

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
1(木)	ポテトコロッケ	米 ジャがいも 牛肉 豚肉 玉ねぎ サラダ油 小麦粉 パン粉 塩 こしょう 中濃ソース	小麦	エネルギー 926 kcal タンパク質 27.3 g 脂質 34.6 g 塩分 2.8 g
	切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ しんじけ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん		
	ブロッコリーのさっぱり和え	ブロッコリー 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ		
2(金)	生姜焼き	米 豚肉 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 玉ねぎ	小麦	エネルギー 851 kcal タンパク質 34.2 g 脂質 30.9 g 塩分 2.0 g
	ひじきと豆腐の炒め煮	ひじき 豆腐 油揚げ 人参 れんこん 枝豆 砂糖 醤油 みりん 酒		
	ごま和え	小松菜 ごま 醤油 みりん		
5(月)	鶏肉のソテー～粒マスタードソース	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 酒 砂糖 醤油 粒マスタード 砂糖 にんにく みりん ジャがいも	小麦卵	エネルギー 873 kcal タンパク質 33.5 g 脂質 36.1 g 塩分 2.5 g
	がんもどき	豆腐 ひじき 人参 しんじけ 卵 片栗粉 酒 醤油 塩 サラダ油		
	人参の塩昆布ナムル	人参 塩 塩昆布 ごま油		
6(火)	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醤 片栗粉 サラダ油 豆板醤	小麦卵	エネルギー 970 kcal タンパク質 33.1 g 脂質 46.2 g 塩分 2.8 g
	大根の煮物	大根 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖		
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		
7(水)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま サラダ油	小麦	エネルギー 984 kcal タンパク質 40.8 g 脂質 39.6 g 塩分 1.7 g
	焼売	豆腐 豚肉 長ねぎ 生姜 醤油 オイスターソース 片栗粉 塩 しゅうまいの皮		
	れんこんの金平	れんこん 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 唐辛子 鰹節 煮干し		
8(木)	ミートローフ	米 豚肉 牛肉 玉ねぎ パン粉 サラダ油 塩 こしょう 卵 ナツメグ ケチャップ 豆腐 エリンギ スイートコーン 人参 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ 片栗粉	小麦卵	エネルギー 809 kcal タンパク質 27.8 g 脂質 25.5 g 塩分 2.9 g
	ごぼうの唐揚げ	ごぼう 醤油 にんにく 生姜 片栗粉 サラダ油 小麦粉		
	小松菜のお浸し	小松菜 人参 しめじ 醤油 みりん 砂糖 鰹節		
9(金)	鶏のチーズパン粉焼き	米 鶏肉 塩 こしょう 粒マスタード マヨネーズ パン粉 粉チーズ バジル パセリ 人参	小麦卵乳	エネルギー 864 kcal タンパク質 31.5 g 脂質 38.0 g 塩分 2.3 g
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ こしょう 酢		
	舞茸の天ぷら	舞茸 塩 小麦粉 サラダ油		
13(火)	豚肉の帯広風	米 豚肉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油 小麦粉 ブロッコリー	小麦	エネルギー 723 kcal タンパク質 37.9 g 脂質 17.8 g 塩分 2.5 g
	チリコンカン	高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ 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		
	小松菜とコーンのソテー	小松菜 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 塩 こしょう		
14(水)	青椒肉絲	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 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	小麦卵乳	エネルギー 760 kcal タンパク質 34.2 g 脂質 20.4 g 塩分 1.7 g
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり マヨネーズ 砂糖 塩 こしょう		
	りんご	りんご		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
15(木)	チキンかつ	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	エネルギー 979 kcal タンパク質 31.3 g 脂質 33.2 g 塩分 1.3 g
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁		
	チンゲンサイのじゃこ炒め	チンゲンサイ 人参 ちりめんじゃこ ごま油 酒 醤油 塩 ごま		
16(金)	豚煮	米 豚肉 玉ねぎ 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 ごま 小麦粉	小麦乳	エネルギー 773 kcal タンパク質 38.4 g 脂質 21.6 g 塩分 2.6 g
	干草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん サラダ油 ごま油		
	ごぼうのチーズ焼き	ごぼう ツナ チーズ コンソメ オリーブ油 パセリ		
19(月)	豚のすき焼き煮	米 豚肉 長ねぎ 厚揚げ 白菜 しめじ 酒 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	小麦卵乳	エネルギー 918 kcal タンパク質 34.8 g 脂質 30.6 g 塩分 2.7 g
	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま		
	なすの田舎煮	なす 醤油 砂糖 ごま油 生姜		
20(火)	鶏肉のトマト煮	米 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ 塩 こしょう トマト水煮 コンソメ ケチャップ フォスターソース 砂糖 塩 こしょう 小麦粉 スイートコーン	小麦	エネルギー 914 kcal タンパク質 36.4 g 脂質 27.5 g 塩分 2.2 g
	ブロッコリーとじゃがいものペペロンチーノ風	ブロッコリー ジャがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子		
	さつまいもとりんごのきんとん	さつまいも 砂糖 りんご 塩 レモン汁		
22(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 860 kcal タンパク質 24.0 g 脂質 38.4 g 塩分 2.7 g
	きゅうりのさっぱり和え	きゅうり いんげん 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま		
	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 酢 サラダ油		
26(月)	鶏のボン酢炒め	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 醤油 酢 砂糖 ジャがいも	小麦	エネルギー 747 kcal タンパク質 33.4 g 脂質 24.9 g 塩分 2.4 g
	大根のそぼろ煮	大根 豚肉 生姜 鰹節 煮干し 醤油 みりん 酒 砂糖 片栗粉		
	小松菜の中華炒め	小松菜 人参 にんにく ごま油 ガラスープ 塩 こしょう		
27(火)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ	小麦	エネルギー 800 kcal タンパク質 31.9 g 脂質 30.0 g 塩分 2.7 g
	こまつナサラダ	小松菜 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油		
	やみつきかぼちゃ	かぼちゃ ガラスープ ごま油 ごま 塩		
28(水)	ハンバーグ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう 卵 パン粉 ケチャップ ナツメグ 豆腐 スイートコーン 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ	小麦卵	エネルギー 726 kcal タンパク質 13.3 g 脂質 25.8 g 塩分 2.6 g
	根菜の金平	れんこん 人参 大根 ごま油 みりん 酒 醤油 塩 ごま		
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩		
29(木)	肉巻き	米 豚肉 いんげん 人参 えのき サラダ油 酒 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 小麦粉	小麦卵乳	エネルギー 971 kcal タンパク質 28.8 g 脂質 32.0 g 塩分 3.0 g
	ラタトゥイユ	ペーコン かぼちゃ なす スクキーニ 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく 唐辛子 トマト水煮 コンソメ ローリエ		
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま サラダ油		

19日(月)、20日(火)は大磯中のみ、22日(木)は国府中のみ注文可能です。

※アレルギー表示は7品目（卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに）になっています。
＜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、1日前までとなります。
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8時までラボ事務所までご連絡ください。