

ラボ弁予定献立表 ~ 2021年11月 ~

日付	メニュー	原材料	アレルギー
1(月)	生姜焼き	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ	卵
	小松菜ともやしのナムル	小松菜 もやし 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 鰾節 煮干し サラダ油	
4(木)	豚肉の中華風焼き	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	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	
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	
5(金)	ピラフ/タンドリーチキン	米 コンソメ 玉ねぎ スイートコーン 塩 こしょう オリーブ油 バター ビーマン/鶏肉 レモン汁 塩 生姜 にんにく ヨーグルト コリアンダー クミン カルダモン ガラムマサラ パプリカパウダー フロッコリー	乳
	刻み昆布煮	刻み昆布 人参 油揚げ 鰹節 鰾節 煮干し 醤油 酒 みりん 砂糖	
	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	
6(土)	鯨のフライ	米 鯨 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ	小麦
	肉じゃが	じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 醤油 砂糖 みりん 鰹節 鰾節 煮干し	
	竹輪とピーマンのソテー	竹輪 ビーマン ごま油 醤油	
8(月)	豚肉とごぼうのかりん揚げ	米 豚肉 ごぼう 片栗粉 生姜 酒 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま	
	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	
	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 塩 こしょう	
9(火)	炊き込み炒飯/ちくわの磯辺揚げ	米 ガラスープ 豚肉 長ねぎ しいたけ 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 塩 塩 こしょう 醤油 みりん 砂糖 卵 小ねぎ/竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	小麦 卵
	こまつなサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油	
	オレンジ	オレンジ	
10(水)	チキンナゲット	米 鶏挽肉 玉ねぎ 卵 にんにく 塩 マヨネーズ 酒 ナツメグ サラダ油 小麦粉 ケチャップ フロッコリー	小麦 卵 乳
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	
11(木)	豚肉のスタミナ焼き	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	
	れんこんの甘辛煮	れんこん 醤油 砂糖 片栗粉 ごま サラダ油	
	ばくばくきゅうり	きゅうり 醤油 ごま油 酢 砂糖	
12(金)	チキンカツ	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	小麦
	れんこんとピーマンのきんぴら	れんこん ビーマン 酒 みりん 砂糖 醤油 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 鰾節 煮干し	
13(土)	鮭のホイル焼き	米 鮭 トマト チーズ しめじ 玉ねぎ マヨネーズ 味噌	乳 小麦 卵
	マカロニサラダ	マカロニ 人参 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり 塩 こしょう マヨネーズ 砂糖 キャベツ	
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 醤油	
16(火)	鱈のラタトゥイユソース	米 鱈 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ なす ビーマン 人参 パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 塩	
	フロッコリーのペペロンチーノ風	フロッコリー 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子 玉ねぎ	
	もやしとわかめのナムル	もやし わかめ 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	

17(水)	鶏の唐揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	乳
	切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ ごま油 鰹節 鰾節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん	
	ほうれん草としめじのソテー	ほうれん草 しめじ バター 醤油 こしょう	
18(木)	豚肉のねぎ塩炒め	米 豚肉 人参 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま	
	大根と昆布の煮物	大根 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖	
	小松菜のじゃこ炒め	小松菜 ちりめんじゃこ ごま油 酒 醤油 塩 ごま	
19(金)	豚肉の味噌漬	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ	
	小松菜と人参の和え物	小松菜 人参 醤油 みりん 鰹節 鰾節 煮干し 酢	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 鰾節 煮干し	
20(土)	鶏南蛮	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 醤油 砂糖	小麦 卵 乳
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	
	りんご	りんごジュース	
22(月)	野菜たっぷりミートローフ	米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ ビーマン 豆腐 エリンギ スイートコーン 赤パプリカ 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉 じゃがいも サラダ油	小麦 卵
	やみつぎビーマン	ビーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	
	りんご寒	りんごジュース 砂糖 寒天 りんご	
24(水)	鱈のチリソース	米 鱈 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 玉ねぎ ケチャップ 酒 砂糖 ガラスープ 生姜 にんにく 小ねぎ	小麦 卵 乳
	さつまいもサラダ	さつまいも ハム チーズ マヨネーズ 塩 こしょう ごま	
	五目豆	大豆 人参 こんにゃく 昆布 グリンピース 鰹節 鰾節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
26(金)	チンジャオロース	米 豚肉 ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 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	
	人参と竹輪の甘辛煮	人参 竹輪 ごま油 酒 砂糖 醤油	
	キャベツと油揚げの胡麻和え	キャベツ 油揚げ 醤油 砂糖 ごま	
27(土)	豚のすき焼き煮	米 豚肉 厚揚げ ねぎ 白菜 しめじ 酒 醤油 みりん 砂糖 鰹節 鰾節 煮干し	
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油	
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま サラダ油	
29(月)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 こしょう サラダ油 ごま油 片栗粉 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま 小ねぎ キャベツ	小麦 卵 乳
	もやしときゅうりのサラダ	もやし きゅうり 人参 サラダ油 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう	
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁	
30(火)	イタリアンポーク	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 スイートコーン トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ パセリ	小麦
	じゃがいもとピーマンのガーリックソテー	じゃがいも ビーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 砂糖 オリーブ油	
	柿	柿	