

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

今週の新メニュー！

- ★鶏肉の味噌炒め（お弁当）★三角野菜揚げ煮（彩食八菜・ミニおかず）
- ★じゃが芋とあさりのこうじ味噌煮（おかず）
- ★鶏肉のねぎ塩焼（彩食八菜・ミニおかず）
- ★赤ピーマンのマリネ（お弁当）★鶏肉の生姜焼（おかず）
- ★タラカツ（お弁当）★豆腐と野沢菜のサラダ（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。

生活協同組合 ララコープ。

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。

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

お弁当

新

鶏肉の味噌炒め
コーンご飯
ほうれん草とツナのクリームペンネ
高野豆腐のだしカレー煮
よもぎ大福

熱量	461 Kcal	アレルギー	小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
蛋白質	19.8 g		
脂質	9.3 g		
炭水化物	74.8 g		
食塩相当量	2.8 g		

チンジャオロースと茹玉子

白飯（梅干入）
お魚厚揚げ煮
南瓜のミートソース煮
うぐいす豆

熱量	519 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	21.5 g		
脂質	14.9 g		
炭水化物	77.5 g		
食塩相当量	3.0 g		

骨

サバの照焼
白飯
大根のうま煮

新 赤ピーマンのマリネ
そら豆と小海老の黒胡椒炒め

熱量	474 Kcal	アレルギー	小麦・乳成分・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
蛋白質	13.8 g		
脂質	13.1 g		
炭水化物	74.0 g		
食塩相当量	1.8 g		

豚肉の焼肉炒め

白飯
枝豆入生姜白揚げ煮
ひじきとごぼうの金平
人参の黒酢漬

熱量	498 Kcal	アレルギー	小麦・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
蛋白質	15.0 g		
脂質	16.6 g		
炭水化物	72.2 g		
食塩相当量	2.2 g		

新

タラカツ ソース付
青菜ご飯
鶏じゃが
春雨と野菜のマヨサラダ
えのき豆腐

熱量	538 Kcal	アレルギー	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・もも・りんご
蛋白質	14.9 g		
脂質	18.7 g		
炭水化物	77.3 g		
食塩相当量	2.5 g		

おかず

赤魚の西京焼
さつま芋と野菜の甘辛煮
カリフラワーのベーコン炒め
おからとひじきの煮物
枝豆とコーンのサラダ
よもぎ大福

熱量	355 Kcal	アレルギー	小麦・乳成分・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
蛋白質	20.0 g		
脂質	17.0 g		
炭水化物	32.6 g		
食塩相当量	2.6 g		

新

鶏天 天つゆ
じゃが芋とあさりのこうじ味噌煮
春雨と高菜の炒め物
なすのごま和え
切干大根と胡瓜の酢の物
うぐいす豆

熱量	415 Kcal	アレルギー	小麦・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤（魚介類）
蛋白質	17.7 g		
脂質	22.7 g		
炭水化物	40.2 g		
食塩相当量	3.5 g		

ビーフシチュー

栗かぼちゃコロッケ
ボンゴレビアンコ（あさり入）
小松菜と油揚げの菜焼き
ごぼうと人参の黒ごまサラダ
高野豆腐とひじきの煮物

熱量	358 Kcal	アレルギー	小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン
蛋白質	14.1 g		
脂質	17.6 g		
炭水化物	39.2 g		
食塩相当量	3.3 g		

新

鶏肉の生姜焼
ゴーヤチャンプルー
蓮根とちくわの甘辛煮
大根の黒ごま煮
ブロッコリーの和風ツナマヨ
わかめの梅風味

熱量	392 Kcal	アレルギー	小麦・卵・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
蛋白質	21.2 g		
脂質	23.2 g		
炭水化物	27.4 g		
食塩相当量	3.2 g		

豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子
お魚バーグ煮
チーズ南瓜

新 豆腐と野沢菜のサラダ
切干大根と大豆の煮物
ピーマンの味噌炒め

熱量	339 Kcal	アレルギー	小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
蛋白質	22.0 g		
脂質	15.0 g		
炭水化物	29.7 g		
食塩相当量	3.9 g		

2025年
5月5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

今週の新メニュー！

- ★鶏肉の味噌炒め（お弁当）★三角野菜揚げ煮（彩食八菜・ミニおかず）
- ★じゃが芋とあさりのこうじ味噌煮（おかず）
- ★鶏肉のねぎ塩焼（彩食八菜・ミニおかず）
- ★赤ピーマンのマリネ（お弁当） ★鶏肉の生姜焼（おかず）
- ★タラカツ（お弁当） ★豆腐と野沢菜のサラダ（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 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。

（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。



彩
食
八
菜

5/5（月）	5/6（火）	5/7（水）	5/8（木）	5/9（金）
新 豚肉と白菜のオイマヨ炒め 新 三角野菜揚げ煮 さつま芋と野菜の甘辛煮 高野豆腐のだしカレー煮 豆豆マリネ 里芋のトマトクリーム煮 春雨の中華炒め よもぎ大福	新 鶏肉のねぎ塩焼 じゃが芋の加工黒糖煮 ごぼうとちくわのチーズ金平 ひじきと厚揚げの煮物 おからと胡瓜のマヨサラダ なすのごま和え 南瓜のミートソース煮 うぐいす豆	豚の角煮と茹玉子 いわしバーグ カリフラワーのベーコン炒め 春雨とツナのマヨサラダ レッドキャベツの甘酢和え そら豆と小海老の黒胡椒炒め 小松菜と油揚げの菜焼き シュガーポテト	牛肉のピリ辛味噌炒め ホタテ風味コロッケ ゴーヤチャンプルー シューマイ さつま芋とリンゴのマヨサラダ なすのトマト煮 洋風卵の花 人参の黒酢漬	赤魚の照焼 ジャージャン麺風 揚げじゃがの醤油バター煮 人参のしりしり 大豆とごぼうのゴママヨサラダ えのき豆腐 コールスロー ピーマンの味噌炒め
熱量 437 Kcal アレルギー 蛋白質 20.8 g 脂質 23.4 g 炭水化物 38.6 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 497 Kcal アレルギー 蛋白質 22.0 g 脂質 29.3 g 炭水化物 46.1 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 460 Kcal アレルギー 蛋白質 24.9 g 脂質 21.8 g 炭水化物 42.0 g 食塩相当量 4.0 g	熱量 466 Kcal アレルギー 蛋白質 17.8 g 脂質 23.6 g 炭水化物 47.7 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 439 Kcal アレルギー 蛋白質 22.5 g 脂質 26.7 g 炭水化物 41.4 g 食塩相当量 3.2 g

ミ
ニ
お
か
ず

豚肉と白菜のオイマヨ炒め 新 三角野菜揚げ煮 里芋のトマトクリーム煮 よもぎ大福	新 鶏肉のねぎ塩焼 じゃが芋の加工黒糖煮 ひじきと厚揚げの煮物 うぐいす豆	豚の角煮と茹玉子 いわしバーグ 春雨とツナのマヨサラダ そら豆と小海老の黒胡椒炒め	牛肉のピリ辛味噌炒め ホタテ風味コロッケ 小松菜と油揚げの菜焼き 人参の黒酢漬	赤魚の照焼 鶏じゃが 大豆とごぼうのゴママヨサラダ えのき豆腐
熱量 235 Kcal アレルギー 蛋白質 12.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 270 Kcal アレルギー 蛋白質 13.0 g 脂質 13.6 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 269 Kcal アレルギー 蛋白質 17.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 264 Kcal アレルギー 蛋白質 11.6 g 脂質 13.0 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 240 Kcal アレルギー 蛋白質 18.3 g 脂質 11.0 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.8 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。