

ラボ弁予定献立表 ～ 2025年10月 ～

日付		原材料	アレルギー
15(水)	甘辛ごまチキン	米 鶏肉 片栗粉 ごま油 ごま 醤油 みりん 砂糖 酒 にんにく 塩 こしょう サラダ油	小麦
	五目金平	豚肉 ごぼう 人参 こんにゃく 酒 砂糖 醤油 ごま油	
	しめじと玉ねぎのソテー	しめじ 玉ねぎ みりん 醤油 鰹節 サラダ油	
16(木)	チンジャオロースー	米 豚肉 赤パプリカ 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	小麦
	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩	
	キャベツのマスタードマリネ	キャベツ 粒マスタード 酢 砂糖 こしょう	
17(金)	鶏肉のカレーソース	米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ しめじ カレー粉 シナモン コリアンダー クミン ターメリック ナツメグ カルダモン ケチャップ 中濃ソース 生姜 にんにく 小麦粉 バター 砂糖 コンソメ	小麦乳
	五目豆	大豆 人参 こんにゃく 昆布 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
	もやしの和え物	もやし 塩 醤油 砂糖 ごま サラダ油	
18(土)	チキンナゲット	米 鶏肉 玉ねぎ 卵 にんにく 塩 マヨネーズ 酒 ナツメグ サラダ油 ケチャップ	小麦卵
	じゃがいもとビーマンのソテー	じゃがいも ビーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 オリーブ油	
	煮卵	卵 醤油 みりん 砂糖	
21(火)	豚の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒	小麦
	ごまツナサラダ	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	
	竹輪とビーマンのソテー	竹輪 ビーマン ごま油 醤油	
22(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	小麦
	ほうれん草とエリンギのソテー	ほうれん草 エリンギ 醤油 こしょう サラダ油	
	大根ときゅうりのサラダ	大根 きゅうり ごま 塩 醤油 酢 ごま油 こしょう	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
23(木)	豚のボン酢炒め	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
	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	
	もやしとわかめのナムル	もやし わかめ みりん 酢 ごま油 ごま 醤油	
24(金)	豚のかりん揚げ	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま	小麦
	大根と昆布の煮物	大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖	
	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	
25(土)	チーズタッカルビ	米 鶏肉 砂糖 酒 キャベツ さつまいも 人参 玉ねぎ コチュジャン 醤油 にんにく 生姜 唐辛子 チーズ ごまゆ	小麦卵乳
	チヂミ	長ねぎ 小麦粉 片栗粉 塩 卵 ごま油 醤油 酢	
	もやしのナムル	もやし 醤油 塩 砂糖 ごま サラダ油	
27(月)	豚煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 ごま	小麦
	やみつきビーマン	ビーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	
	大根の中華炒め	大根 ごま ごま油 醤油 砂糖 酢 塩	
29(水)	鶏むね肉のネギ塩ソース	米 鶏肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 長ねぎ 醤油 酢 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく	小麦
	じゃがいもと人参のごま味噌和え	じゃがいも 人参 ごま 味噌 みりん 砂糖	
	千草和え	小松菜 人参 えのき 醤油 みりん サラダ油 ごま油	
30(木)	とんかつ	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	小麦
	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 オイスターソース ガラスープ 生姜 にんにく ごま油	
	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	
31(金)	鶏と野菜の甘辛煮	米 鶏肉 玉ねぎ ビーマン 人参 片栗粉 サラダ油 醤油 酒 生姜 にんにく 砂糖 酢 みりん	小麦乳
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁	
	しめじのチーズ焼き	しめじ 醤油 チーズ	