

2025年
8月4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！

- ★白身魚のもずく酢あん（お弁当）★白身魚の煮付（おかず）
- ★牛しゃぶの中華風（彩食八菜・ミニおかず）
- ★ペンネと胡瓜のサラダ（お弁当）
- ★もやしの青じそ風味（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

生活協同組合 ララコープ。

電子レンジ
温め時間目安

お弁当

500W	約2分
700W	約1分30秒

おかず

500W	約1分30秒
700W	約1分20秒

彩食八菜

500W	約2分
700W	約1分30秒

ミニおかず

500W	約1分
700W	約50秒

	8/4（月）	8/5（火）	8/6（水）	8/7（木）	8/8（金）
お弁当	豚の角煮と茹玉子 白飯 枝豆入生姜白揚げ煮 ひじきとごぼうの金平 ポテトサラダ	新 白身魚のもずく酢あん 生姜おかかご飯 じゃが芋のそぼろ煮 大根と人参のマヨサラダ わかめと玉子の塩だれ和え	鶏のこうじ味噌焼 白飯 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ なすのごま和え 枝豆とコーンのサラダ	牛肉のすき焼き風煮 白飯（梅干入） ごぼう天煮 ほうれん草の生姜風味お浸し さつま芋とリンゴのマヨサラダ	霧島黒豚メンチカツ ソース付 白飯 大根とちくわの醤油麹煮 新 ペンネと胡瓜のサラダ そら豆と小海老の黒胡椒炒め
	熱量 524 Kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 76.0 g 食塩相当量 2.9 g	アレルギー 小麦、卵、乳、ごま、さば、大豆、豚肉	熱量 510 Kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 15.4 g 炭水化物 78.1 g 食塩相当量 2.5 g	アレルギー 小麦、卵、乳、ごま、さば、大豆、鶏肉、りんご	熱量 551 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 80.1 g 食塩相当量 2.1 g
おかず	鶏肉のねぎ塩焼 ジャージャン麺風 大根とあさりのしぐれ煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ 高野豆腐のだしカレー煮 人参のしりしり	ポークチャップ 栗かぼちゃコロッケ 小松菜とちくわのごま油炒め 切干大根煮 ひじきサラダ こんにゃく南蛮	新 白身魚の煮付 じゃが高菜 高野豆腐のクリーム煮 蓮根の煮炒め アップルコールスロー シュガーポテト	揚げ鶏の黒ゴマドレ和え 根菜の煮物 ボンゴレビアンコ（あさり入） ひじき煮 春雨とセロリのマリネ ピーマンの味噌炒め	赤魚のしょうゆ麹焼 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 キャベツとさつま揚げのごま油炒め 枝豆とコーンのサラダ 卵の花 新 もやしの青じそ風味
	熱量 366 Kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 21.3 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 2.9 g	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 321 Kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 3.0 g	アレルギー 小麦、卵、乳、ごま、さば、大豆、鶏肉、りんご、魚醬（魚介類）	熱量 359 Kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.7 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 3.1 g

2025年
8月4日 週



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！

- ★白身魚のもずく酢あん（お弁当）★白身魚の煮付（おかず）
- ★牛しゃぶの中華風（彩食八菜・ミニおかず）
- ★ペンネと胡瓜のサラダ（お弁当）
- ★もやしの青じそ風味（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 ララコフ。

