

2025年
7月21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（おかず）
- ★なすのこうじ味噌（彩食八菜・ミニおかず）
- ★ナポリタン（お弁当・おかず）
- ★味噌おから（彩食八菜・ミニおかず）
- ★豚肉のバーベキューソース炒め（お弁当）
- ★おからとベーコンのカレーマヨ（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。

<

	7/21（月）	7/22（火）	7/23（水）	7/24（木）	7/25（金）
お 弁 当	チキンカレー 白飯 冬瓜のツナ煮 小松菜と油揚げの菜焼き コーヒーゼリー	赤魚の照焼 とりめし 新 ナポリタン 春雨の黒酢マリネ わかめと玉子の塩だれ和え	新 豚肉のバーベキューソース炒め 白飯 三角野菜揚げ煮 なすの高菜炒め 人参のゴマドレ和え	鶏肉のコク照り炒め コーンご飯 ごぼう天煮 ポテトサラダ ゴーヤの味噌炒め	黒毛和牛メンチカツ ソース付 白飯 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ 生姜風味の切干大根 甘辛蓮根
	熱量 548 Kcal アレルギー 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン	熱量 477 Kcal アレルギー 小麦、卵、乳、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	熱量 547 Kcal アレルギー 小麦、卵、ごま、大豆、豚肉、りんご、魚醤（魚介類）	熱量 461 Kcal アレルギー 小麦、卵、乳、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉	熱量 534 Kcal アレルギー かに、小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆、もも、りんご
	蛋白質 15.0 g 脂質 17.1 g 炭水化物 82.0 g 食塩相当量 2.3 g	蛋白質 22.2 g 脂質 9.8 g 炭水化物 75.3 g 食塩相当量 3.2 g	蛋白質 12.5 g 脂質 22.0 g 炭水化物 73.8 g 食塩相当量 2.1 g	蛋白質 19.7 g 脂質 11.2 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 2.7 g	蛋白質 14.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 79.1 g 食塩相当量 2.4 g
お か ず	豚肉のスタミナ炒め 新 骨 アジ大葉フライ 大根の和風かき玉煮 ゴーヤのシーザーサラダ からし菜と豆腐の炒め煮 コーヒーゼリー	鶏と根菜のさっぱり煮 ジャージャン麺風 なすの高菜炒め さつま芋とリンゴのマヨサラダ ひじき蓮根の煮物 ほうれん草のごま和え	サワラの柚子胡椒マヨソース 冬瓜のツナ煮 新 ナポリタン 胡瓜の酢の物 こんにゃく金平 昆布豆	細切豚肉とじゃが芋のカレー炒め お魚厚揚げ煮 ごぼうと肉そぼろの醤油炒め ブロッコリーのミモザサラダ 里芋の黒ごま味噌煮 わかめと玉葱のたらこ和え	赤魚の西京焼 さつま芋と野菜の甘辛煮 じゃが芋のたらこ煮 新 おからとベーコンのカレーマヨ 2色ピーマンの旨味炒め 高野豆腐とひじきの煮物
	熱量 413 Kcal アレルギー 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、豚肉、りんご	熱量 354 Kcal アレルギー 小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、魚醤（魚介類）	熱量 495 Kcal アレルギー 小麦、卵、乳、ごま、大豆、豚肉	熱量 310 Kcal アレルギー 小麦、卵、乳、牛肉、ごま、さけ、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	熱量 342 Kcal アレルギー 小麦、卵、乳、オレンジ、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
	蛋白質 15.2 g 脂質 26.5 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 2.9 g	蛋白質 15.8 g 脂質 14.1 g 炭水化物 42.7 g 食塩相当量 3.7 g	蛋白質 17.4 g 脂質 32.4 g 炭水化物 36.3 g 食塩相当量 3.6 g	蛋白質 15.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 37.6 g 食塩相当量 3.6 g	蛋白質 18.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 35.2 g 食塩相当量 2.8 g

