

ラボ弁予定献立表 ～ 2025年6月 ～

日付		原材料	アレルギー
2(月)	ポークソテー〜カレーソース	米 豚肉 塩 こしょう 玉ねぎ しめじ カレー粉 ケチャップ 中濃ソース にんにく 生姜 小麦粉 バター 砂糖 コンソメ	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 コンソメ 塩 こしょう オリーブ油 パセリ	
	オレンジ寒天	オレンジジュース 寒天 砂糖	
3(火)	鶏のトマト煮	米 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ いんげん トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう 小麦粉	小麦
	こまつナサラダ	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	
	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	
4(水)	鶏のから揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	
	小松菜の炒め煮	小松菜 油揚げ サラダ油 醤油	
5(木)	ポークソテー〜サルサソース	米 豚肉 塩 こしょう 玉ねぎ トマト 赤パプリカ 砂糖 酢 オリーブ油	
	刻み昆布の金平	昆布 人参 ごぼう 油揚げ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 酒 砂糖 サラダ油	
	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	
6(金)	鶏の胡麻味噌焼き	米 鶏肉 味噌 砂糖 醤油 みりん ごま ブロッコリー	
	チリコンカン	豚肉 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	
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩	
16(月)	生姜焼き	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油	
	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 鰹節 醤油 みりん	
17(火)	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 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 サラダ油	
	ブロッコリーと椎茸のさっぱり和え	ブロッコリー 椎茸 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ	
	人参の金平	人参 生姜 ごま油 醤油	
18(水)	豚ブルコギ	米 豚肉 にんにく 醤油 酒 砂糖 コチュジャン 甜面醤 ごま油 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油	
	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	
	なすのボン酢炒め	なす 片栗粉 生姜 サラダ油 醤油 酢	
19(木)	鶏メンチ	米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ サラダ油 パン粉 小麦粉 中濃ソース	
	ひじき煮	ひじき 人参 油揚げ 鰹節 煮干し サラダ油 醤油 みりん 砂糖	
	じゃがいものガレット	じゃがいも チーズ 塩 こしょう ケチャップ	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
20(金)	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	
	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 鰹節 煮干し 味噌	
	キャベツとツナのナムル	キャベツ ツナ ごま油 ガラスープ	
21(土)	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 卵
	人参の甘酢	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう	
	卵焼き	卵 醤油 みりん サラダ油	
23(月)	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 人参 玉ねぎ	
	小松菜と厚揚げの煮浸し	小松菜 厚揚げ しめじ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 酒 砂糖 塩	
	やみつिकाぼちゃ	かぼちゃ ガラスープ ごま油 ごま 塩	
24(火)	鶏のレモン醤油焼き	米 鶏肉 塩 こしょう 砂糖 醤油 レモン汁 サラダ油 ブロッコリー	小麦 卵 乳
	マカロニナポリタン	マカロニ 塩 玉ねぎ ビーマン ベーコン サラダ油 オリーブ油 ケチャップ こしょう チーズ みりん	
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油	
25(水)	鶏肉の香草パン粉焼き	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
	じゃがいもの田舎煮	じゃがいも 人参 いんげん 砂糖 みりん 醤油 鰹節 煮干し	
	こんにゃくの焼き肉風	こんにゃく 醤油 砂糖 ごま 生姜 にんにく こしょう ごま油 サラダ油	
26(木)	麻婆茄子	米 茄子 豚肉 赤パプリカ にんにく 生姜 豆板醤 甜面醤 長ねぎ ガラスープ 酒 醤油 砂糖 酢 サラダ油 片栗粉	
	大根とツナの和風庵	大根 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉	
	小松菜とエリンギのソテー	小松菜 エリンギ サラダ油 醤油 塩 こしょう	
27(金)	鶏とさつまいもの甘辛炒め	米 鶏肉 さつまいも 長ねぎ 片栗粉 サラダ油 酒 砂糖 醤油 みりん	
	五目豆	大豆 人参 こんにゃく 昆布 いんげん 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
	もやしのナムル	もやし 塩 醤油 砂糖 ごま ごま油	
28(土)	チキンステーキ	米 鶏肉 片栗粉 ごま油 ごま サラダ油 醤油 みりん 砂糖 酒 にんにく 砂糖 塩 こしょう	小麦
	和風マカロニサラダ	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	
	やみつिकाぼちゃ	かぼちゃ ガラスープ ごま油 ごま 塩	
30(月)	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 しめじ コンソメ オリーブ油 砂糖 バジル	小麦
	切干大根の棒棒鶏風	切干大根 鶏肉 きゅうり 醤油 酢 砂糖 すりごま	
	ごぼうの味噌煮	ごぼう 鰹節 煮干し 味噌 みりん サラダ油	