

ラボ弁予定献立表 ~ 2022年1月 ~

日付	メニュー	原材料	アレルギー
8(土)	ポークソテー~きのこソテー	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう しめじ まいたけ エリンギ オリーブ油 醤油 にんにく パセリ 白ワイン パセリ 砂糖 バター	卵
	ラタトゥイユ	ベーコン 大根 人参 じゃがいも 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	
	煮卵	卵 醤油 みりん 砂糖	
11(火)	ポークチャップ	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	
	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	
	キャベツとツナのナムル	キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ	
12(水)	鶏肉のハニーマスタード焼き	米 鶏肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも 塩	
	大根の中華炒め	大根 人参 ごま ごま油 醤油 砂糖 酢 塩	
	小松菜と油揚げの煮びたし	小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 みりん 醤油 酒 砂糖 塩	
13(木)	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ だけのご 人参 長ねぎ しいたけ 小松菜 キャベツ 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 味噌 醤油 砂糖 酒 ガラスープ 片栗粉	卵
	もやしときゅうりのサラダ	もやし 人参 きゅうり 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう サラダ油	
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し 鰹節 サラダ油	
14(金)	ミートローフ	米 豚挽肉 牛挽肉 卵 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう ケチャップ パン粉 ナツメグ じゃがいも 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ 片栗粉	
	やみつきピーマン	ピーマン 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	
15(土)	チキングラタン (あかねごはん)	米 人参 バター オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう 鶏肉 玉ねぎ しめじ 小麦粉 パン粉 バター サラダ油 牛乳 コンソメ 塩 こしょう チーズ パルメザンチーズ パセリ	乳 小麦
	小松菜とコーンのソテー	小松菜 コーン 醤油 サラダ油 塩 こしょう	
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩	
17(月)	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	
	切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ ごま油 鰹節 鰹節 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(火)	豚肉の味噌漬け	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 鰹節 煮干し 酢	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 鰹節 煮干し	
19(水)	鶏メンチ	米 鶏挽肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 中濃ソース	
	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	
20(木)	鱈のラタトゥイユソース	米 鱈 塩 こしょう サラダ油 トマト水煮 玉ねぎ なす ピーマン 人参 パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 塩	
	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 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	

21(金)	鶏の照り焼き野菜添え	米 鶏肉 サラダ油 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	
	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	
	ポテトのカレー揚げ	じゃがいも カレー粉 塩 サラダ油	
22(土)	チキンカツ	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 小麦粉 パン粉 中濃ソース	小麦 乳 卵
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり 塩 こしょう 砂糖 マヨネーズ	
	もやしナムル	もやし ツナ ガラスープ ごま油 砂糖 塩 こしょう	
24(月)	鱈の竜田揚げ	米 鱈 塩 こしょう 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油	小麦 乳
	ブロッコリーとウィンナーのソテー	ブロッコリー ウィナー サラダ油 塩 こしょう	
	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 鰹節 ごま	
25(火)	豚肉のかりん揚げ	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま	
	さつまいもとりんごのきんとん	さつまいも 砂糖 りんご 塩 レモン汁	
	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 煮干し 鰹節	
26(水)	イタリアン照り焼きチキン	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 こしょう チーズ	乳
	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	
	煮豆	大豆 砂糖 塩	
27(水)	鮭のオランダ焼き	米 鮭 白ワイン 人参 玉ねぎ パセリ マヨネーズ 塩 こしょう パン粉 ブロッコリー	小麦 乳
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウィナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天	
28(金)	チキンステーキ	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	
	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリー コーン サラダ油 塩 こしょう	
	人参としらたきのきんぴら	人参 しらたき みりん 砂糖 醤油 ごま サラダ油	
29(土)	タンドリーチキン	米 鶏肉 レモン汁 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 ハバプリカ ヨーグルト ブロッコリー	乳
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 玉ねぎ 人参 塩 マヨネーズ こしょう 酢	
	りんご	りんご	
31(月)	チンジャオロース	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン だけのご 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 サラダ油	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	