

ラボ弁予定献立表 ~ 2022年11月 ~

日付	原材料	アレルギー	
10日	しめじの炊き込みご飯/豚肉のねぎ塩炒め	米 鰹節 煮干し 鰹節 しめじ 人参 油揚げ 醤油 塩 みりん 酒/豚肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 シモン汁 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま	
	ブロッコリーとかぼちゃのサラダ	かぼちゃ ブロッコリー マヨネーズ 酢 塩 こしょう	
	柿	柿	
4日(金)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 片栗粉 サラダ油 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 もやし	乳
	さつまいものシモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 シモン汁	
	ほうれん草としめじの炒め物	ほうれん草 しめじ バター 醤油 こしょう	
5日(土)	生姜焼き	米 豚肉 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 玉ねぎ	
	ひじきと豆腐の炒め煮	ひじき 豆腐 油揚げ 人参 れんこん 枝豆 砂糖 醤油 みりん 酒	
	小松菜のナムル	小松菜 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	
7日(月)	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	小麦 卵 乳
	ブロッコリーとウインナーのソテー	ブロッコリー ウインナー サラダ油 塩 こしょう	
	オレンジ	オレンジ	
8日(火)	バーベキューポーク	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 じゃがいも	
	人参としじこの炒めサラダ	人参 しらたき ちりめんじゃこ 醤油 酢 ごま油	
	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	
9日(水)	鶏肉のトマトクリーム煮	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 サラダ油 トマト水煮 牛乳 砂糖 コンソメ 玉ねぎ しめじ オリーブ油 バター 生クリーム ブロッコリー	小麦 乳
	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	
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり	
10日(木)	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	小麦 卵 乳
	もやしのカレー炒め	もやし 人参 玉ねぎ ビーマン ベーコン サラダ油 塩 カレー粉 コンソメ	
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天	
11日(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	
	かぶの炒め煮	かぶ 油揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 みりん 砂糖 塩 ごま油	
	キャベツのサラダ	キャベツ 人参 塩 こしょう 酢 サラダ油	
12日(土)	豚のすき焼き煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき 醤油 みりん サラダ油 砂糖 酒 厚揚げ	
	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	
	りんご	りんご	
14日(月)	豚肉の帯広風	米 豚肉 小麦粉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油 キャベツ	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	
	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 ごま	
16日(水)	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 パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖	
	ブロッコリーとじゃがいものパペロンチーノ風	ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子	
	もやしとわかめのおかか炒め	もやし 人参 醤油 わかめ 塩 こしょう ごま油 鰹節	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
17日(木)	野菜たっぷりミートローフ	米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 サラダ油 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 豆腐 グリンピース 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	小麦 卵
	やみつきビーマン	ビーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	
	りんご寒天	りんごジュース 砂糖 寒天 りんご	
18日(金)	ひじきのませごはん/おからハンバーグ	米 鰹節 煮干し 鰹節 ひじき 油揚げ 人参 生姜 サラダ油 酒 みりん 醤油 砂糖 小ねぎ/牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 サラダ油 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ おから 豆乳 しめじ しめじ 醤油 みりん 砂糖 酢 片栗粉 人参	小麦 卵
	大根と昆布の煮物	大根 昆布 人参 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 塩 酒 醤油	
19日(土)	油淋鶏	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 醤油 酢 砂糖 ごま油 ねぎ 生姜 にんにく	小麦 卵 乳
	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 マヨネーズ 砂糖	
	W竹輪煮	ちくわぶ 竹輪 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 鰹節	
21日(月)	豚煮	米 豚肉 小麦粉 玉ねぎ 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 キャベツ	小麦
	小松菜と厚揚げの煮浸し	小松菜 人参 しめじ 厚揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 みりん 醤油 酒 砂糖 塩	
	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	
22日(火)	鰹の竜田揚げ	米 鰹 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油	
	さつまいもといんげんの胡麻和え	さつまいも いんげん ごま 砂糖 醤油 味噌	
	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	
24日(木)	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 乳
	W竹輪煮	ちくわぶ 竹輪 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 鰹節	
	ブロッコリーとパプリカのソテー	ブロッコリー 赤パプリカ サラダ油 バター 塩 こしょう	
25日(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
	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	
	キャベツとコーンのソテー	キャベツ スイートコーン サラダ油 塩 こしょう	
26日(土)	韓国風から揚げ	米 鶏肉 塩 こしょう 醤油 片栗粉 サラダ油 醤油 砂糖 コチュジャン にんにく 生姜 はちみつ ごま	卵
	もやしのサラダ	もやし ツナ ガラスープ ごま油 砂糖 塩 こしょう	
	煮卵	卵 醤油 みりん 砂糖	
28日(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	乳
	切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 鰹節 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	
29日(火)	豚肉の味噌漬	米 豚肉 味噌 みりん にんにく 砂糖 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 煮干し 鰹節 酢	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 鰹節 煮干し	
30日(水)	鶏肉のチーズパン粉焼き	米 鶏肉 塩 こしょう 粒マスタード マヨネーズ パン粉 チーズ パセリ ブロッコリー	小麦 卵 乳
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウインナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	
	キャベツとみかんのサラダ	キャベツ きゅうり みかん缶 酢 砂糖 塩 こしょう サラダ油	