

ラボ弁予定献立表 ~ 2022年5月 ~

日付		原材料	アレルギー
6(金)	<b>あかねごはん/タンドリーチキン</b>	米 人参 オリーブ油 バター コンソメ 塩 こしょう/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 パプリカパウダー ヨーグルト フロccoliー	乳
	じゃがいもとピーマンのソテー	じゃがいも ピーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 オリーブ油	
	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 煮干し 鰹節	
7(土)	<b>油淋鶏</b>	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 水菜 片栗粉 小麦粉	小麦
	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 塩 こしょう 酢	
	小松菜の胡麻和え	小松菜 ごま 醤油 砂糖	
9(月)	<b>チンジャオロース</b>	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ 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	小麦 卵乳
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 鰹節 煮干し	
	切干大根のサラダ	切干大根 キャベツ きゅうり ハム サラダ油 酢 塩 こしょう 醤油 ごま	
10(火)	<b>鶏の唐揚げ</b>	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	乳
	ブロッコリーのチーズ焼き	ブロッコリー チーズ オリーブ油 塩 こしょう	
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 鰹節 砂糖 みりん 醤油	
11(水)	<b>ポークソテー</b>	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 じゃがいも	小麦 卵乳
	れんこんとピーマンのきんぴら	れんこん ピーマン 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま 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(木)	<b>イタリアン照り焼きチキン</b>	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
	ブロッコリーとしめじのソテー	ブロッコリー しめじ サラダ油 バター 塩 こしょう	
	人参の甘酢漬け	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう	
13(金)	<b>回鍋肉</b>	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醬 片栗粉 サラダ油	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	
14(土)	<b>シューシーハンバーグ</b>	米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 卵 バン粉 サラダ油 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 豆腐 ブロッコリー 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ	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	
	いんげんのお浸し	いんげん 醤油 みりん 鰹節	
16(月)	<b>チキンステーキ</b>	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	
	さわやかキャベツ	キャベツ きゅうり 醤油 ハイナッフル缶 塩 酢	
17(火)	<b>鰹の香草パン粉焼き</b>	米 鰹 塩 パン粉 パセリ にんにく チーズ オリーブ油 ケチャップ ブロッコリー	小麦 卵乳
	ピーマンとウィンナーのソテー	ピーマン 赤パプリカ ウィンナー サラダ油 にんにく 塩 こしょう	
	にんじんのミルク煮	人参 スイートコーン 牛乳 塩 バター 砂糖 パセリ	
18(水)	<b>豚肉のかりん揚げ</b>	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま	小麦 卵乳
	さつまいものレモン煮	さつまいも 砂糖 塩 レモン汁 酒	
	こまつなサラダ	小松菜 キャベツ 人参 ツナ スイートコーン サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
19(木)	<b>鶏肉のねぎ塩炒め</b>	米 鶏肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま ブロッコリー	小麦 卵乳
	刻み昆布の煮物	昆布 人参 油揚げ 砂糖 みりん 酒 醤油 鰹節 煮干し 鰹節	
	ほうれんそうとコーンのソテー	ほうれんそう 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 塩 こしょう	
20(金)	<b>鮭のチーズ焼き</b>	米 鮭 トマト しめじ 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 味噌	卵乳
	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	
21(土)	<b>肉巻き</b>	米 豚肉 いんげん 人参 えのき サラダ油 酒 醤油 砂糖 みりん	小麦 卵乳
	チリコンカン	高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ にんにく チリパウダー ケチャップ 中濃ソース トマト水煮 コンソメ 塩 こしょう サラダ油	
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 鰹節 煮干し サラダ油	
23(月)	<b>油淋鶏</b>	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 水菜 片栗粉 小麦粉	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 鰹節	
	オレシジ寒天	オレシジソース 砂糖 みかん缶 寒天	
24(火)	<b>生姜焼き</b>	米 豚肉 酒 みりん 醤油 生姜 キャベツ 玉ねぎ サラダ油	小麦 卵乳
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	
	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	
25(水)	<b>鰹の竜田揚げ</b>	米 鰹 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油 もやし	小麦 卵乳
	五目金平	豚肉 ごぼう 人参 れんこん こんにゃく いんげん 酒 砂糖 醤油 ごま油	
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油	
26(木)	<b>シューシーハンバーグ</b>	米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 卵 バン粉 サラダ油 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 豆腐 スイートコーン バター ブロッコリー じゃがいも 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ	小麦 卵乳
	大根とツナの和風竜	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉	
	オレシジ	オレシジ	
27(金)	<b>豚肉の甘辛炒め</b>	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	小麦 卵乳
	もやしのツナ和え	もやし きゅうり ツナ 醤油 酢 塩 こしょう ガラスープ ごま油	
	ごぼうと人参の土佐煮	ごぼう 人参 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 酒 みりん 砂糖	
28(土)	<b>よだれ鶏</b>	米 鶏肉 塩 酒 ねぎ 酢 醤油 砂糖 にんにく 生姜 ガラスープ ラー油 ごま	小麦 卵乳
	炒り豆腐	豆腐 こねぎ しいたけ 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油	
	ウィンナーソテー	ウィンナー サラダ油 ケチャップ	
30(月)	<b>鶏ときのこのソテー</b>	米 鶏肉 片栗粉 しめじ 長ねぎ にんにく バター サラダ油 醤油 酒 みりん 砂糖	乳
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり	
	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	
31(火)	<b>ポークチャップ</b>	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 卵乳
	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	
	こんにゃくと竹輪の甘辛煮	こんにゃく 竹輪 ごま油 酒 砂糖 醤油	