

日付		原材料	栄養価
2(水)	豚肉のネギ塩炒め	米 豚肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 長ねぎ 酢 醤油 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく	エネルギー 795 kcal タンパク質 34.2 g
	五目豆	大豆 人参 こんにゃく 昆布 いんげん 煮干し 鯉節 醤油 みりん 砂糖	脂質 30.1 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	塩分 1.8 g
3(木)	豚肉のかりん揚げ	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま	エネルギー 848 kcal タンパク質 34.1 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 23.1 g
	こんにゃくの甘辛煮	こんにゃく ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま	塩分 1.8 g
4(金)	ポークソテー	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 ケチャップ 酒 オイスターソース	エネルギー 744 kcal タンパク質 27.8 g
	キャベツのコンソメ炒め	キャベツ 人参 しめじ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	脂質 26.4 g
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鯉節 煮干し	塩分 1.6 g
7(月)	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 बीマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖	エネルギー 831 kcal タンパク質 37.5 g
	人参と竹輪の塩金平	人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鯉節 ごま ごま油	脂質 34.8 g
	ブロッコリーのチーズ焼き	ブロッコリー 塩 こしょう チーズ オリーブ油	塩分 2.0 g
8(火)	油淋鶏	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 長ねぎ にんにく 小麦粉 片栗粉	エネルギー 930 kcal タンパク質 32.1 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	脂質 28.4 g
	小松菜の塩昆布和え	小松菜 塩昆布 ごま	塩分 2.3 g
9(水)	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 ブロッコリー	エネルギー 821 kcal タンパク質 33.6 g
	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鯉節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	脂質 31.4 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	塩分 2.0 g
10(木)	チンジャオロースー	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ बीマン たけのこ 長ねぎ 生姜 に んにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油	エネルギー 708 kcal タンパク質 31.8 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 19.5 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 1.5 g
11(金)	ポークチャップ	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	エネルギー 834 kcal タンパク質 28.7 g
	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	脂質 33.6 g
	きのこのソテー	しいたけ しめじ まいたけ サラダ油 にんにく 塩 酒 醤油 こしょう	塩分 2.3 g
14(月)	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ccoli オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ	エネルギー 743 kcal タンパク質 33.5 g
	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜 油揚げ 鯉節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩	脂質 17.3 g
	さつまいもの塩バター焼き	さつまいも バター 砂糖 塩	塩分 2.6 g

日付	メニュー	原材料	栄養価
15(火)	鶏肉の香草パン粉焼き	米 鶏肉 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	エネルギー 915 kcal タンパク質 34.3 g
	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 こしょう 酢 サ ラダ油	脂質 34.3 g
	ごぼうのから揚げ	ごぼう 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	塩分 2.3 g
16(水)	イタリアンポークソテー	米 豚肉 塩 こしょう 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 パジル	エネルギー 756 kcal タンパク質 27.6 g
	ビーマンとしらたきの甘辛炒め	ビーマン しらたき 醤油 みりん 酒 砂糖 ごま油 ごま	脂質 29.7 g
	大根と人参の洋風煮	大根 人参 コンソメ パセリ	塩分 2.0 g
17(木)	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	エネルギー 665 kcal タンパク質 36.8 g
	切干大根サラダ	切干大根 人参 ツナ 砂糖 酢 醤油	脂質 11.6 g
	れんこんの金平	れんこん 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま サラダ油	塩分 2.0 g
18(金)	ポークソテー〜チーズのせ	米 豚肉 チーズ 醤油 みりん 酒 塩 こしょう	エネルギー 835 kcal タンパク質 39.4 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 31.9 g
	じゃこビーマン	ビーマン ちりめんじゃこ 醤油 みりん 砂糖 ごま油	塩分 2.8 g
24(木)	鶏肉の味噌漬け	米 鶏肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒	エネルギー 731 kcal タンパク質 34.2 g
	大根とツナの和風竜	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鯉節 酒 片栗粉	脂質 21.5 g
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 鯉節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 ごま油	塩分 2.8 g
25(金)	豚肉のハニーマスタード焼 き	米 豚肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも	エネルギー 842 kcal タンパク質 36.0 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 31.9 g
	竹輪とツナマヨ炒め	竹輪 ツナ マヨネーズ	塩分 1.8 g
28(月)	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 865 kcal タンパク質 30.2 g
	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	脂質 27.4 g
	やみついかぼちゃ	かぼちゃ ガラスープ ごま油 塩	塩分 2.4 g
29(火)	豚肉のポン酢炒め	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	エネルギー 766 kcal タンパク質 37.9 g
	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	脂質 20.1 g
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鯉節 煮干し	塩分 1.9 g
30(水)	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	エネルギー 921 kcal タンパク質 35.9 g
	人参のしりしり	人参 卵 ツナ みりん 醤油 サラダ油	脂質 35.9 g
	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	塩分 2.5 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8時までラボ事務所までご連絡ください。