

2025年
7月28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！
- ★おからとベーコンのカレーマヨ（彩食八菜・ミニおかず）
 - ★なすのこうじ味噌（おかず） ★味噌おから（お弁当）
 - ★とうもろこし天（お弁当）
 - ★ちくわとピーマンの和風焼そば（おかず）
 - ★牛肉と野菜のごましゃぶ風（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。

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。

	7/28（月）			7/29（火）			7/30（水）			7/31（木）			8/1（金）		
お弁当	サワラの甘酢焼 かおりご飯 麻婆大根 ごぼうとひじきのサラダ キャベツの海苔和え			豚肉の加工黒糖煮と茹玉子 白飯 野菜コロッケ 春雨と小海老の塩だれ炒め 白菜の青じそサラダ			牛肉の焼肉炒め 白飯 じゃが高菜と海苔入玉子焼 新味噌おから 人参と蓮根のゴママヨサラダ			豚肉と椎茸のみそ炒め 白飯（梅干入） お魚バーグ煮 マカロニサラダ 南瓜のミートソース煮			鶏肉のガーリックトマト炒め 白飯 新とうもろこし天 ひじき煮 わかめと玉葱のたらこ和え		
	熱量	432 Kcal	アレルギー	熱量	511 Kcal	アレルギー	熱量	485 Kcal	アレルギー	熱量	472 Kcal	アレルギー	熱量	492 Kcal	アレルギー
	蛋白質	15.0 g	小麦、卵、牛肉、ごま、大豆、豚肉、りんご	蛋白質	19.4 g	えび、小麦、卵、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン	蛋白質	17.1 g	小麦、卵、牛肉、ごま、大豆、豚肉、りんご、魚醤（魚介類）	蛋白質	18.6 g	小麦、卵、いか、牛肉、さば、大豆、豚肉	蛋白質	18.2 g	小麦、卵、乳、いか、牛肉、さけ、大豆、鶏肉、ゼラチン
	脂質	11.2 g		脂質	14.2 g		脂質	12.5 g		脂質	11.4 g		脂質	11.2 g	
	炭水化物	68.3 g		炭水化物	73.3 g		炭水化物	75.7 g		炭水化物	73.3 g		炭水化物	79.2 g	
	食塩相当量	2.5 g		食塩相当量	2.1 g		食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.6 g		食塩相当量	2.4 g	
おかず	ハンバーグのトマトソース ゴーヤチャンプルー 里芋とさつま揚げの煮物 大根の黒ごま煮 春雨と野菜のマヨサラダ 白菜と安藝紫の和え物			鶏の山賊焼 じゃが芋の加工黒糖煮 クラムチャウダー（あさり入） 新なすのこうじ味噌 そら豆の白和え ピーマンのしりしり			ハ宝菜 メンチカツ チーズ南瓜 おからと胡瓜のマヨサラダ こんにゃくのおかか生姜 もやしの野沢菜昆布和え			チキンの香味ソース 大根の海老だし煮 春雨と高菜の炒め物 ポテトサラダ ひじきと厚揚げの煮物 玉葱とコーンのバター炒め			豚肉の焼肉炒め 新ちくわとピーマンの和風焼そば オムレツ そら豆のクリーム煮 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ えのき豆腐		
	熱量	383 Kcal	アレルギー	熱量	373 Kcal	アレルギー	熱量	400 Kcal	アレルギー	熱量	386 Kcal	アレルギー	熱量	378 Kcal	アレルギー
	蛋白質	14.5 g	小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	蛋白質	21.5 g	えび、かに、小麦、卵、乳、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	蛋白質	16.1 g	えび、小麦、卵、乳、いか、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	蛋白質	14.4 g	えび、小麦、卵、乳、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤（魚介類）	蛋白質	14.5 g	小麦、卵、乳、ごま、さば、大豆、豚肉、りんご
	脂質	21.1 g		脂質	19.8 g		脂質	22.3 g		脂質	22.2 g		脂質	22.2 g	
	炭水化物	35.2 g		炭水化物	32.0 g		炭水化物	36.7 g		炭水化物	32.6 g		炭水化物	33.4 g	
	食塩相当量	3.5 g		食塩相当量	3.1 g		食塩相当量	3.7 g		食塩相当量	3.2 g		食塩相当量	3.5 g	

