

ラボ弁予定献立表 ～ 2023年4月 ～

日付		原材料	アレルギー
11(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	卵
	人参しりしり	人参 卵 ツナ 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 塩 こしょう	
12(水)	ポークソテー	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 ケチャップ 酒 オイスターソース じゃがいも	卵
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 唐辛子 鰹節 煮干し	
	煮卵	卵 ケチャップ 中濃ソース 砂糖	
13(木)	たけのこご飯／生姜焼き	米 鰹節 煮干し たけのこ 油揚げ 酒 醤油 塩／豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ	
	揚げさつまいものきな粉和え	さつまいも 片栗粉 サラダ油 きな粉 砂糖 塩	
	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	
14(金)	鶏の唐揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく サラダ油	
	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 塩 こしょう	
	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
15(土)	豚肉のボン酢ソテー	米 豚肉 醤油 酢 砂糖 酒 ガラスープ オイスターソース ごま油 片栗粉 玉ねぎ 人参	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	
	竹輪とたまねぎのケチャップ炒め	竹輪 玉ねぎ ごま油 にんにく ケチャップ 酢	
17(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	
	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	
	キャベツとツナのナムル	キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ	
18(火)	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 ブロッコリー 赤パプリカ	小麦 卵乳
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩	
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 砂糖 酢	
19(水)	豚肉の味噌漬	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ	
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 醤油	
	人参とじゃこの炒めサラダ	人参 しらたき ちりめんじゃこ 醤油 酢 ごま油	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
21(金)	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ たけのこ 人参 しいたけ 小松菜 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	
	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	
	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	
22(土)	油淋鶏	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 ねぎ にんにく 片栗粉 小麦粉	小麦
	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 塩 こしょう	
	なすの田舎煮	なす 醤油 砂糖 ごま油	
24(月)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 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 小ねぎ サラダ油	
	ブロッコリーのおかか炒め	ブロッコリー ごま油 醤油 砂糖 鰹節	
	オレンジ	オレンジ	
25(火)	豚彩煮	米 豚肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖	小麦 卵乳
	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	
	ピーマンとウインナーのソテー	ピーマン 赤パプリカ ウインナー サラダ油 にんにく 塩 こしょう	
26(水)	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
	切り干し大根の煮物	切り干し大根 人参 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん	
	さわやかキャベツ	キャベツ きゅうり 醤油 バイン缶 塩 酢	
27(木)	豚肉としめじの炊き込みご飯／ちくわの磯辺揚げ	米 豚肉 鰹節 煮干し しめじ 醤油 酒 みりん 塩 砂糖 生姜 サラダ油／竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	小麦
	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 こしょう 塩	
	りんご寒	りんごジュース 砂糖 寒天	
28(金)	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 パプリカパウダー ヨーグルト 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	
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油	