

2025年
7月14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！

- ★アジ大葉フライ（お弁当）
- ★ナポリタン（彩食八菜・ミニおかず）
- ★ちくわとピーマンの和風焼そば（お弁当）
- ★とうもろこし天（彩食八菜・ミニおかず）
- ★牛肉と野菜のごましゃぶ風（おかず）
- ★味噌おから（おかず）
- ★なすのこうじ味噌（お弁当）
- ★豚肉のバーベキューソース炒め（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。

健康づくり
応援の店



お弁当	おかず	彩食八菜	ミニおかず
 電子レンジ 温め時間目安			
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

	7/14（月）	7/15（火）	7/16（水）	7/17（木）	7/18（金）
お弁当	豚肉と野菜のトマト煮 白飯 新骨 アジ大葉フライ 高野豆腐の中華煮 白菜の甘酢和え	鶏の唐揚げ 白飯（梅干入） 新 ちくわとピーマンの和風焼そば カリフラワーの柚子ピクルス もやしの野沢菜昆布和え	骨 サバの煮付 白飯 じゃが芋のそぼろ煮 春雨のサラダ わかめの梅風味	チキンソテーの和風ガーリックソース 白飯 里芋とさつま揚げの煮物 中華切干大根煮 胡瓜の酢の物	豚肉の柳川煮風 小豆ご飯 枝豆入生姜白揚げ煮 新 なすのこうじ味噌 コールスロー
	熱量 521 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 17.8 g 炭水化物 75.3 g 食塩相当量 2.1 g <u>アレルゲン</u> 小麦、卵、乳、牛肉、 ごま、大豆、鶏肉、豚 肉、りんご、ゼラチン	熱量 564 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物 81.2 g 食塩相当量 2.9 g <u>アレルゲン</u> 小麦、乳、牛肉、ご ま、大豆、鶏肉	熱量 464 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 74.9 g 食塩相当量 2.1 g <u>アレルゲン</u> 小麦、卵、ごま、さ ば、大豆、鶏肉	熱量 536 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.0 g 炭水化物 84.8 g 食塩相当量 2.9 g <u>アレルゲン</u> 小麦、乳、牛肉、ご ま、大豆、鶏肉、豚 肉、ゼラチン	熱量 490 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 69.9 g 食塩相当量 2.7 g <u>アレルゲン</u> 小麦、卵、牛肉、大 豆、豚肉
	鶏肉のkokoro照り炒め イカすり身の天ぷら なすのだしカレー煮 春雨の黒酢マリネ ひじき煮 人参の黒ごま和え	サバの塩焼 高野豆腐と椎茸の煮物 トマじゃが チンゲン菜のそぼろ炒め ツナと切干大根のサラダ キャベツのゆかり和え	新 牛肉と野菜のごましゃぶ風 栗かぼちゃコロッケ ボンゴレビアンコ（あさり入） 蓮根と春菊の金平 ひじきの白和え さつま芋の甘煮	肉じゃが お魚バーグ煮 新 味噌おから なすのトマト煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 厚揚げのコチジャン煮	酢鶏 大根とさつま揚げの炒め煮と玉子焼 南瓜のクリーム煮 ほうれん草の青じそドレ和え こんにゃくの醤油煮 白菜のおかか和え
おかず	熱量 360 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 39.1 g 食塩相当量 3.4 g <u>アレルゲン</u> 小麦、卵、乳、いか、 牛肉、ごま、さば、大 豆、鶏肉、豚肉、りん ご、ゼラチン	熱量 346 Kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 24.9 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 2.8 g <u>アレルゲン</u> 小麦、卵、乳、牛肉、 さば、大豆、鶏肉、豚 肉、りんご	熱量 337 Kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 36.2 g 食塩相当量 3.1 g <u>アレルゲン</u> かに、小麦、卵、乳、 牛肉、ごま、大豆	熱量 352 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 35.3 g 食塩相当量 3.3 g <u>アレルゲン</u> 小麦、卵、いか、ご ま、大豆、鶏肉、豚 肉、りんご	熱量 451 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 23.8 g 炭水化物 44.2 g 食塩相当量 3.8 g <u>アレルゲン</u> 小麦、卵、乳、ごま、 大豆、鶏肉、豚肉

