

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価		
9(金)	鶏の照り焼き	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	小麦 卵	エネルギー	816	kcal
				タンパク質	34.2	g
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢		脂質	31.6	g
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		塩分	1.8	g
13(火)	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	エネルギー	718	kcal
				タンパク質	32.3	g
	大根と昆布の煮物	大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖		脂質	17.2	g
	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		塩分	1.6	g
14(水)	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	エネルギー	703	kcal
				タンパク質	35.1	g
	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		脂質	16.6	g
	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		塩分	2.5	g
15(木)	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	エネルギー	665	kcal
				タンパク質	31.1	g
	やみつきピーマン	ピーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油		脂質	15.4	g
	大根の中華炒め	大根 ごま ごま油 醤油 砂糖 酢 塩		塩分	2.2	g
16(金)	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	小麦	エネルギー	759	kcal
				タンパク質	25.4	g
	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		脂質	22.9	g
	人参の甘酢	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう		塩分	3.0	g
19(月)	豚の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒	小麦	エネルギー	801	kcal
				タンパク質	33.5	g
	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		脂質	30.0	g
	竹輪とピーマンのソテー	竹輪 ピーマン ごま油 醤油		塩分	3.2	g
20(火)	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	小麦	エネルギー	730	kcal
				タンパク質	27.6	g
	大根のさっと煮	大根 人参 ちりめんじゃこ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん		脂質	25.7	g
	オレンジ	オレンジ		塩分	1.2	g
21(水)	イタリアンボークソテー	米 豚肉 塩 小麦粉 トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ バジル こしょう	小麦 卵 乳	エネルギー	794	kcal
				タンパク質	29.2	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		脂質	27.7	g
	じゃがいもの金平	じゃがいも ごぼう 酒 砂糖 醤油 サラダ油		塩分	2.0	g

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価		
22(木)	鶏肉のごまみそ焼き	米 鶏肉 味噌 砂糖 みりん 醤油 ごま	小麦	エネルギー	697	kcal
				タンパク質	30.2	g
	根野菜煮	人参 ごぼう 大根 酒 みりん 醤油 鰹節 煮干し 砂糖 サラダ油 生姜		脂質	20.9	g
	小松菜のお浸し	小松菜 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖		塩分	2.2	g
23(金)	鶏の塩唐揚げ	米 鶏肉 塩 こしょう ガラスープ 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	小麦	エネルギー	830	kcal
				タンパク質	33.6	g
	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		脂質	27.0	g
	かぼちゃのコンソメ和え	かぼちゃ コンソメ オリーブ油 塩		塩分	2.8	g
26(月)	豚のチーズパン粉焼き	米 豚肉 塩 こしょう 粒マスタード マヨネーズ パン粉 チーズ バセリ 人参	小麦 乳	エネルギー	891	kcal
				タンパク質	32.4	g
	切干大根の煮物	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		脂質	35.8	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		塩分	2.7	g
27(火)	豚のねぎ塩だれ	米 豚肉 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 卵	エネルギー	793	kcal
				タンパク質	32.4	g
	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		脂質	33.2	g
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油		塩分	1.8	g
28(水)	チキンアドボ	米 鶏肉 玉ねぎ みりん 酢 醤油 にんにく 砂糖 人参	小麦	エネルギー	846	kcal
				タンパク質	39.2	g
	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 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ		脂質	27.9	g
	w竹輪煮	竹輪麩 竹輪 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し		塩分	3.5	g
29(木)	チンジャオロース	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	672	kcal
				タンパク質	28.6	g
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん サラダ油 ごま油		脂質	17.9	g
	もやしのナポリタン	もやし ウインナー ケチャップ 中濃ソース チーズ 塩 こしょう コンソメ		塩分	2.1	g
30(金)	豚ブルコギ	米 豚肉 にんにく 醤油 酒 甜面醤 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油 ごま ごま油	小麦 乳	エネルギー	948	kcal
				タンパク質	27.9	g
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま		脂質	51.2	g
	厚揚げの味噌チーズ焼き	厚揚げ 味噌 みりん チーズ		塩分	1.9	g

※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時までにラボ事務所までご連絡ください。