

2025年
6月16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！

- ★揚げ鶏のレモン甘酢（おかず）
- ★さつま芋のそぼろ煮（彩食八菜・ミニおかず）
- ★ブロッコリーの中華玉子（お弁当）
- ★いかたこ三角揚げ煮（お弁当）★南瓜とそら豆のサラダ（おかず）
- ★大根ともずくの土佐酢（彩食八菜・ミニおかず）

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。

健康づくりの
応援の店

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

	6/16（月）	6/17（火）	6/18（水）	6/19（木）	6/20（金）
お弁当	鶏煮と茹玉子 雑穀ご飯 あさりと根菜の味噌煮 ひじきサラダ 人参のおかか和え	豚肉の生姜焼 白飯 もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 冬瓜の梅煮 蓮根と春菊の金平	骨イワシフライ ソース付 白飯 新 ブロッコリーの中華玉子 切干大根と胡瓜の酢の物 こんにゃくの醤油煮	鶏と根菜の甘辛炒め 白飯 新 いかたこ三角揚げ煮 キャベツと広島菜の和え物 チーズ南瓜	牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮 生姜おかかご飯 お魚バーグ煮 野沢菜としらすのペンネ 玉葱のトマトサラダ
	熱量 475 Kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.7 g 炭水化物 65.4 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 511 Kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 19.0 g 炭水化物 69.8 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 585 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 21.4 g 炭水化物 78.2 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 463 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 74.2 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 455 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 8.0 g 炭水化物 78.7 g 食塩相当量 3.1 g
	アレルギー 小麦・卵・かに・ご ま・大豆・鶏肉	アレルギー 小麦・卵・ごま・大 豆・豚肉	アレルギー 小麦・乳成分・卵・ご ま・大豆・鶏肉・もも りんご	アレルギー 小麦・乳成分・卵・え び・かに・いか・牛 肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・魚 醤（魚介類）	アレルギー 小麦・乳成分・卵・い か・牛肉・ごま・さ ば・大豆・鶏肉・りん ご
おかず	赤魚の中華玉子あん さつま芋と豚肉のバター醤油 なすの炒め煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ 麻婆春雨 人参の味噌炒め	新 揚げ鶏のレモン甘酢 クラムチャウダー（あさり入） ごぼうと人参のごま煮 コールスロー こんにゃくのおかか生姜 わかめと玉子の塩だれ和え	肉じゃが お魚バーグ煮 里芋の塩麹煮 ツナと切干大根のサラダ 豆とベーコンの煮込み ゴーヤの味噌炒め	牛肉とこんにゃくの味噌煮 枝豆入生姜白揚げ煮 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 新 厚揚げと小松菜の煮物 南瓜とそら豆のサラダ さつま芋の甘煮	エビカツのタルタルソース 根菜の煮物 トマじゃが 春雨の黒酢マリネ チンゲン菜のそぼろ炒め もやしの梅おかか和え
	熱量 351 Kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 21.0 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 455 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 25.1 g 炭水化物 40.6 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 332 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 16.5 g 炭水化物 35.4 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 308 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 14.4 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 414 Kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 26.8 g 炭水化物 37.2 g 食塩相当量 3.2 g
	アレルギー 小麦・乳成分・卵・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン	アレルギー 小麦・乳成分・卵・ かに・牛肉・ごま・大 豆・鶏肉・豚肉	アレルギー 小麦・乳成分・卵・い か・オレンジ・牛肉・ ごま・大豆・鶏肉・豚 肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・大 豆・鶏肉・豚肉・りん ご	アレルギー 小麦・乳成分・卵・え び・かに・牛肉・大 豆・鶏肉・豚肉・りん ご・ゼラチン

2025年
6月16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

今週の新メニュー！

- ★揚げ鶏のレモン甘酢（おかず）
- ★さつま芋のそばろ煮（彩食八菜・ミニおかず）
- ★ブロッコリーの中華玉子（お弁当）
- ★いかたこ三角揚げ煮（お弁当）★南瓜とそら豆のサラダ（おかず）
- ★大根ともずくの土佐酢（彩食八菜・ミニおかず）

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。



彩食八菜

ミニおかず

6/16（月）			6/17（火）			6/18（水）			6/19（木）			6/20（金）		
鶏肉のガーリックトマト炒め イカすり身の天ぷら 昆布と豚肉の甘辛煮 ひじきサラダ 郷大豆のぎすけ煮 ゴーヤとコーンの白和え 南瓜のクリーム煮 人参の味噌炒め			サバの照焼 新さつま芋のそばろ煮 中華切干大根煮 冬瓜の梅煮 コールスロー からし菜とあさりの炒め煮 なすのにんにく黒酢 ピーマンのしりしり			みそ豚 お魚バーグ煮 高野豆腐と椎茸の煮物 春雨と高菜の炒め物 大豆とごぼうのゴママヨサラダ カリフラワーのベーコン炒め わかめともやしのナムル こんにゃくの醤油煮			鶏の山賊焼 じゃが芋とイカのうま煮 チヂミ そら豆の白和え チーズ南瓜 新大根ともずくの土佐酢 厚揚げと小松菜の煮物 揚さつま芋の塩バター和え			黒毛和牛メンチカツ ソース付 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 野沢菜としらすのペンネ 豆とベーコンの煮込み 胡瓜とわかめの中華くらげ和え おからとひじきの煮物 ポテたまサラダ もやしの梅おかか和え		
熱量	478 Kcal	アレルギー	熱量	501 Kcal	アレルギー	熱量	425 Kcal	アレルギー	熱量	470 Kcal	アレルギー	熱量	425 Kcal	アレルギー
蛋白質	24.8 g	小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	22.4 g	小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	19.9 g	小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤（魚介類）	蛋白質	21.6 g	小麦・乳成分・卵・えび・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	14.7 g	小麦・乳成分・卵・えび・かに・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・もも・りんご
脂質	21.9 g		脂質	36.6 g		脂質	28.4 g		脂質	24.1 g		脂質	22.8 g	
炭水化物	50.4 g		炭水化物	37.7 g		炭水化物	30.2 g		炭水化物	44.7 g		炭水化物	41.3 g	
食塩相当量	4.9 g		食塩相当量	3.4 g		食塩相当量	4.5 g		食塩相当量	3.5 g		食塩相当量	4.1 g	
鶏肉のガーリックトマト炒め イカすり身の天ぷら 南瓜のクリーム煮 ゴーヤとコーンの白和え			豚肉の生姜焼 もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 新さつま芋のそばろ煮 蓮根と春菊の金平			骨イワシフライ ソース付 高野豆腐と椎茸の煮物 カリフラワーのベーコン炒め わかめともやしのナムル			鶏の山賊焼 じゃが芋とイカのうま煮 新大根ともずくの土佐酢 小松菜と油揚げの菜焼き			牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮 お魚バーグ煮 野沢菜としらすのペンネ 玉葱のトマトサラダ		
熱量	289 Kcal	アレルギー	熱量	287 Kcal	アレルギー	熱量	332 Kcal	アレルギー	熱量	211 Kcal	アレルギー	熱量	196 Kcal	アレルギー
蛋白質	15.8 g	小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	10.7 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉	蛋白質	14.3 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	蛋白質	13.5 g	小麦・えび・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	11.8 g	小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご
脂質	10.8 g		脂質	22.0 g		脂質	20.0 g		脂質	8.7 g		脂質	6.1 g	
炭水化物	33.8 g		炭水化物	19.1 g		炭水化物	24.7 g		炭水化物	22.5 g		炭水化物	25.7 g	
食塩相当量	2.8 g		食塩相当量	2.1 g		食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.8 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。