2025年
7月28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！

- ★おからとベーコンのカレーマヨ（彩食八菜・ミニおかず）
- ★なすのこうじ味噌（おかず） ★味噌おから（お弁当）
- ★とうもろこし天（お弁当）
- ★ちくわとピーマンの和風焼そば（おかず）
- ★牛肉と野菜のごましゃぶ風（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。

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。

彩食八菜

ミニおかず

7/28（月）			7/29（火）			7/30（水）			7/31（木）			8/1（金）		
豚の角煮と茹玉子 ゴーヤチャンプルー ボンゴレビアンコ（あさり入） きんぴらごぼう 豆と胡瓜のピリ辛サラダ チーズ南瓜 新 おからとベーコンのカレーマヨ キャベツの海苔和え			サワラのピーマン中華あん じゃが芋の加工黒糖煮 大根と鶏肉の生姜白だし煮 高野豆腐とひじきの煮物 カリフラワーの玉子サラダ 里芋のたらこ煮 わかめともやしのナムル チンゲン菜煮			鶏肉の味噌炒め メンチカツ ごぼうとちくわのチーズ金平 人参と蓮根のゴママヨサラダ タアサイと揚げの煮びたし 大根とリンゴのマリネ なすの炒め煮 昆布豆			新 骨 牛肉と野菜のごましゃぶ風 サバの塩焼 さつま芋と野菜の甘辛煮 シューマイ マカロニサラダ 春雨と高菜の炒め物 里芋の味噌がらめ キャベツと広島菜の和え物			豚肉のレモン醤油炒め チンゲン菜とイカの塩焼きそば チヂミ 大豆と蓮根の煮物 ごぼうと人参の黒ごまサラダ 麻婆豆腐 そら豆のクリーム煮 わかめと玉葱のたらこ和え		
熱量	503 Kcal	アレルギー	熱量	443 Kcal	アレルギー	熱量	458 Kcal	アレルギー	熱量	426 Kcal	アレルギー	熱量	485 Kcal	アレルギー
蛋白質	27.0 g	かに、小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆、豚肉、りんご	蛋白質	22.2 g	小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	蛋白質	22.9 g	小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	蛋白質	18.4 g	えび、かに、小麦、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、魚醤（魚介類）	蛋白質	16.1 g	小麦、卵、乳、いか、牛肉、ごま、さけ、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン
脂質	24.7 g		脂質	24.0 g		脂質	22.3 g		脂質	23.8 g		脂質	28.9 g	
炭水化物	46.2 g		炭水化物	38.2 g		炭水化物	44.0 g		炭水化物	35.5 g		炭水化物	43.7 g	
食塩相当量	4.8 g		食塩相当量	3.9 g		食塩相当量	4.3 g		食塩相当量	4.2 g		食塩相当量	3.9 g	

サワラの甘酢焼 麻婆大根 新 おからとベーコンのカレーマヨ キャベツの海苔和え			豚肉の加工黒糖煮と茹玉子 野菜コロッケ 春雨と小海老の塩だれ炒め 白菜の青じそサラダ			鶏肉の味噌炒め じゃが高菜と海苔入玉子焼 人参と蓮根のゴママヨサラダ 昆布豆			新 骨 牛肉と野菜のごましゃぶ風 サバの塩焼 里芋の味噌がらめ キャベツと広島菜の和え物			豚肉のレモン醤油炒め チヂミ ひじき煮 わかめと玉葱のたらこ和え		
熱量	195 Kcal	アレルギー	熱量	244 Kcal	アレルギー	熱量	243 Kcal	アレルギー	熱量	225 Kcal	アレルギー	熱量	289 Kcal	アレルギー
蛋白質	10.3 g	小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆、豚肉、りんご	蛋白質	14.6 g	えび、小麦、卵、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン	蛋白質	15.8 g	小麦、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、魚醤（魚介類）	蛋白質	12.0 g	小麦、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、豚肉	蛋白質	8.9 g	小麦、卵、乳、牛肉、ごま、さけ、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
脂質	12.3 g		脂質	12.2 g		脂質	11.5 g		脂質	12.7 g		脂質	18.7 g	
炭水化物	13.3 g		炭水化物	18.8 g		炭水化物	22.2 g		炭水化物	16.1 g		炭水化物	23.7 g	
食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.6 g		食塩相当量	2.7 g		食塩相当量	2.1 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。