

2025年
6月23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！

- ★豚肉の生姜トマしゃぶ（お弁当・ミニおかず）
- ★揚げ鶏のレモン甘酢（彩食八菜）
- ★さつま芋のそぼろ煮（お弁当）★大根ともずくの土佐酢（おかず）
- ★ブロッコリーの中華玉子（彩食八菜・ミニおかず）
- ★サワラのこうじ味噌焼（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。**

お弁当

電子レンジ
温め時間目安

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

	6/23（月）	6/24（火）	6/25（水）	6/26（木）	6/27（金）
お弁当	新 豚肉の生姜トマしゃぶ 白飯 さつま揚げ煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ 昆布豆	骨 サバの西京焼 白飯（梅干入） 新 さつま芋のそぼろ煮 切干大根とひじきの酢の物 キャベツと高菜の和え物	豚肉のスタミナ炒め 白飯 野菜コロッケ 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 白菜の甘酢和え	カレイの醤油麹ソース レモンちらし 大根の海老だし煮 ポテたまサラダ 小松菜のお浸し	鶏とじゃが芋の甘酢炒め 白飯 枝豆入生姜白揚げ煮 ひじきとごぼうの金平 蓮根の明太マヨサラダ
	熱量 562 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 21.2 g 炭水化物 74.3 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 513 Kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 20.7 g 炭水化物 76.7 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 561 Kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 21.1 g 炭水化物 77.7 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 427 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 63.0 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 493 Kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 9.4 g 炭水化物 79.8 g 食塩相当量 2.8 g
	アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・魚醬（魚介類）	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・大豆・豚肉	アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・りんご	アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご
おかず	デミグラスソースハンバーグ キャベツと豆腐のチャンプルー 蓮根とちくわの甘辛煮 2色ピーマンの旨味炒め 大豆とごぼうのゴママヨサラダ こんにゃくの醤油煮	豚肉の加工黒糖煮と茹玉子 白身フライ カリフラワーのクリーム煮 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ 卵の花 人参の黒酢漬	タンドリーチキン 野菜の中華炒め 豚肉と厚揚げの味噌炒め ゴーヤのごま和え 新 大根ともずくの土佐酢 シュガーポテト	豚肉のレモン醤油炒め オムレツとポテトケチャップ煮 大根とあさりのしぐれ煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 そら豆と小海老の黒胡椒炒め	新 サワラのこうじ味噌焼 じゃが芋の加工黒糖煮 麻婆なす 枝豆とコーンのサラダ 南瓜のミートソース煮 ピーマン昆布
	熱量 381 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 19.8 g 炭水化物 36.2 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 386 Kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 19.7 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 410 Kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 26.0 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 353 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 19.9 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 351 Kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 21.4 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 3.0 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	アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・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・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご

2025年
6月23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！

- ★豚肉の生姜トマしゃぶ（お弁当・ミニおかず）
- ★揚げ鶏のレモン甘酢（彩食八菜）
- ★さつま芋のそぼろ煮（お弁当）★大根ともずくの土佐酢（おかず）
- ★ブロッコリーの中華玉子（彩食八菜・ミニおかず）
- ★サワラのこうじ味噌焼（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。



彩食八菜

ミニおかず

6/23（月）			6/24（火）			6/25（水）			6/26（木）			6/27（金）				
新	揚げ鶏のレモン甘酢		肉じゃが		鶏煮と茹玉子		タラの煮付		牛肉のオイスター炒め							
	キャベツと豆腐のチャンプルー		白身フライ		海鮮焼きそば		新 ブロッコリーの中華玉子		野菜コロッケ							
	小松菜とちくわのごま油炒め		大根と鶏肉の生姜白だし煮		さつま芋と豚肉のバター醤油		じゃが芋と豚肉のチーズ煮		厚揚げと魚肉ソーセージのチリマヨ和え							
	里芋の黒ごま味噌煮		高野豆腐のクリーム煮		なすのバンバンジー風		南瓜のごま和え		ひじきとごぼうの金平							
	ブロッコリーの和風ツナマヨ		パンプキンサラダ		2色ピーマンの旨味炒め		春雨と野菜のマヨサラダ		ゴーヤのシーザーサラダ							
	白菜と安藝紫の和え物		蓮根のピリ辛味噌金平		じゃが芋と枝豆のチーズマヨ		そら豆と小海老の黒胡椒炒め		麻婆なす							
中華セロリ		春雨の黒酢マリネ		ゴーヤのごま和え		生姜風味の切干大根		大根と人参の酢味噌和え								
もやしの野沢菜昆布和え		キャベツと高菜の和え物		白菜の甘酢和え		小松菜のお浸し		さつま芋の甘煮								
熱量	512 Kcal	アレルギー	熱量	441 Kcal	アレルギー	熱量	511 Kcal	アレルギー	熱量	425 Kcal	アレルギー	熱量	411 Kcal	アレルギー		
蛋白質	20.6 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	16.3 g	小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）	蛋白質	24.6 g	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	24.6 g	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	15.1 g	小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		
脂質	31.1 g		脂質	23.0 g		脂質	28.6 g		脂質	20.6 g		脂質	20.5 g			
炭水化物	38.3 g		炭水化物	46.5 g		炭水化物	39.7 g		炭水化物	39.5 g		炭水化物	46.2 g			
食塩相当量	4.0 g		食塩相当量	3.8 g		食塩相当量	4.3 g		食塩相当量	4.3 g		食塩相当量	4.0 g			
新	豚肉の生姜トマしゃぶ		骨	サバの西京焼		鶏煮と茹玉子		カレイの醤油麴ソース		牛肉のオイスター炒め						
	さつま揚げ煮			大根と鶏肉の生姜白だし煮		野菜コロッケ		新 ブロッコリーの中華玉子		枝豆入生姜白揚げ煮						
	里芋の黒ごま味噌煮			パンプキンサラダ		2色ピーマンの旨味炒め		春雨と野菜のマヨサラダ		ひじきとごぼうの金平						
	もやしの野沢菜昆布和え			キャベツと高菜の和え物		白菜の甘酢和え		小松菜のお浸し		蓮根の明太マヨサラダ						
	熱量	266 Kcal		アレルギー	熱量	228 Kcal	アレルギー	熱量	280 Kcal	アレルギー	熱量	305 Kcal	アレルギー	熱量	178 Kcal	アレルギー
	蛋白質	10.8 g		小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	11.5 g	小麦・乳成分・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン・魚醤（魚介類）	蛋白質	15.0 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	蛋白質	14.9 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	蛋白質	11.7 g	小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・りんご・ゼラチン
脂質	15.7 g		脂質	14.7 g		脂質	15.0 g		脂質	19.5 g		脂質	6.3 g			
炭水化物	21.8 g		炭水化物	13.0 g		炭水化物	21.3 g		炭水化物	18.0 g		炭水化物	20.2 g			
食塩相当量	2.5 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.6 g		食塩相当量	2.5 g			