2025年
7月21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（おかず）
- ★なすのこうじ味噌（彩食八菜・ミニおかず）
- ★ナポリタン（お弁当・おかず）
- ★味噌おから（彩食八菜・ミニおかず）
- ★豚肉のバーベキューソース炒め（お弁当）
- ★おからとベーコンのカレーマヨ（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

7/21（月）	7/22（火）	7/23（水）	7/24（木）	7/25（金）
赤魚の照焼 さつま芋と豚肉のバター醤油 ごぼうと人参のごま煮 ペンネボロネーゼ ゴーヤのシーザーサラダ 新 なすのこうじ味噌 豆とベーコンの煮込み コーヒーゼリー	牛肉ときのこのガーリック醤油 ホタテ風味コロッケ 里芋のクリーム煮 ひじき蓮根の煮物 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ 厚揚げのコチジャン煮 そら豆の白和え わかめと玉子の塩だれ和え	肉じゃが 豆腐ハンバーグ 新 味噌おから 切干大根と大豆の煮物 春雨とツナのマヨサラダ こんにゃくのおかか生姜 胡瓜の酢の物 人参のゴマドレ和え	鶏肉の生姜焼 昆布と豚肉の甘辛煮と玉子焼 揚げじゃが芋のデミチーズ 冬瓜のそぼろ煮 ブロッコリーのミモザサラダ 高野豆腐のだしカレー煮 なすのバンバンジー風 ゴーヤの味噌炒め	八宝菜 磯辺白身フライのタルタルソース ごぼうと豚肉のしぐれ煮 カリフラワーのベーコン炒め 枝豆のおろし和え 2色ピーマンの旨味炒め さつま芋と南瓜のサラダ 甘辛蓮根
熱量 432 Kcal アレルギー 蛋白質 22.2 g 脂質 20.5 g 炭水化物 43.7 g 食塩相当量 2.9 g 小麦、卵、乳、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	熱量 462 Kcal アレルギー 蛋白質 19.6 g 脂質 23.8 g 炭水化物 45.8 g 食塩相当量 4.0 g 小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	熱量 409 Kcal アレルギー 蛋白質 16.1 g 脂質 22.6 g 炭水化物 41.0 g 食塩相当量 4.1 g 小麦、卵、乳、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	熱量 513 Kcal アレルギー 蛋白質 22.1 g 脂質 33.5 g 炭水化物 34.0 g 食塩相当量 3.4 g 小麦、卵、乳、オレンジ、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン	熱量 466 Kcal アレルギー 蛋白質 20.4 g 脂質 24.4 g 炭水化物 43.9 g 食塩相当量 4.0 g えび、小麦、卵、乳、いか、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
チキンカレー 冬瓜のツナ煮 新 なすのこうじ味噌 コーヒーゼリー	赤魚の照焼 里芋のクリーム煮 春雨の黒酢マリネ わかめと玉子の塩だれ和え	肉じゃが 豆腐ハンバーグ 新 味噌おから 人参のゴマドレ和え	鶏肉の生姜焼 昆布と豚肉の甘辛煮と玉子焼 ポテトサラダ ゴーヤの味噌炒め	黒毛和牛メンチカツ ソース付 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 カリフラワーのベーコン炒め 枝豆のおろし和え
熱量 277 Kcal アレルギー 蛋白質 8.9 g 脂質 14.9 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.2 g 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン	熱量 194 Kcal アレルギー 蛋白質 14.6 g 脂質 6.9 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.2 g 小麦、卵、乳、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	熱量 254 Kcal アレルギー 蛋白質 10.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.5 g 小麦、卵、乳、ごま、大豆、鶏肉、豚肉	熱量 273 Kcal アレルギー 蛋白質 13.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.9 g 小麦、卵、乳、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉	熱量 332 Kcal アレルギー 蛋白質 9.8 g 脂質 21.3 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 1.9 g 小麦、卵、乳、牛肉、さば、大豆、豚肉、もも、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。