

ラボ弁予定献立表 ～ 2025年7月 ～

日付		原材料	アレルギー
1(火)	ボークソテー〜チーズ焼き	米 豚肉 チーズ 醤油 酒 みりん 塩 こしょう ブロッコリー	小麦乳
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青海苔 サラダ油	
	もやしの中華サラダ	もやし きゅうり 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう	
2(水)	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	卵
	人参のしりしり	人参 卵 ツナ みりん 醤油 サラダ油	
	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜 しめじ 油揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩	
3(木)	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 ブロッコリー	乳
	切干大根とひじきのサラダ	ひじき 切干大根 人参 枝豆 ごま サラダ油 醤油 酢 みりん	
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	
4(金)	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	卵乳
	ラタトゥイユ	ベーコン なす スキーニ 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく トマト水煮 コンソメ	
	小松菜と人参のごま和え	小松菜 人参 ごま 醤油 砂糖	
5(土)	ヤンニョムチキン	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 醤油 にんにく ごま ごねぎ	
	ポテトサラダ（マヨなし）	じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ こしょう 酢 サラダ油	
	もやしとわかめの炒め物	もやし わかめ 醤油 みりん ごま油 ごま	
7(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 小麦粉 片栗粉	小麦
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	
	厚揚げの照り焼き	厚揚げ 片栗粉 サラダ油 砂糖 みりん 醤油	
8(火)	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ビーマン 長ねぎ にんにく 生姜 甜面醤 片栗粉 サラダ油 豆板醤	
	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	
	りんご寒天	りんごジュース 砂糖 寒天	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
9(水)	バーベキューチキン	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 人参	乳
	ブロッコリーとしいたけのざっぱり和え	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	
	もやしのナポリタン	もやし 玉ねぎ ビーマン ケチャップ 中濃ソース チーズ 塩 こしょう	
10(木)	チキンソテー〜オニオンソース	米 鶏肉 サラダ油 塩 こしょう 玉ねぎ にんにく 醤油 みりん 酒 砂糖	卵乳
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 酢 砂糖 醤油 ごま油 ごま	
	じゃがいものマスタード和え	じゃがいも ブロッコリー しめじ オリーブ油 塩 こしょう 粒マスタード	
11(金)	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	
	小松菜とコーンのソテー	小松菜 スイートコーン サラダ油 醤油 塩 こしょう	
12(土)	チーズデミハンバーグ	米 豚肉 牛肉 卵 パン粉 玉ねぎ 塩 こしょう サラダ油 ケチャップ ナツメグ 豆腐 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ チーズ	小麦卵乳
	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 サラダ油 酢	
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩	
14(月)	豚肉のスタミナ焼き	米 豚肉 醤油 酒 玉ねぎ りんご にんにく 生姜 サラダ油	
	ズッキーニとパプリカの炒め物	ズッキーニ 赤パプリカ 黄パプリカ サラダ油 ツナ こしょう 塩 コンソメ	
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり	
15(火)	鶏の塩からあげ	米 鶏肉 塩 こしょう 砂糖 卵 小麦粉 片栗粉 サラダ油	小麦卵
	冬瓜と油揚げの煮物	冬瓜 油揚げ 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油 片栗粉	
	人参とビーマンの味噌炒め	人参 ビーマン 味噌 みりん 砂糖 サラダ油	