サラダ油	卵
	ほうれん草入り卵焼き	ほうれん草 卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油	
	みかんのシロップ漬	みかん缶	
28(土)	和風ハンバーグ	精白米 牛挽肉 豚挽肉 卵 塩 こしょう 玉ねぎ サラダ油 パン粉 ナツメグ 豆腐 しめじ スイートコーン バター 醤油 みりん 砂糖 酢 片栗粉 大根 人参	小麦 卵乳
	もやしのナムル	もやし 塩 醤油 砂糖 ごま サラダ油	
	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	