

ラボ弁予定献立表 ~ 2025年5月 ~

日付		原材料	アレルギー
7(水)	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 ビーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ	乳
	小松菜と人参の海苔和え	小松菜 人参 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま	
	コンソメポテト	じゃがいも サラダ油 コンソメ 塩	
8(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
	和風パスタサラダ	マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ サラダ油 にんにく 塩 醤油	
	こんにゃくのおかか和え	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	
9(金)	牛彩煮	米 牛肉 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
	チリコンカン	高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ にんにく チリパウダー ケチャップ 中濃ソース トマト水煮 コンソメ 塩 こしょう サラダ油	
	ダブル竹輪煮	竹輪麩 竹輪 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
10(土)	ジューシーハンバーグ	米 豚肉 牛肉 卵 パン粉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう ケチャップ ナツメグ 豆腐 ブロッコリー 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ 片栗粉	小麦 乳 卵
	トマトと卵の中華炒め	トマト 卵 ガラスープ 塩 こしょう ごま油	
	じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも 塩 こしょう チーズ	
12(月)	豚肉のねぎ塩炒め	米 豚肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 長ねぎ ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく 酢 醤油 砂糖	小麦
	小松菜と人参の塩昆布和え	小松菜 人参 塩昆布 ごま	
	舞茸の天ぷら	舞茸 塩 小麦粉 サラダ油	
13(火)	鶏肉のチーズパン粉焼き	米 鶏肉 塩 こしょう 粒マスタード マヨネーズ パン粉 チーズ パセリ	小麦 乳
	炒り豆腐	豆腐 しいたけ 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油	
	じゃこビーマン	ビーマン ちりめんじゃこ 醤油 みりん 砂糖 ごま油	
14(水)	豚肉の味噌トンテキソース	米 豚肉 塩 こしょう 醤油 酒 みりん 砂糖 味噌 バター 片栗粉 ブロッコリー	乳
	大根とツナのサラダ	大根 きゅうり ツナ ごま 塩 醤油 酢 ごま油 こしょう	
	じゃがいもとコーンのソテー	じゃがいも サラダ油 スイートコーン バター	
15(木)	チキンソテー~チーズのせ	米 鶏肉 チーズ 醤油 みりん 酒 塩 こしょう 人参	乳
	五目金平	豚肉 ごぼう 人参 こんにゃく いんげん 酒 砂糖 醤油 ごま油	
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 ごま油	
16(金)	タコライス	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース カレー粉 トマト	卵
	ほうれん草と卵の炒めナムル	ほうれん草 卵 醤油 ガラスープ ごま油 にんにく こしょう ごま	
	オレンジ	オレンジ	
17(土)	豚肉のハニーマスタード焼き	米 豚肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも	乳
	ひじきと豆腐の炒め煮	ひじき 豆腐 油揚げ 人参 れんこん 枝豆 砂糖 醤油 みりん 酒	
	大根の塩昆布和え	大根 塩昆布 ごま油	
19(月)	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	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	
	もやしのパベロンチーノ	もやし オリーブ油 にんにく 塩 こしょう 醤油 コンソメ	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
20(火)	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
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	
	人参としめじの味噌炒め	人参 しめじ 味噌 みりん 砂糖 サラダ油	
21(水)	鶏肉のラタトゥイユソース	米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ ビーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖	卵 乳
	人参と竹輪の塩金平	人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油	
	大根のさっと煮	大根 サラダ油 醤油 みりん 鰹節 煮干し	
22(木)	チンジャオロースー	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン たけのこ 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	小麦
	ブロッコリーとしいたけのさっぱり和え	ブロッコリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ	
	きなこマカロニ	マカロニ きなこ 砂糖 塩	
23(金)	鶏メンチ	米 鶏肉 玉ねぎ 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	小麦 乳
	ひじき煮	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
	じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも 塩 こしょう チーズ	
24(土)	豚肉とほうれん草の醤油炒め	米 豚肉 ほうれん草 しめじ 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 バター 醤油 にんにく	乳
	厚揚げの煮物	厚揚げ 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 人参	
	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	
26(月)	鶏の照り焼き	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 人参	卵 乳
	キッシュ	卵 ベーコン じゃがいも ブロッコリー 牛乳 塩 こしょう ケチャップ チーズ コンソメ オリーブ油	
	やみつきビーマン	ビーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	
27(火)	イタリアンポークソテー	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 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 卵 乳
	もやし中華サラダ	もやし きゅうり ハム 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう	
	小松菜の炒め煮	小松菜 油揚げ サラダ油 醤油	
28(水)	鶏の塩唐揚げ	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	乳
	ビーマンとじゃがいものソテー	ビーマン じゃがいも にんにく 塩 こしょう 醤油 オリーブ油	
	いんげんの胡麻和え	いんげん 人参 ごま 醤油 砂糖	
29(木)	ミートローフ	米 豚肉 牛肉 卵 パン粉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう ナツメグ ケチャップ 豆腐 ビーマン エリンギ 赤パプリカ 中濃ソース 砂糖 ワイン 片栗粉 コンソメ	小麦 卵 乳
	刻み昆布煮	昆布 人参 油揚げ 砂糖 みりん 酒 醤油 鰹節 煮干し	
	ブロッコリーのチーズ焼き	ブロッコリー マヨネーズ チーズ 塩 こしょう	
30(金)	鶏チリ	米 鶏肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 ごま油 豆板醤 長ねぎ にんにく 生姜 ガラスープ 砂糖 ケチャップ サラダ油	卵
	根菜のそぼろ煮	豚肉 人参 ごぼう 大根 醤油 酒 みりん 鰹節 煮干し 砂糖 サラダ油 生姜	
	青のり入り卵焼き	卵 青のり 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油	
31(土)	チキンアドボ	米 鶏肉 卵 玉ねぎ みりん 醤油 にんにく 砂糖	卵
	ブロッコリーとじゃがいものパベロンチーノ風	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	
	人参の洋風煮	人参 大根 コンソメ パセリ	