

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	おかず	彩食八菜	ミニおかず
500W 約2分 700W 約1分30秒	500W 約1分30秒 700W 約1分20秒	500W 約2分 700W 約1分30秒	500W 約1分 700W 約50秒

電子レンジ 温め時間目安

	6/30 (月)	7/1 (火)	7/2 (水)	7/3 (木)	7/4 (金)
<b>お弁当</b>	<b>新</b> 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 <b>新</b> 南瓜とそら豆のサラダ 蓮根のおかか和え
	熱量 437 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 9.0 g 炭水化物 74.1 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 539 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.3 g 炭水化物 83.1 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 467 Kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 68.1 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 511 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 74.7 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 543 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 21.7 g 炭水化物 71.1 g 食塩相当量 2.6 g
<b>おかず</b>	<b>新</b> 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	<b>新</b> 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 カレイの磯辺揚げ 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 蛋白質 14.9 g 脂質 18.9 g 炭水化物 37.7 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 406 Kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 26.2 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 344 Kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 20.8 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 362 Kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 38.1 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 421 Kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 18.4 g 炭水化物 42.3 g 食塩相当量 3.4 g

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)
<b>カレイの柚子胡椒マヨソース</b> 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	<b>鶏の照り焼き</b> <b>新</b> 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	<b>牛肉のピリ辛味噌炒め</b> 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	<b>ポークシチュー</b> 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	<b>新</b> 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 <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	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 <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・えび・かに・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤 (魚介類)	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 <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・えび・かに・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤 (魚介類)	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 <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	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 <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

ミニおかず

<b>新</b> 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	<b>鶏の照り焼き</b> <b>新</b> 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	<b>牛肉のピリ辛味噌炒め</b> 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	<b>鶏と根菜のさっぱり煮</b> 野菜の中華炒め 枝豆のおろし和え ピーマンの味噌炒め	<b>みそ豚</b> 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 <b>アレルギー</b> 小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤 (魚介類)	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 <b>アレルギー</b> 小麦・卵・えび・かに・いか・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン・魚醤 (魚介類)	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 <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆	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 <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	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 <b>アレルギー</b> 小麦・卵・大豆・豚肉・りんご

- 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。