

ラボ弁予定献立表 ~ 2023年1月 ~

日付		原材料	アレルギー
10(火)	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 パプリカ ヨーグルト フロッコリー	卵 小麦 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	
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩	
11(水)	鶏肉のねぎ塩炒め	米 鶏肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 ガラスープ にんにく 塩 こしょう 醤油 酢 ごま フロッコリー	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	
	さつまいものきんぴら	さつまいも サラダ油 砂糖 醤油	
12(木)	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	小麦 卵
	かぶの炒め煮	江戸菜 にんにく ごま油 ガラスープ こしょう	
	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	
13(金)	鶏メンチ	米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	小麦
	キャベツとしめじのソテー	キャベツ しめじ サラダ油 塩 こしょう 醤油	
	竹輪と人参の塩きんぴら	竹輪 人参 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油	
14(土)	肉巻き	米 豚肉 いんげん 人参 えのき サラダ油 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 小麦粉	小麦 卵
	白菜のナムル	白菜 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 ごま	
	江戸菜のソテー	江戸菜 ベーコン にんにく 塩 酒 みりん 醤油 ごま油	
16(月)	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 しいたけ 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 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	
17(火)	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(水)	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	小麦
	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	
19(木)	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
20(金)	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	小麦 卵
	フロッコリーとじゃがいものペペロンチーノ風	フロッコリー 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	
21(土)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう 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 ごま油 こしょう ごま こねぎ	小麦
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん サラダ油 ごま油	
	大根の金平	大根 大根の葉 サラダ油 醤油 みりん 砂糖	
23(月)	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ たけのこ 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	小麦 卵
	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	
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 醤油	
24(火)	バーベキューチキン	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく ケチャップ 中濃ソース 砂糖 みりん 醤油 じゃがいも	小麦 卵
	れんこんとビーマンのきんぴら	れんこん ビーマン 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま サラダ油	
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油	
26(木)	鱈の竜田揚げ	米 鱈 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油	小麦 卵
	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	
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 砂糖 酢	
27(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 フロッコリー 赤パプリカ	小麦 卵
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢	
	オレンジ	オレンジ	
28(土)	豚肉の変わりパン粉焼き	米 豚肉 塩 こしょう サラダ油 マヨネーズ 粒マスタード パセリ パン粉 フロッコリー	小麦 卵
	ひよこ豆のサラダ	ひよこ豆 ツナ 赤玉ねぎ きゅうり パセリ レモン汁 にんにく 塩 こしょう	
	卵焼き	卵 みりん 醤油 サラダ油 鰹節 鰹節 煮干し	
30(月)	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
	かぼちゃとフロッコリーのサラダ	かぼちゃ フロッコリー マヨネーズ 酢 塩 こしょう	
	炒り豆腐	豆腐 小ねぎ しいたけ 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油	