

2025年
4月28日 週

お献立表

マークの見方

- 新 ⇒ 新メニュー
- 骨 ⇒ 骨にご注意ください
- 郷 ⇒ 郷土料理

今週の管理栄養士おすすめメニュー！！

- カレイの中華玉子あん（彩食八菜・ミニおかず）
- 赤魚の西京焼（お弁当）
- 筍ご飯（お弁当）
- そら豆と小海老の黒胡椒炒め（おかず）

詳しい情報をご覧になりたい方は
こちらをスキャンしてください。→



お問い合わせ
(平日：9：00～18：00)
0120-279-560
○来週のお弁当の配達曜日の変更や追加、中止などは
今週の水曜日までにお電話をお願いします。

おかずコースは、長崎県「健康づくり
応援の店」に登録されました。

生活協同組合 ララコフ。

電子レンジ
温め時間目安



お弁当



500W	約2分
700W	約1分30秒

おかず



500W	約1分30秒
700W	約1分20秒

彩食八菜



500W	約2分
700W	約1分30秒

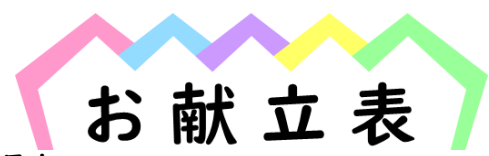
ミニおかず



500W	約1分
700W	約50秒

	4/28 (月)	4/29 (火)	4/30 (水)	5/1 (木)	5/2 (金)
お弁当	チキンカレー 白飯 大根とちくわの醤油麹煮 ほうれん草の青じそドレ和え キャベツと高菜の和え物	豚肉のぼん酢おろし炒め しそ風味広島菜ご飯 お魚バーグ煮 春雨と小海老の塩だれ炒め コーヒーゼリー	赤魚の西京焼 白飯 高野豆腐と椎茸の煮物 切干大根と胡瓜の酢の物 玉葱とコーンのバター炒め	バジルチキン 筍ご飯 チンゲン菜とイカの塩焼きそば なすの高菜炒め 人参のゴマドレ和え	牛肉のシシリアン風マヨネーズ付 白飯 野菜コロッケ カリフラワーの柚子ピクルス ピーマンのツナ炒め
	熱量 523 Kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 79.2 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 497 Kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 16.7 g 炭水化物 70.4 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 451 Kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 8.0 g 炭水化物 74.4 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 475 Kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 66.7 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 555 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 19.6 g 炭水化物 77.6 g 食塩相当量 2.3 g
	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）	アレルギー 小麦・卵・えび・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・ゼラチン	アレルギー 小麦・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉	アレルギー 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤（魚介類）	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・りんご
おかず	骨 豚肉と野菜のゴマドレ和え サバの塩焼 中華切干大根煮 なすのにんにく黒酢 高野豆腐の煮物 玉葱とコーンのバター炒め	鶏のこうじ味噌焼 さつま芋と豚肉のバター醤油 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 ひじき蓮根の煮物 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ コーヒーゼリー	ハンバーグの和風ガーリックソース 大根と豚肉の塩麹煮 じゃが芋のたらこ煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 厚揚げと小松菜の煮物 人参のおかか和え	チンジャオロースと茹玉子 お魚厚揚げ煮 大根のうま煮 胡瓜の酢の物 卵の花 タアサイと揚げの煮びたし	骨 イワシフライ ソース付 じゃが芋の加工黒糖煮 高野豆腐のだしカレー煮 春雨とツナのマヨサラダ 味噌こんにゃく そら豆と小海老の黒胡椒炒め
	熱量 388 Kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 27.6 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 391 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 23.3 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 404 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 20.1 g 炭水化物 41.7 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 322 Kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 457 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 26.5 g 炭水化物 39.1 g 食塩相当量 3.1 g
	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	アレルギー 小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン

