

| 日付    |              | 原材料                                                             | アレルギー | 栄養価            |
|-------|--------------|-----------------------------------------------------------------|-------|----------------|
| 3(水)  | 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    | エネルギー 351 kcal |
|       | 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                                |       | タンパク質 9.5 g    |
|       | もやしナムル       | もやし ツナ ガラスープ ごま油 砂糖 塩 こしょう                                      |       | 脂質 8.6 g       |
|       |              |                                                                 |       | 塩分 1.3 g       |
| 4(木)  | 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 ピーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖               | 卵乳    | エネルギー 369 kcal |
|       | 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                                      |       | タンパク質 14.5 g   |
|       | 大根のさつと煮      | 大根 サラダ油 醤油 みりん 鰹節 煮干し                                           |       | 脂質 13.7 g      |
|       |              |                                                                 |       | 塩分 0.9 g       |
| 5(金)  | 豚ブルコギ        | 米 豚肉 にんにく 醤油 酒 砂糖 コチュジャン 甜面醬 ごま油 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油 ごま          | 乳     | エネルギー 385 kcal |
|       | さつまいもの甘煮     | さつまいも 酒 砂糖 塩                                                    |       | タンパク質 16.7 g   |
|       | しめじのチーズ焼き    | しめじ 醤油 チーズ                                                      |       | 脂質 8.8 g       |
|       |              |                                                                 |       | 塩分 1.1 g       |
| 8(月)  | 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   | 小麦乳   | エネルギー 379 kcal |
|       | 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                                        |       | タンパク質 13.8 g   |
|       | ごぼうのから揚げ     | ごぼう 醤油 にんにく 生姜 片栗粉 小麦粉 サラダ油                                     |       | 脂質 12.0 g      |
|       |              |                                                                 |       | 塩分 0.8 g       |
| 9(火)  | 豚肉のネギ塩炒め     | 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               |       | エネルギー 389 kcal |
|       | 肉じゃが         | 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 サラダ油 醤油 砂糖 みりん 鰹節 煮干し                           |       | タンパク質 14.1 g   |
|       | オレンジ寒天       | オレンジジュース 砂糖 寒天                                                  |       | 脂質 14.5 g      |
|       |              |                                                                 |       | 塩分 0.7 g       |
| 10(水) | 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    | エネルギー 395 kcal |
|       | 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                           |       | タンパク質 15.5 g   |
|       | きなこマカロニ      | マカロニ きなこ 砂糖 塩                                                   |       | 脂質 10.6 g      |
|       |              |                                                                 |       | 塩分 0.6 g       |
| 11(木) | 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    | エネルギー 473 kcal |
|       | 竹輪の磯辺揚げ      | 竹輪 小麦粉 青のり サラダ油                                                 |       | タンパク質 13.3 g   |
|       | 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                            |       | 脂質 21.3 g      |
|       |              |                                                                 |       | 塩分 1.5 g       |
| 12(金) | 鶏肉のトマト煮      | 米 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ いんげん 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 塩 小麦粉 | 小麦    | エネルギー 421 kcal |
|       | 鉄骨サラダ        | ひじき しらす 醤油 砂糖 人参 スイートコーン 塩 砂糖 こしょう 酢 サラダ油                       |       | タンパク質 17.2 g   |
|       | ブロッコリーのから揚げ  | ブロッコリー 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油                                |       | 脂質 14.0 g      |
|       |              |                                                                 |       | 塩分 1.2 g       |
| 16(火) | 豚の甘辛炒め       | 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     |       | エネルギー 330 kcal |
|       | 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              |       | タンパク質 14.0 g   |
|       | オレンジ         | オレンジ                                                            |       | 脂質 7.2 g       |
|       |              |                                                                 |       | 塩分 1.1 g       |

