

ラボ弁予定献立表 ~ 2022年12月 ~

日付		原材料	アレルギー
1(木)	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 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
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	
	白菜の和風ナムル	白菜 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 ごま	
2(金)	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
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 鰹節 煮干し 鰹節 ごま油 醤油 砂糖 みりん	
	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	
10(土)	コロッケ	米 じゃがいも 豚肉 牛肉 塩 こしょう サラダ油 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 キャベツ 中濃ソース	小麦 卵 乳
	江戸菜とベーコンのソテー	江戸菜 ベーコン サラダ油 醤油 塩 こしょう	
	柿	柿	
12(月)	豚肉の味噌漬け	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	
13(火)	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 しじみ しょうゆ 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 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 塩 酒 醤油	
14(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 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	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
16(金)	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
	やみつきピーマン	ピーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	
	いちご	いちご	
19(月)	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン ねぎ 生姜 にんにく 豆板醤 片栗粉 サラダ油 甜面醤	
	ひじきの炒め煮	ひじき 豆腐 油揚げ 人参 れんこん 枝豆 砂糖 醤油 みりん 酒	
	オレンジ	オレンジ	
20(火)	鶏の香草パン粉焼き	米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 セロリ パセリ にんにく 粉チーズ オリーブ油 ケチャップ ウスターソース 玉ねぎ	乳 卵 小麦
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	
	小松菜ときのこのソテー	小松菜 しめじ サラダ油 醤油 こしょう 塩	
21(水)	ポークソテー	米 豚肉 塩 こしょう サラダ油 砂糖 ケチャップ 酒 オイスターソース じゃがいも	
	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	
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	
22(木)	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 ピーマン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖	
	ブロッコリーのベヘロンチーノ風	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	
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 醤油	
23(金)	フライドチキン/人参ピラフ	米 人参 コンソメ 塩 こしょう バター オリーブ油/鶏肉 にんにく 牛乳 コンソメ 卵 オールスパイス 小麦粉 パプリカパウダー	小麦 卵 乳
	コールスロー	キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン マヨネーズ 酢 砂糖 塩	
	じゃがいものマスタード和え	じゃがいも しめじ オリーブ油 塩 こしょう 粒マスタード	