2025年
4月28日 週



マークの見方

- 新 ⇒ 新メニュー
- 骨 ⇒ 骨にご注意ください
- 郷 ⇒ 郷土料理

今週の管理栄養士おすすめメニュー！！

- カレイの中華玉子あん（彩食八菜・ミニおかず）
- 赤魚の西京焼（お弁当）
- 筍ご飯（お弁当）
- そら豆と小海老の黒胡椒炒め（おかず）

詳しい情報をご覧になりたい方は
こちらをスキャンしてください。→



お問い合わせ
(平日：9：00～18：00)

0120-279-560

○来週のお弁当の配達曜日の変更や追加、中止などは
今週の水曜日までにお電話をお願いします。

おかずコースは、長崎県「健康づくり
応援の店」に登録されました。

健康づくり
応援の店

生活協同組合 **ララコフ。**

彩食八菜

ミニおかず

4/28 (月)	4/29 (火)	4/30 (水)	5/1 (木)	5/2 (金)
牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮 メンチカツ ごぼうと豚肉のしぐれ煮 高野豆腐の煮物 さつま芋と南瓜のサラダ 韓国風こんにゃく炒め 枝豆のおろし和え キャベツと高菜の和え物	カレイの中華玉子あん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 里芋のクリーム煮 ひじき蓮根の煮物 菜の花の彩りお浸し ゴーヤのシーザーサラダ 春雨と小海老の塩だれ炒め コーヒーゼリー	肉じゃが お魚バーグ煮 チーズ南瓜 郷大豆のぎすけ煮 さつま芋の白和え 麻婆豆腐 切干大根と胡瓜の酢の物 人参のおかか和え	酢鶏 もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 大根のうま煮 なすの高菜炒め キャベツと広島菜の和え物 里芋のゆず煮 ごぼうとひじきのサラダ チンゲン菜のそぼろ炒め	豚肉の柳川煮風 枝豆入生姜白揚げ煮 厚揚げと魚肉ソーセージのチリマヨ和え 味噌こんにゃく ほうれん草の白和え 豆とベーコンの煮込み アップルコールスロー ピーマンのツナ炒め
熱量 465 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醬（魚介類） 蛋白質 19.8 g 脂質 22.3 g 炭水化物 49.4 g 食塩相当量 4.1 g	熱量 467 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 蛋白質 20.7 g 脂質 26.0 g 炭水化物 39.5 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 444 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 蛋白質 18.0 g 脂質 23.5 g 炭水化物 48.0 g 食塩相当量 4.1 g	熱量 533 Kcal アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醬（魚介類） 蛋白質 19.2 g 脂質 31.0 g 炭水化物 47.3 g 食塩相当量 4.6 g	熱量 410 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 蛋白質 17.3 g 脂質 22.9 g 炭水化物 37.8 g 食塩相当量 4.5 g
牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮 メンチカツ 韓国風こんにゃく炒め さつま芋と南瓜のサラダ	カレイの中華玉子あん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 菜の花の彩りお浸し コーヒーゼリー	肉じゃが お魚バーグ煮 切干大根と胡瓜の酢の物 玉葱とコーンのバター炒め	バジルチキン チンゲン菜とイカの塩焼きそば 里芋のゆず煮 人参のゴマドレ和え	豚肉の柳川煮風 枝豆入生姜白揚げ煮 カリフラワーの柚子ピクルス ピーマンのツナ炒め
熱量 274 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 蛋白質 11.0 g 脂質 13.5 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 303 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 蛋白質 16.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 222 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・いか・さば・大豆・鶏肉・豚肉 蛋白質 9.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 217 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 蛋白質 11.5 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 193 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉 蛋白質 9.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.3 g

- 消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時
届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。

●「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、洗剤で洗ってご返却をお願い致します。
「ミニおかず」は返却不要の容器です。
- ・寿司・小袋・カップは取り出し、フタをした容器のまま電子レンジで温めてください。

・過度な加熱・冷凍は風味が損なわれる、硬くなる、食材破裂等の原因になりますのでご注意ください。

・商品調達の都合上、急遽メニューを変更させていただく場合がございます。栄養成分値は予定です。

・食事療法をされている方は、事前に医療機関にご相談ください。