

2025年
9月1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！

- ★白菜のゆかり漬(お弁当) ★ペンネとベーコンのレモンドレ (おかず)
- ★コーンとピースのバター醤油 (おかず)
- ★豚肉のごま坦々 (彩食八菜・ミニおかず)
- ★おからのオーロラサラダ (お弁当・ミニおかず)
- ★チンゲン菜のピリ辛和え (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。

<

	9/1 (月)	9/2 (火)	9/3 (水)	9/4 (木)	9/5 (金)
お弁当	タンドリーチキン 白飯 野菜の中華炒め こんにゃくの醤油煮 新白菜のゆかり漬	サワラの甘酢焼 とり五目ご飯 高野豆腐と大根のだし煮 ポテたまサラダ わかめの梅風味	豚肉のスタミナ炒め 白飯 ごぼう天煮 ほうれん草の生姜風味お浸し 胡瓜の酢の物	チキンソテーの和風ガーリックソース 白飯(梅干入) じゃが芋とイカのうま煮 新おからのオーロラサラダ 高菜もやし	骨 アジフライ ソース付 雑穀ご飯 根菜の味噌バター煮 ひじきとごぼうの金平 枝豆のおろし和え
	熱量 476 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 69.9 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 462 Kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.0 g 炭水化物 66.8 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 497 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 17.0 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 555 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 83.8 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 544 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 16.8 g 炭水化物 79.4 g 食塩相当量 2.0 g
	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・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・さば・大豆・豚肉	アレルギー 小麦・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご・魚醤(魚介類)	アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・もも・りんご
おかず	サバの塩焼 じゃが芋の加工黒糖煮 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 冬瓜の梅煮 新ペンネとベーコンのレモンドレ 人参の味噌炒め	豚肉と野菜のゴマドレ和え お魚バーグ煮 中華切干大根煮 里芋の味噌がらめ 麻婆なす 玉葱のトマトサラダ	鶏のこうじ味噌焼 チンゲン菜とイカの塩焼きそば じゃが高菜 さつま芋と南瓜のサラダ 高野豆腐の煮物 新コーンとピースのバター醤油	白身魚の甘酢あん 大根と豚肉の塩麴煮 厚揚げと小松菜の煮物 わかめと春雨のおろし和え ひじきの白和え 白菜のおかか和え	ホイコーロー じゃが芋とちくわの磯辺煮と玉子焼 冬瓜の洋風煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ なすのトマト煮 ピリ辛胡瓜
	熱量 374 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 25.2 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 380 Kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 23.1 g 炭水化物 33.5 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 345 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 16.6 g 炭水化物 34.1 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 416 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 24.9 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 359 Kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 22.9 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 3.6 g
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルギー 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・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

2025年
9月1日 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！

- ★白菜のゆかり漬(お弁当) ★ペンネとベーコンのレモンドレ (おかず)
- ★コーンとピースのバター醤油 (おかず)
- ★豚肉のごま坦々 (彩食八菜・ミニおかず)
- ★おからのオーロラサラダ (お弁当・ミニおかず)
- ★チンゲン菜のピリ辛和え (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

9/1 (月)			9/2 (火)			9/3 (水)			9/4 (木)			9/5 (金)		
牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 とうもろこし天 厚揚げと小松菜の煮物 こんにゃくの醤油煮 なすのバンバンジー風 もやしと赤ピーマンのカレーソテー 豆豆マリネ 人参の味噌炒め			酢鶏 じゃが芋の明太クリーム煮 中華切干大根煮 冬瓜のツナ煮 パンプキンサラダ チンゲン菜のそぼろ炒め カリフラワーの柚子ピクルス わかめの梅風味			新 豚肉のごま坦々 お魚がんも煮 大根と鶏肉の生姜白だし煮 韓国風こんにゃく炒め 枝豆とコーンのサラダ 高野豆腐の煮物 胡瓜の酢の物 さつま芋の甘煮			鶏と根菜の甘辛炒め いわしバーグ さつま芋とリンゴの甘酢煮 南瓜のごま和え キャベツの和風マヨサラダ 切干大根と大豆の煮物 ひじきの白和え 高菜もやし			サバの照焼 ちくわとピーマンの和風焼そば 根菜の味噌バター煮 カリフラワーの玉子サラダ 新 チンゲン菜のピリ辛和え 白麻婆豆腐 なすのトマト煮 こんにゃく南蛮		
熱量	455 Kcal	アレルギー	熱量	532 Kcal	アレルギー	熱量	439 Kcal	アレルギー	熱量	400 Kcal	アレルギー	熱量	476 Kcal	アレルギー
蛋白質	16.1 g	小麦・卵・乳成分・い か・牛肉・ごま・大 豆・鶏肉・バナナ・り んご	蛋白質	18.4 g	小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	19.8 g	小麦・卵・牛肉・ご ま・さば・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン	蛋白質	19.3 g	小麦・卵・ごま・大 豆・鶏肉・りんご・魚 醤(魚介類)	蛋白質	21.7 g	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
脂質	27.4 g		脂質	27.6 g		脂質	28.9 g		脂質	16.3 g		脂質	27.8 g	
炭水化物	37.6 g		炭水化物	54.0 g		炭水化物	29.0 g		炭水化物	49.0 g		炭水化物	40.4 g	
食塩相当量	3.9 g		食塩相当量	4.7 g		食塩相当量	3.6 g		食塩相当量	4.2 g		食塩相当量	4.0 g	

ミニおかず

タンドリーチキン 野菜の中華炒め 厚揚げと小松菜の煮物 豆豆マリネ			サワラの甘酢焼 高野豆腐と大根のだし煮 ポテたまサラダ わかめの梅風味			新 豚肉のごま坦々 お魚がんも煮 韓国風こんにゃく炒め 胡瓜の酢の物			鶏と根菜の甘辛炒め いわしバーグ 新 おからのオーロラサラダ 南瓜のごま和え			骨 アジフライ ソース付 根菜の味噌バター煮 新 チンゲン菜のピリ辛和え こんにゃく南蛮		
熱量	269 Kcal	アレルギー	熱量	188 Kcal	アレルギー	熱量	247 Kcal	アレルギー	熱量	216 Kcal	アレルギー	熱量	273 Kcal	アレルギー
蛋白質	14.1 g	小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン	蛋白質	13.0 g	小麦・卵・乳成分・ご ま・さば・大豆・りん ご	蛋白質	10.1 g	小麦・卵・ごま・大 豆・鶏肉・豚肉・りん ご・ゼラチン	蛋白質	14.2 g	小麦・卵・牛肉・ご ま・大豆・鶏肉・りん ご	蛋白質	11.4 g	小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・さば・大 豆・鶏肉・豚肉・も も・りんご・ゼラチン
脂質	16.3 g		脂質	8.7 g		脂質	18.0 g		脂質	8.3 g		脂質	14.2 g	
炭水化物	20.3 g		炭水化物	17.0 g		炭水化物	13.8 g		炭水化物	24.5 g		炭水化物	25.3 g	
食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.1 g		食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.0 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。