2025年
7月14日 週



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 ララコフ。

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。

- 今週の新メニュー！**
- ★アジ大葉フライ（お弁当）
 - ★ナポリタン（彩食八菜・ミニおかず）
 - ★ちくわとピーマンの和風焼そば（お弁当）
 - ★とうもろこし天（彩食八菜・ミニおかず）
 - ★牛肉と野菜のごましゃぶ風（おかず）
 - ★味噌おから（おかず）
 - ★なすのこうじ味噌（お弁当）
 - ★豚肉のバーベキューソース炒め（彩食八菜・ミニおかず）

	7/14（月）	7/15（火）	7/16（水）	7/17（木）	7/18（金）
彩食八菜	牛肉とこんにゃくの味噌煮 お魚厚揚げ煮 新 ナポリタン ひじき煮 おからと胡瓜のマヨサラダ そら豆と小海老の黒胡椒炒め 白菜の甘酢和え シュガーポテト	鶏と根菜の甘辛炒め 新 とうもろこし天 じゃが高菜 麻婆なす カリフラワーの柚子ピクルス ほうれん草の生姜風味お浸し ツナと切干大根のサラダ 人参の味噌炒め	サバの昆布茶焼 ジャージャン麺風 ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 蓮根と春菊の金平 大根と人参の酢味噌和え 韓国風こんにゃく炒め キャベツと人参の醤油マヨサラダ わかめの梅風味	黒酢鶏 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ 中華切干大根煮 南瓜のミートソース煮 白菜のレモン漬 カレーペンネ 大豆とごぼうのゴママヨサラダ もやしの梅おかか和え	新 豚肉のバーベキューソース炒め 栗かぼちゃコロッケ 冬瓜のツナ煮 コールスロー 春雨の黒酢マリネ 里芋の黒ごま味噌煮 そら豆とベーコンのソテー こんにゃくの醤油煮
	熱量422 Kcal アレルギー えび、小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	熱量410 Kcal アレルギー 小麦、卵、いか、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、魚介類	熱量453 Kcal アレルギー 小麦、卵、乳、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	熱量554 Kcal アレルギー かに、小麦、卵、乳、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	熱量492 Kcal アレルギー 小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆、豚肉、りんご
	蛋白質18.8 g 脂質18.4 g 炭水化物47.8 g 食塩相当量4.6 g	蛋白質19.8 g 脂質18.6 g 炭水化物45.3 g 食塩相当量4.0 g	蛋白質20.9 g 脂質28.7 g 炭水化物32.9 g 食塩相当量4.0 g	蛋白質24.2 g 脂質30.3 g 炭水化物48.5 g 食塩相当量4.4 g	蛋白質13.9 g 脂質27.8 g 炭水化物49.9 g 食塩相当量3.3 g
ミニおかず	牛肉とこんにゃくの味噌煮 お魚厚揚げ煮 新 ナポリタン 白菜の甘酢和え	鶏と根菜の甘辛炒め 新 とうもろこし天 カリフラワーの柚子ピクルス ほうれん草の生姜風味お浸し	骨 サバの煮付 じゃが芋のそぼろ煮 春雨のサラダ わかめの梅風味	黒酢鶏 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ 南瓜のミートソース煮 もやしの梅おかか和え	新 豚肉のバーベキューソース炒め 枝豆入生姜白揚げ煮 コールスロー そら豆とベーコンのソテー
	熱量203 Kcal アレルギー 小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆、豚肉	熱量235 Kcal アレルギー 小麦、卵、いか、さば、大豆、鶏肉	熱量197 Kcal アレルギー 小麦、卵、ごま、さば、大豆、鶏肉	熱量328 Kcal アレルギー かに、小麦、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	熱量262 Kcal アレルギー 小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆、豚肉、りんご
	蛋白質10.5 g 脂質7.8 g 炭水化物23.8 g 食塩相当量3.0 g	蛋白質13.4 g 脂質8.2 g 炭水化物28.5 g 食塩相当量2.3 g	蛋白質9.2 g 脂質9.9 g 炭水化物20.4 g 食塩相当量2.0 g	蛋白質15.3 g 脂質16.3 g 炭水化物31.6 g 食塩相当量2.8 g	蛋白質9.4 g 脂質17.0 g 炭水化物20.2 g 食塩相当量1.9 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ことがございます。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。