

ラボ弁予定献立表 ~ 2021年5月 ~

日付	メニュー	原材料	アレルギー
6(木)	イタリアンピラフ /スパニッシュオムレツ	精白米 トマト水煮 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 ビーマン 赤パプリカ 塩/卵 牛乳 塩 ジャがいも 玉ねぎ ベーコン こしょう チーズ ケチャップ サラダ油	小麦 卵 乳
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー 人参 マヨネーズ 塩	
	みかんのシロップ漬け	みかん缶	
7(金)	ブルコギ	精白米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜面醤 砂糖 玉ねぎ 赤パプリカ もやし にら サラダ油 ごま ごま油	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	
	かぼちゃの含め煮	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
8(土)	タンドリーチキン	精白米 鶏肉 レモン 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 ブロッコリー	乳
	じゃがいもとコーンのソテー	じゃがいも スイートコーン バター 醤油	
	人参の甘酢和え	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう	
10(月)	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	小麦
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
	大豆のツナサラダ	大豆 きゅうり ツナ レモン汁 マヨネーズ 塩	
11(火)	回鍋肉	精白米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ビーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醤 片栗粉 サラダ油	乳
	しらたきの和風サラダ	しらたき きゅうり 人参 もやし 大根 鰹節 醤油 ごま油 砂糖	
	ポテトのカレー揚げ	じゃがいも カレー粉 塩 ターメリック サラダ油	
12(水)	チキンステーキ	精白米 鶏肉 塩 こしょう 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ キャベツ サラダ油	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	
	パイナップル缶	パイナップル缶	
13(木)	バーベキューポーク	精白米 豚肉 オイスターソース ケチャップ 醤油 玉ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 はちみつ ジャがいも 塩	小麦 卵 乳
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油	
	小松菜とコーンのソテー	小松菜 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 こしょう 塩	
14(金)	鶏の照り焼き~野菜添え	精白米 鶏肉 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム ブロッコリー 赤パプリカ サラダ油	小麦
	なすとピーマンの味噌炒め	なす ピーマン 酒 砂糖 味噌 ごま油 サラダ油	
	大豆と昆布の煮物	大豆 刻み昆布 砂糖 塩 醤油	
15(土)	鱈のムニエル~トマトソース	精白米 鱈 塩 こしょう オリーブ油 トマト 玉ねぎ レモン汁 こしょう バジル	乳
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ こしょう 酢	
	わかめのおかか炒め	わかめ 鰹節 生姜 オリーブ油 醤油	
17(月)	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	乳
	キャベツとしめじのソテー	キャベツ しめじ サラダ油 塩 醤油 こしょう	
	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	
18(火)	鶏肉の胡麻焼き	精白米 鶏肉 酒 ごま油 醤油 生姜 ごま ブロッコリー	乳
	じゃがいもとピーマンのガーリック ソテー	じゃがいも ピーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 砂糖 オリーブ油	
	人参のミルク煮	人参 スイートコーン 塩 牛乳 バター 砂糖 パセリ	

19(水)	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 サラダ油 もやし 赤パプリカ 塩 ごま油 キャベツ	乳
	ごまツナサラダ	小松菜 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油	
	なすの田舎煮	なす 醤油 砂糖 ごま油 生姜 グリンピース	
20(木)	鶏肉のグリル ~きのこソース	精白米 鶏肉 塩 しめじ えのき しいたけ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 片栗粉 バター 小ねぎ ブロッコリー	乳
	大根の中華炒め	大根 人参 ごま ごま油 醤油 砂糖 酢 塩	
	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	
21(金)	豚肉の帯広風炒め	精白米 豚肉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油 小麦粉 キャベツ サラダ油	小麦 卵 乳
	厚揚げの煮物	厚揚げ 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 片栗粉 グリンピース	
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 砂糖 酢	
22(土)	鶏肉のハニーマスタード焼き	精白米 鶏肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 ブロッコリー	小麦 卵 乳
	ラタトゥイユ	ベーコン かぼちゃ なす スキニーニ 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく 唐 辛子 トマト水煮 コンソメ ローリエ	
	ブロッコリーのペペロンチーノ風	ブロッコリー 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子	
24(月)	鮭のホイル焼き	精白米 鮭 トマト しめじ 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 味噌	乳 卵
	きゅうりのさっぱり和え	きゅうり いんげん 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま	
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	
25(火)	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 パン粉 ナツメグ 豆腐 スイートコーン バター ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 砂糖 コンソメ ブロッコリー	小麦 卵 乳
	大根とツナの和風庵	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉	
	オレンジ	オレンジ	
26(水)	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	小麦 卵 乳
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 醤油	
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	
27(木)	油淋鶏	精白米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 長ねぎ にんにく 小麦粉 片栗粉 水菜	小麦
	卵の花の炒り煮	おから 油揚げ 人参 竹輪 しいたけ いんげん サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天	
28(金)	鱈の竜田揚げ	精白米 鱈 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり もやし サラダ油	乳
	五目金平	豚肉 ごぼう 人参 れんこん しらたき 唐辛子 いんげん ごま油 酒 砂糖 醤油 サラダ油	
	小松菜のしらす和え	小松菜 しらす 人参 みりん 砂糖 鰹節 醤油	
29(土)	フィッシュ&チップス	精白米 鱈 ジャがいも 塩 こしょう 小麦粉 レモン ベーキングパウダー 炭酸水 サ ラダ油 卵 マヨネーズ 玉ねぎ	小麦 卵
	小松菜ときのこのソテー	小松菜 しめじ サラダ油 醤油 塩 こしょう	
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油	
31(月)	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	乳
	竹輪とピーマンの醤油炒め	竹輪 ピーマン ごま油 醤油	
	かぼちゃのはちみつレーズン煮	かぼちゃ レーズン みりん 醤油 はちみつ	