	8/4（月）	8/5（火）	8/6（水）	8/7（木）	8/8（金）
彩 食 八 菜	骨 アジフライ ソース付 大根と豚肉の塩麹煮 ナポリタン 南瓜のごま和え ブロッコリーの和風ツナマヨ ひじきとごぼうの金平 なすのにんにく黒酢 人参の味噌炒め	豚肉のスタミナ炒め 枝豆入生姜白揚げ煮 さつま芋のそばろ煮 卵の花 大根と人参のマヨサラダ 里芋の黒ごま味噌煮 ピリ辛胡瓜 こんにゃく南蛮	新 牛しゃぶの中華風 ホタテ風味コロッケ じゃが芋とあさりのこうじ味噌煮 高野豆腐のクリーム煮 カリフラワーの柚子ピクルス 冬瓜のだし煮 枝豆とコーンのサラダ ゴーヤのおかか生姜	鶏と根菜の煮物 野菜の中華炒め 水ぎょうざの黒酢あん さつま芋とリンゴのマヨサラダ 春雨とセロリのマリネ からし菜と豆腐の炒め煮 揚げじゃがのり塩和え 大豆の甘煮	細切豚肉とじゃが芋のカレー炒め 豆腐ハンバーグ キャベツとさつま揚げのごま油炒め そら豆と小海老の黒胡椒炒め ごぼうとひじきのサラダ なすのトマト煮 蓮根と玉葱の酢味噌和え シュガーポテト
	熱量 488 Kcal アレルギー 蛋白質 17.6 g 脂質 26.3 g 炭水化物 48.6 g 食塩相当量 4.1 g	熱量 471 Kcal アレルギー 蛋白質 16.4 g 脂質 29.5 g 炭水化物 38.2 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 423 Kcal アレルギー 蛋白質 20.9 g 脂質 19.5 g 炭水化物 43.8 g 食塩相当量 4.4 g	熱量 483 Kcal アレルギー 蛋白質 20.3 g 脂質 23.5 g 炭水化物 49.8 g 食塩相当量 4.2 g	熱量 449 Kcal アレルギー 蛋白質 20.2 g 脂質 19.8 g 炭水化物 52.8 g 食塩相当量 4.2 g
	小麦、卵、乳、ごま、 さば、大豆、鶏肉、豚 肉、もも、りんご	小麦、卵、牛肉、ご ま、さば、大豆、鶏 肉、豚肉、りんご	かに、小麦、卵、乳、 牛肉、ごま、大豆、鶏 肉、豚肉、りんご、ゼ ラチン	小麦、卵、乳、牛肉、 ごま、大豆、鶏肉、豚 肉、りんご、ゼラチン	えび、小麦、卵、乳、 牛肉、ごま、大豆、鶏 肉、豚肉、りんご、ゼ ラチン
ミ ニ お か ず	骨 アジフライ ソース付 大根と豚肉の塩麹煮 なすのにんにく黒酢 南瓜のごま和え	豚肉のスタミナ炒め 枝豆入生姜白揚げ煮 卵の花 ピリ辛胡瓜	新 牛しゃぶの中華風 じゃが芋とあさりのこうじ味噌煮 冬瓜のだし煮 枝豆とコーンのサラダ	鶏と根菜の煮物 野菜の中華炒め さつま芋とリンゴのマヨサラダ 大豆の甘煮	細切豚肉とじゃが芋のカレー炒め 豆腐ハンバーグ 大根とちくわの醤油麹煮 蓮根と玉葱の酢味噌和え
	熱量 323 Kcal アレルギー 蛋白質 12.2 g 脂質 18.7 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 253 Kcal アレルギー 蛋白質 11.3 g 脂質 16.8 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 184 Kcal アレルギー 蛋白質 12.6 g 脂質 7.1 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 312 Kcal アレルギー 蛋白質 15.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 233 Kcal アレルギー 蛋白質 12.7 g 脂質 9.4 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 2.4 g
	小麦、卵、ごま、大 豆、豚肉、もも、りん ご	小麦、卵、ごま、さ ば、大豆、豚肉	かに、小麦、卵、乳、 牛肉、ごま、大豆、鶏 肉、豚肉、りんご、ゼ ラチン	小麦、卵、乳、牛肉、 ごま、大豆、鶏肉、豚 肉、りんご、ゼラチン	小麦、卵、乳、ごま、 大豆、鶏肉、豚肉

- 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。