

2025年
6月30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!

- ★サワラの昆布茶焼 (お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★キャベツ包みのトマトソース (おかず)
- ★いかたこ三角揚げ煮 (彩食八菜・ミニおかず)
- ★さつま芋のそぼろ煮 (おかず)
- ★南瓜とそら豆のサラダ (お弁当)

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。

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

6/30 (月)	7/1 (火)	7/2 (水)	7/3 (木)	7/4 (金)
----------	---------	---------	---------	---------

お弁当	新 サワラの昆布茶焼 白飯 じゃが芋と豚肉の煮物 胡瓜と木耳のごま和え 高菜もやし	ハンバーグのトマトソース 白飯 里芋とさつま揚げの煮物 高野豆腐とひじきの煮物 キャベツと人参の醤油マヨサラダ	豚肉と白菜のオイマヨ炒め とり五目ご飯 じゃが芋のたらこ煮と海苔入玉子焼 ほうれん草の青じそドレ和え わかめの梅風味	鶏と根菜のさっぱり煮 白飯 野菜の中華炒め 枝豆のおろし和え ピーマンの味噌炒め	みそ豚 生姜ちりめんご飯 三角野菜揚げ煮 新 南瓜とそら豆のサラダ 蓮根のおかか和え
	熱量 437 Kcal アレルギー 小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・魚 醬(魚介類)	熱量 539 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 467 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	熱量 511 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 543 Kcal アレルギー 小麦・卵・大豆・豚肉・りんご

おかず	新 豚肉の柳川煮風 キャベツ包みのトマトソース 厚揚げと魚肉ソーセージのチリマヨ和え おからとひじきの煮物 豆豆マリネ さつま芋のレモン煮	鶏の唐揚げ あさりと根菜の味噌煮 春雨と高菜の炒め物 わかめともやしのナムル 明太豆腐 からし菜のツナ炒め	新 赤魚の照焼 さつま芋のそぼろ煮 チーズ南瓜 ひじき煮 高野豆腐のだしカレー煮 胡瓜の酢の物	霧島黒豚メンチカツ ソース付 ジャージャン麺風 じゃが芋とイカのうま煮 なすの高菜炒め 大根と人参のマヨサラダ 蓮根と春菊の金平	鶏肉のガーリックトマト炒め カレーの磯辺揚げ ごぼうと豚肉のしぐれ煮 さつま芋とリンゴのマヨサラダ からし菜と豆腐の炒め煮 南瓜のごま和え
	熱量 365 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 406 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・かに・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・魚醬(魚介類)	熱量 344 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 362 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン・魚醬(魚介類)	熱量 421 Kcal アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

2025年
6月30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!

- ★サワラの昆布茶焼 (お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★キャベツ包みのトマトソース (おかず)
- ★いかたこ三角揚げ煮 (彩食八菜・ミニおかず)
- ★さつま芋のそぼろ煮 (おかず)
- ★南瓜とそら豆のサラダ (お弁当)

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。

生活協同組合 ララコープ。

彩食八菜

6/30 (月)	7/1 (火)	7/2 (水)	7/3 (木)	7/4 (金)
カレイの柚子胡椒マヨソース じゃが芋の加工黒糖煮 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 切干大根煮 胡瓜と木耳のごま和え 蒸し鶏と春雨のスープ煮 蓮根と春菊の金平 さつま芋のレモン煮	鶏の照り焼き 新 いかたこ三角揚げ煮 ごぼうとちくわのチーズ金平 カリフラワーの柚子ピクルス キャベツと人参の醤油マヨサラダ そら豆とベーコンのソテー なすのごま和え 明太豆腐	牛肉のピリ辛味噌炒め 磯辺白身フライのタルタルソース じゃが高菜 シューマイ ほうれん草の青じそドレ和え 高野豆腐のだしカレー煮 ひじきの白和え ゴーヤのおかか生姜	ポークシチュー くわい入つくね煮 ボンゴレビアンコ (あさり入) 大根と人参のマヨサラダ アップルコールスロー ひじき煮 そら豆のクリーム煮 ピーマンの味噌炒め	新 サワラの昆布茶焼 さつま芋と野菜の甘辛煮 里芋のクリーム煮 からし菜と豆腐の炒め煮 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ ミックスビーンズ煮 ブロッコリーのミモザサラダ 蓮根のおかか和え
熱量 565 Kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 34.9 g 炭水化物 45.4 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 446 Kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 22.8 g 炭水化物 39.1 g 食塩相当量 4.3 g	熱量 438 Kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 23.4 g 炭水化物 39.1 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 428 Kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 21.8 g 炭水化物 44.2 g 食塩相当量 4.7 g	熱量 422 Kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 21.3 g 炭水化物 39.2 g 食塩相当量 3.1 g

ミニおかず

新 サワラの昆布茶焼 じゃが芋と豚肉の煮物 胡瓜と木耳のごま和え 高菜もやし	鶏の照り焼き 新 いかたこ三角揚げ煮 なすのごま和え キャベツと人参の醤油マヨサラダ	牛肉のピリ辛味噌炒め 磯辺白身フライ ほうれん草の青じそドレ和え わかめの梅風味	鶏と根菜のさっぱり煮 野菜の中華炒め 枝豆のおろし和え ピーマンの味噌炒め	みそ豚 三角野菜揚げ煮 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ 蓮根のおかか和え
熱量 170 Kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 7.0 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 259 Kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 238 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 251 Kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 265 Kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 19.5 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 2.2 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。