

ラボ弁予定献立表 ～ 2023年2月 ～

| 日付 | | 原材料 | アレルギー |
|-------|---------------------------|--|---------|
| 7(火) | 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 | 卵 |
| | かぶのそぼろ煮 | かぶ 豚肉 生姜 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 みりん 酒 砂糖 片栗粉 | |
| | ほうれん草の卵焼き | 卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し 鰹節 サラダ油 ほうれん草 | |
| 8(水) | ごぼうと豚肉の炒め煮 | 米 豚肉 ごぼう 玉ねぎ 酒 みりん 砂糖 醤油 鰹節 煮干し 鰹節 サラダ油 | |
| | もやしナポリタン | もやし ウインナー 人参 玉ねぎ ビーマン ケチャップ 中濃ソース チーズ 塩 こ しょう コンソメ | |
| | キャベツとりんごのサラダ | キャベツ りんご マヨネーズ レモン汁 はちみつ | |
| 9(木) | 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 スイートコーン サラダ油 塩 こしょう | |
| | 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 | |
| 10(金) | 豚肉の帯広風 | 米 豚肉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油 小麦粉 キャベツ | 小麦 |
| | 大根の中華炒め | 大根 人参 ごま ごま油 醤油 砂糖 酢 塩 | |
| | 江戸菜とパプリカのソテー | 江戸菜 赤パプリカ サラダ油 醤油 塩 こしょう | |
| 13(月) | 野菜たっぷり ミートローフ | 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 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 | |
| 14(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ペ 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 | |
| 15(水) | おからハンバーグ | 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 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 | |

| 日付 | メニュー | 原材料 | アレルギー |
|-------|-----------------------|---|--------------|
| 16(木) | 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 | |
| 17(金) | 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 | |
| 18(土) | チキンかつ | 米 鶏肉 小麦粉 バン粉 サラダ油 塩 こしょう 中濃ソース | 小麦 卵 |
| | 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 | |
| | 卵焼き | 卵 みりん 醤油 サラダ油 | |
| 20(月) | チキンライス/ スパニッシュオムレツ | 米 コンソメ 鶏肉 塩 玉ねぎ 人参 エリンギ バター サラダ油 こしょう ケチャッ プ 砂糖 ビーマン/卵 牛乳 塩 じゃがいも 玉ねぎ ベーコン こしょう チーズ ケ チャップ サラダ油 | 小麦 卵 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 | |
| | オレンジ | オレンジ | |
| 21(火) | 生姜焼き | 米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ | |
| | じゃがいものさっぱりサラダ | じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう 酢 | |
| | ひじきの煮物 | ひじき 人参 油揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 みりん 砂糖 | |
| 22(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 | 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 | |
| | 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 | |
| 24(金) | 回鍋肉 | 米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ビーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醬 片栗粉 サラ ダ油 | 卵 |
| | 人参しりしり | 人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油 | |
| | フライドポテト | じゃがいも サラダ油 塩 | |