

ラボ弁予定献立表 ～ 2025年9月 ～

日付		原材料	アレルギー
30(土)	カレー風味のから揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく カレー粉 片栗粉	小麦
	切干大根煮	切干大根 人参 油揚げ しいたけ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん	
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油	
1(月)	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	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 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	
2(火)	ボークチャップ	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	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	
	こんにゃくの甘辛煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	
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
	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	
	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	
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 ビーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖	小麦 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	
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 甜面醤 ごま油 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油 ごま	小麦 乳
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	
	しめじのチーズ焼き	しめじ 醤油 チーズ	
6(土)	フライ盛り合わせ	米 鰯 鶏肉 小麦粉 パン粉 塩 こしょう サラダ油 中濃ソース	小麦 卵 乳
	ラタトゥイユ	ベーコン なす スモークニート水煮 コンソメ ローリエ	
	小松菜の海苔和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま	
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
	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	
	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	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
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	小麦
	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	
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 寒天	
10(水)	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
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	
	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	
11(木)	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
	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	
	きなこマカロニ	マカロニ きなこ 砂糖 塩	
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
	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	
	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	
25(木)	豚肉のボン酢炒め	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	小麦
	切干の棒棒鶏サラダ	切干大根 鶏肉 きゅうり 醤油 酢 砂糖 ごま	
	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	
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
	人参のしりしり	人参 卵 ツナ みりん 醤油 サラダ油	
	ビーマンとキャベツの塩昆布和え	ビーマン キャベツ 塩 塩昆布 醤油 みりん	
27(土)	ボークソテー（チーズ）	米 豚肉 チーズ 醤油 みりん 酒 塩 こしょう	小麦 乳
	炒り豆腐	豆腐 こねぎ しいたけ 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油	
	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	
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	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 オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	
	もやしのナムル	もやし 人参 塩 醤油 砂糖 ごま ごま油	
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
	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	
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁	