

ラボ弁予定献立表 ~ 2023年5月 ~

日付		原材料	アレルギー
6(土)	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	小麦 卵 乳
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油	
8(月)	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	
	こまつなサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油	
	れんこんとピーマンのきんぴら	れんこん ピーマン 酒 みりん 砂糖 醤油 こま サラダ油	
9(火)	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	
	刻み昆布の煮物	昆布 人参 油揚げ 砂糖 みりん 酒 醤油 鰹節 煮干し 鰾節	
	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	
10(水)	豚肉のスタミナ焼き	米 豚肉 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 酒 醤油 サラダ油 もやし 赤パプリカ 塩 ごま油 キャベツ	
	竹輪と人参の塩きんぴら	竹輪 人参 カラスープ 醤油 塩 鰹節 こま ごま油	
	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し 鰾節 みりん 醤油 酒 砂糖 塩	
11(木)	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	小麦 乳
	和風パスタサラダ	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	
	大根と人参の洋風煮	大根 人参 コンソメ パセリ	
12(金)	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 フロッコリー	
	じゃがいもとコーンのソテー	じゃがいも スイートコーン サラダ油 塩 こしょう コンソメ	
	キャベツと人参のおかか和え	キャベツ 人参 鰹節 醤油 みりん 煮干し	
13(土)	チキンかつ	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 小麦粉 パン粉 中濃ソース	小麦
	しらすの鉄骨サラダ	しらす 醤油 砂糖 ひじき スイートコーン きゅうり 塩 砂糖 こしょう 酢 サラダ油	
	もやしとわかめの胡麻炒め	ごま油 もやし わかめ こま 塩 こしょう 酒 醤油	
15(月)	鶏肉のネギ塩炒め	米 鶏肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 こま フロッコリー	
	小松菜と春雨の炒め物	豚肉 春雨 小松菜 人参 サラダ油 醤油 砂糖 オイスターソース ガラスープ 生姜 にんにく ごま油	
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁	
16(火)	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 乳
	しめじと玉ねぎのバター醤油ソテー	玉ねぎ しめじ みりん 醤油 鰹節 バター サラダ油	
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油	
17(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 ケチャップ 生クリーム フロッコリー	小麦 卵 乳
	じゃがいもとウィンナーのソテー	じゃがいも ウィンナー ピーマン サラダ油 にんにく こしょう 塩	
	こんにゃくと人参の煮物	こんにゃく 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油 こま	
18(木)	ブルコギ	米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜面醬 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし たら サラダ油 こま ごま油	乳
	厚揚げの味噌チーズ焼き	厚揚げ 玉ねぎ しめじ 味噌 みりん 酒 砂糖 チーズ	
	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	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
19(金)	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	
	江戸菜の中華炒め	江戸菜 にんにく ごま油 ガラスープ こしょう	
	ごぼうと人参の土佐煮	ごぼう 人参 鰹節 煮干し 鰾節 醤油 酒 みりん 砂糖	
20(土)	肉団子のトマトソース煮	米 牛肉 豚肉 パン粉 卵 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 小麦粉	小麦 卵
	コールスロー	キャベツ 玉ねぎ 人参 スイートコーン 塩 こしょう 酢 サラダ油	
	w竹輪煮	ちくわぶ 竹輪 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 鰾節	
22(月)	油淋鶏	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 長ねぎ にんにく 片栗粉 小麦粉	小麦
	卵の花の炒り煮	おから 油揚げ 人参 竹輪 しめじ サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天	
23(火)	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	小麦 卵 乳
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 こま	
	さつま手の甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	
24(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
	根菜金平	ごぼう 人参 れんこん こんにゃく 酒 砂糖 醤油 ごま油	
	江戸菜の海苔和え	江戸菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 こま	
25(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 だけのごま油 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	卵
	フロッコリーのさっぱり和え	フロッコリー 鶏肉 ごま油 塩 こしょう こま	
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	
26(金)	鶏肉のパン粉焼き	米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 セロリ パセリ にんにく チーズ オリーブ油 ケチャップ ウスターソース 玉ねぎ	小麦 乳
	大根とツナの和風庵	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉	
	オレンジ	オレンジ	
27(土)	生姜焼き	米 豚肉 酒 醤油 みりん サラダ油 玉ねぎ	卵
	ビーンズサラダ	大豆 じゃがいも ツナ 赤玉ねぎ 酢 オリーブ油 塩 こしょう 砂糖	
	煮卵	卵 ケチャップ 中濃ソース 砂糖	
29(月)	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 こま	
	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	
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり	
30(火)	鶏の塩からあげ	米 鶏肉 塩 こしょう ガラスープ 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	
	フロッコリーとパプリカのソテー	フロッコリー 赤パプリカ サラダ油 塩 こしょう	
	じゃがいもと人参のごま味噌和え	じゃがいも 人参 ごま 味噌 みりん 砂糖	
31(水)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ	
	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	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 鰾節	