

ラボ弁予定献立表 ~ 2023年6月 ~

日付		原材料	アレルギー
1(木)	<b>豚肉の甘辛炒め</b>	米 豚肉 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ もやし サラダ油	乳
	竹輪とコーンのマヨネーズ焼き	竹輪 スイートコーン マヨネーズ チーズ	
	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	
2(金)	<b>バーベキューチキン</b>	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 ブロッコリー	
	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 大豆 砂糖 塩	
	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	
12(月)	<b>鶏肉のパン粉焼き</b>	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	
13(火)	<b>油淋鶏</b>	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 しいたけ 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	
14(水)	<b>ポークチャップ</b>	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 ごま	
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	
15(木)	<b>チキンカツ</b>	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 ごま	
16(金)	<b>チンジャオロース</b>	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン だけのご 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
	ブロッコリーのさっぱり和え	ブロッコリー 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま	
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	
17(土)	<b>鶏メンチ</b>	米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ サラダ油 小麦粉 パン粉 中濃ソース	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	
	玉ねぎとしめじのソテー	玉ねぎ しめじ みりん 醤油 鰹節 バター サラダ油	
19(月)	<b>鶏肉のマーマレード焼き</b>	米 鶏肉 にんにく 生姜 醤油 マーマレードジャム 人参	乳
	やみつきかぼちゃ	かぼちゃ ガラスープ ごま油 ごま	
	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	
20(火)	<b>生姜焼き</b>	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ	
	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	
	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	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
21(水)	<b>ヤンニョムチキン</b>	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	
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油	
	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	
22(木)	<b>豚肉のネギ塩炒め</b>	米 豚肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 レモン汁 にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま	小麦卵乳
	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	
	マカロニのケチャップ炒め	マカロニ 玉ねぎ ウインナー ピーマン オリーブ油 ケチャップ 塩 こしょう	
23(金)	<b>チキンステーキ</b>	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	
	キャベツとわかめの中華和え	キャベツ わかめ 酢 醤油 生姜 ごま油 こしょう 砂糖	
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
24(土)	<b>チーズデミハンバーグ</b>	米 豚肉 牛肉 卵 玉ねぎ ケチャップ 塩 こしょう パン粉 ナツメグ 豆腐 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ チーズ ブロッコリー	小麦卵乳
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩	
	人参の甘酢和え	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう	
26(月)	<b>鶏の照り焼き野菜添え</b>	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム 片栗粉 ブロッコリー 赤パプリカ	
	千草和え	小松菜 人参 えのき 醤油 みりん ごま油	
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま	
27(火)	<b>イタリアンポーク</b>	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
	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	
28(水)	<b>チキンナゲット</b>	米 鶏肉 玉ねぎ 卵 にんにく 塩 マヨネーズ 酒 ナツメグ サラダ油 小麦粉 ケチャップ	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	
	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 ごま	
29(木)	<b>豚肉となすのピーマン味噌炒め</b>	米 豚肉 なす ピーマン 味噌 酒 みりん 砂糖 醤油 豆板醤 にんにく ごま ごま油	小麦卵乳
	切干大根のサラダ	切干大根 キャベツ きゅうり ハム サラダ油 酢 塩 醤油 こしょう	
	かぼちゃの甘辛煮	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
30(金)	<b>タンドリーチキン</b>	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 じゃがいも	乳
	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 にんにく 生姜 ごま油	
	キャベツと玉ねぎのサラダ	キャベツ 玉ねぎ ツナ サラダ油 醤油 砂糖 酢 鰹節	