| 日付    | メニュー            | 原材料                                                         | アレルギー | 栄養価            |
|-------|-----------------|-------------------------------------------------------------|-------|----------------|
| 17(水) | 鶏肉の照り焼き         | 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 ブロッコリー                   | 卵     | エネルギー 340 kcal |
|       | 切干大根サラダ         | 切干大根 人参 ツナ 砂糖 酢 醤油 ごま                                       |       | タンパク質 18.3 g   |
|       | 卵焼き             | 卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し 青のり サラダ油                                     |       | 脂質 6.9 g       |
|       |                 |                                                             |       | 塩分 1.1 g       |
| 18(木) | 鶏の塩唐揚げ          | 米 鶏肉 塩 こしょう ガラスープ 酒 にんにく 生姜 片栗粉 サラダ油                        |       | エネルギー 377 kcal |
|       | チリコンカン          | 高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ にんにく 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      |       | タンパク質 14.3 g   |
|       | じゃこピーマン         | ピーマン ちりめんじゃこ 醤油 みりん 砂糖 ごま油                                  |       | 脂質 11.4 g      |
|       |                 |                                                             |       | 塩分 1.0 g       |
| 19(金) | バーベキューボーク       | 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                | 全園    | エネルギー 363 kcal |
|       | 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                                 |       | タンパク質 14.4 g   |
|       | 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                                 |       | 脂質 11.9 g      |
|       |                 |                                                             |       | 塩分 1.3 g       |
| 22(月) | 家常豆腐            | 米 豚肉 厚揚げ たけのこ 人参 しいたけ 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 味噌 醤油 砂糖 酒 ガラスープ 片栗粉 | 卵     | エネルギー 373 kcal |
|       | 小松菜と卵の炒めナムル     | 小松菜 卵 醤油 ガラスープ ごま油 にんにく こしょう ごま                             |       | タンパク質 15.2 g   |
|       | 竹輪とツナマヨ炒め       | 竹輪 ツナ マヨネーズ                                                 |       | 脂質 13.2 g      |
|       |                 |                                                             |       | 塩分 0.7 g       |
| 23(火) | 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   |       | エネルギー 394 kcal |
|       | 人参とこんにゃくの煮物     | 人参 こんにゃく ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま                                     |       | タンパク質 13.4 g   |
|       | やみつきかぼちゃ        | かぼちゃ ガラスープ ごま油 塩                                            |       | 脂質 11.5 g      |
|       |                 |                                                             |       | 塩分 0.8 g       |
| 25(木) | ミネストローネ         | 鶏肉 人参 キャベツ 玉ねぎ 黄パプリカ 大豆 にんにく オリーブ油 コンソメ 塩 砂糖 こしょう トマト水煮     | ごはんの日 | エネルギー 106 kcal |
|       |                 |                                                             |       | タンパク質 5.9 g    |
|       |                 |                                                             |       | 脂質 5.7 g       |
|       |                 |                                                             |       | 塩分 1.3 g       |
| 26(金) | 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                              | 小麦卵   | エネルギー 398 kcal |
|       | 人参のしりしり         | 人参 卵 ツナ みりん 醤油 サラダ油                                         |       | タンパク質 17.9 g   |
|       | ピーマンとキャベツの塩昆布和え | ピーマン キャベツ 塩 塩昆布 醤油 みりん                                      |       | 脂質 11.1 g      |
|       |                 |                                                             |       | 塩分 1.1 g       |
| 29(月) | チキンアドボ          | 米 鶏肉 玉ねぎ みりん 酢 醤油 にんにく 砂糖                                   | 卵乳    | エネルギー 363 kcal |
|       | ジャーマンポテト        | じゃがいも 玉ねぎ ウインナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ                       |       | タンパク質 17.6 g   |
|       | もやしのナムル         | もやし 人参 塩 醤油 砂糖 ごま ごま油                                       |       | 脂質 8.2 g       |
|       |                 |                                                             |       | 塩分 1.1 g       |
| 30(火) | 豚肉の香草パン粉焼き      | 米 豚肉 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   | エネルギー 366 kcal |
|       | 小松菜と厚揚げの煮浸し     | 小松菜 しめじ 厚揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩                            |       | タンパク質 17.0 g   |
|       | さつまいものレモン煮      | さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁                                           |       | 脂質 7.9 g       |
|       |                 |                                                             |       | 塩分 1.1 g       |

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルギーについては、別紙を参照してください

<お弁当予約の締切時間>3日前の24時までとなります。

<お弁当予約のキャンセル>原則として、2日前の24時までとなります。

ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、当日の9時までラボ事務所までご連絡ください。