

2025年
8月25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（おかず）
- ★冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮（彩食八菜・ミニおかず）
- ★牛しゃぶの中華風（お弁当） ★昆布だしご飯（お弁当）
- ★ペンネと胡瓜のサラダ（おかず） ★もやしの青じそ風味（お弁当）
- ★白身魚の煮付（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

電子レンジ
温め時間目安

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

	8/25 (月)	8/26 (火)	8/27 (水)	8/28 (木)	8/29 (金)
お弁当	豚肉の柚子胡椒炒め あさりご飯 三角野菜揚げ煮 大根とリンゴのマリネ 玉葱とコーンのバター炒め	鶏の山賊焼 白飯 里芋とさつま揚げの煮物 なす南蛮 わかめと玉葱のたらこ和え	新 牛しゃぶの中華風 白飯 お魚バーグ煮 大根の和風かき玉煮 マカロニサラダ	肉じゃが 新 昆布だしご飯 栗かぼちゃコロッケ 高野豆腐の中華煮 白菜の甘酢和え	カレイの黒酢あん 白飯 冬瓜の洋風煮 蓮根と春菊の金平 新 もやしの青じそ風味
	熱量 491 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 18.8 g 炭水化物 65.6 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 480 Kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 77.9 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 452 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 9.4 g 炭水化物 74.1 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 539 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 18.0 g 炭水化物 81.9 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 485 Kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 75.1 g 食塩相当量 2.3 g
	アレルギー かに・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご	アレルギー えび・小麦・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・豚肉	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉
おかず	新 白身魚のもずく酢あん ごぼうと豚肉のしぐれ煮 カリフラワーのベーコン炒め 春雨と野菜のマヨサラダ からし菜と豆腐の炒め煮 ピーマンのツナ炒め	豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 いかたこ三角揚げ煮 里芋の小海老煮 こんにゃく金平 さつま芋の白和え 南瓜のクリーム煮	チキンカレー 大根とちくわの醤油麹煮 春雨の中華炒め なすのごま和え キャベツと広島菜の和え物 枝豆のおろし和え	サバの照焼 麻婆豆腐 ツナじゃが 新 ペンネと胡瓜のサラダ 南瓜のミートソース煮 べったら大根	牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 野菜コロッケ ピーマンとさつま揚げの炒め煮 豆とベーコンの煮込み ほうれん草の青じそドレ和え 高野豆腐とひじきの煮物
	熱量 467 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 31.1 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 334 Kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 395 Kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 23.5 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 428 Kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 26.6 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 357 Kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 18.9 g 炭水化物 33.5 g 食塩相当量 3.1 g
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤(魚介類)	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご

2025年
8月25日 週

お献立表

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。**

彩食八菜

ミニおかず

8/25 (月)			8/26 (火)			8/27 (水)			8/28 (木)			8/29 (金)		
骨新	豚肉と野菜の酢醤油煮・茹玉子		揚げ鶏のチリソース和え		牛肉と野菜の焼肉炒め		棒棒鶏の和風梅ソース		新 白身魚の煮付					
	サバの塩焼		ごぼうとさつま揚げのそぼろ炒め		お魚厚揚げ煮		イカすり身の天ぷら		さつま芋と豚肉のバター醤油					
	新 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮		高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ		揚げじゃが芋のデミチーズ		キャベツと豆腐のチャンプルー		ボンゴレビアンコ(あさり入)					
	シューマイ		こんにゃく金平		カリフラワーの甘酢炒め		里芋のそぼろ煮		豆とベーコンの煮込み					
	おからと胡瓜のマヨサラダ		ブロッコリーの中華ドレ和え		マカロニサラダ		おからとベーコンのカレーマヨ		じゃが芋とりんごのマヨサラダ					
新	カリフラワーのベーコン炒め		なす南蛮		春雨の中華炒め		南瓜のミートソース煮		蓮根と春菊の金平					
	カレーペンネ		ツナと切干大根のサラダ		そら豆の白和え		切干大根煮		コールスロー					
	大根とリンゴのマリネ		さつま芋のレモン煮		ピーマンの味噌炒め		白菜の甘酢和え		ゴーヤのごま和え					
	熱量	459 Kcal	アレルギー	熱量	557 Kcal	アレルギー	熱量	444 Kcal	アレルギー	熱量	422 Kcal	アレルギー	熱量	422 Kcal
	蛋白質	23.9 g	えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	20.7 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	22.2 g	小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	22.5 g	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	22.5 g
新	脂質	26.5 g		脂質	29.9 g		脂質	19.3 g		脂質	19.1 g		脂質	19.1 g
	炭水化物	32.3 g		炭水化物	51.9 g		炭水化物	48.4 g		炭水化物	42.7 g		炭水化物	42.7 g
	食塩相当量	4.3 g		食塩相当量	4.3 g		食塩相当量	4.6 g		食塩相当量	3.4 g		食塩相当量	3.4 g
新	豚肉の柚子胡椒炒め		揚げ鶏のチリソース和え		牛肉と野菜の焼肉炒め		肉じゃが		新 白身魚の煮付					
	三角野菜揚げ煮		高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ		お魚バーグ煮		栗かぼちゃコロッケ		冬瓜の洋風煮					
	新 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮		ブロッコリーの中華ドレ和え		小松菜と油揚げの菜焼き		切干大根煮		じゃが芋とりんごのマヨサラダ					
	玉葱とコーンのバター炒め		さつま芋のレモン煮		マカロニサラダ		白菜の甘酢和え		ゴーヤのごま和え					
	熱量	218 Kcal	アレルギー	熱量	343 Kcal	アレルギー	熱量	287 Kcal	アレルギー	熱量	175 Kcal	アレルギー	熱量	175 Kcal
新	蛋白質	8.0 g	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	13.3 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	7.9 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	13.7 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	蛋白質	13.7 g
	脂質	15.6 g		脂質	18.3 g		脂質	14.3 g		脂質	6.7 g		脂質	6.7 g
	炭水化物	13.8 g		炭水化物	31.3 g		炭水化物	35.4 g		炭水化物	16.5 g		炭水化物	16.5 g
	食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.9 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。