

2025年  
7月7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!

- ★牛肉と野菜のごましゃぶ風(お弁当) ★とうもろこし天(おかず)
- ★豚肉のバーベキューソース炒め(おかず)
- ★おからとベーコンのカレーマヨ(お弁当)
- ★ちくわとピーマンの和風焼そば(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。

**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

	7/7 (月)	7/8 (火)	7/9 (水)	7/10 (木)	7/11 (金)
<b>お弁当</b>	<b>新</b> 牛肉と野菜のごましゃぶ風 梅ゆかりご飯 お魚厚揚げ煮 りんごヨーグルト 玉葱とコーンのバター炒め	サワラのこうじ味噌焼 白飯 鶏じゃが 切干大根とひじきの酢の物 高野豆腐の煮物	鶏肉のねぎ塩焼 青菜ご飯 大根とちくわの醤油麹煮 なすの炒め煮 人参の黒酢漬	豚肉のレモン醤油炒め 白飯 ピーマンとさつま揚げの炒め煮と玉子焼 <b>新</b> おからとベーコンのカレーマヨ チンゲン菜煮	カレイのガリあんかけ 白飯 高野豆腐と椎茸の煮物 小松菜の煮物 玉葱のトマトサラダ
	熱量 454 Kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 3.0 g	アレルゲン 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご	熱量 448 Kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 7.9 g 炭水化物 77.3 g 食塩相当量 2.6 g	アレルゲン 小麦・卵・さば・大豆・鶏肉	熱量 567 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 24.2 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 2.5 g
<b>おかず</b>	<b>新</b> タラカツ ソース付 大根と豚肉の塩麹煮 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ りんごヨーグルト そら豆とベーコンのソテー ゴーヤのごま和え	牛肉と野菜のトマト煮 <b>新</b> とうもろこし天 中華切干大根煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ なすの炒め煮 人参の味噌炒め	<b>新</b> 豚肉のバーベキューソース炒め 三角野菜揚げ煮 あみと大根の煮つけ ごぼうとひじきのサラダ 卵の花 高菜もやし	鶏肉の生姜焼 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 南瓜のミートソース煮 ポテたまサラダ 揚さつま芋の塩バター和え	豚の角煮と茹玉子 チンゲン菜とイカの塩焼きそば がんも煮 コールスロー 高野豆腐の煮物 大豆の甘煮
	熱量 370 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 21.1 g 炭水化物 31.1 g 食塩相当量 2.6 g	アレルゲン 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご	熱量 366 Kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 18.2 g 炭水化物 39.4 g 食塩相当量 3.3 g	アレルゲン 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	熱量 385 Kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 23.7 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 2.7 g

2025年  
7月7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!

- ★牛肉と野菜のごましゃぶ風(お弁当) ★とうもろこし天 (おかず)
- ★豚肉のバーベキューソース炒め (おかず)
- ★おからとベーコンのカレーマヨ (お弁当)
- ★ちくわとピーマンの和風焼そば (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** 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

ミニおかず

7/7 (月)	7/8 (火)	7/9 (水)	7/10 (木)	7/11 (金)
<b>タンダリーチキン</b> 大根と豚肉の塩麹煮 里芋とさつま揚げの煮物 なすのトマト煮 豆豆マリネ 厚揚げと小松菜の煮物 りんごヨーグルト 玉葱とコーンのバター炒め	<b>豚肉と椎茸のみそ炒め</b> お魚がんと煮 さつま芋のそばろ煮 高野豆腐のクリーム煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ 卵の花 切干大根とひじきの酢の物 ゴーヤのごま和え	<b>牛肉と野菜の黒胡椒炒め</b> <b>新骨</b> アジ大葉フライ 南瓜のクリーム煮 高菜もやし 白麻婆豆腐 じゃが芋のサラダ <b>郷</b> 大豆のぎすけ煮 人参の黒酢漬	豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 <b>新</b> ちくわとピーマンの和風焼そば ごぼう天煮 揚さつま芋の塩バター和え 枝豆とコーンのサラダ キャベツと揚げのごま和え 蓮根と玉葱の酢味噌和え 大根と人参の高菜炒め	<b>骨</b> イワシフライ ソース付 豚肉と厚揚げの味噌炒め 大根の和風かき玉煮 里芋のそばろ煮 なすのにんにく黒酢 小松菜の煮物 春雨と野菜のマヨサラダ 大豆の甘煮
熱量 459 Kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 27.2 g 炭水化物 35.9 g 食塩相当量 3.7 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 435 Kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 26.6 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 4.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 423 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 22.1 g 炭水化物 42.3 g 食塩相当量 3.7 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	熱量 468 Kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 20.9 g 炭水化物 49.6 g 食塩相当量 4.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	熱量 526 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 33.5 g 炭水化物 41.6 g 食塩相当量 3.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご
<b>タンダリーチキン</b> 里芋とさつま揚げの煮物 りんごヨーグルト 玉葱とコーンのバター炒め	<b>サワラのこうじ味噌焼</b> 鶏じゃが 切干大根とひじきの酢の物 高野豆腐の煮物	<b>牛肉と野菜の黒胡椒炒め</b> <b>新骨</b> アジ大葉フライ なすの炒め煮 人参の黒酢漬	豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 <b>新</b> ちくわとピーマンの和風焼そば 枝豆とコーンのサラダ キャベツと揚げのごま和え	<b>カレイのガリあんかけ</b> 豚肉と厚揚げの味噌炒め 小松菜の煮物 玉葱のトマトサラダ
熱量 237 Kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 12.1 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.0 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・りんご	熱量 181 Kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 5.8 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 2.5 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・さば・大豆・鶏肉	熱量 224 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 9.9 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.1 g <b>アレルギー</b> 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 269 Kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.6 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 314 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 18.5 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 2.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・さば・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。