

2025年  
9月15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！

- ★切干大根の韓国風炒め(お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★白菜のゆかり漬(おかず)
- ★コーンとピースのバター醤油(彩食八菜・ミニおかず)
- ★牛肉のトマトカレー炒め(彩食八菜・ミニおかず)
- ★白身魚のチリあんかけ(お弁当) ★チンゲン菜のピリ辛和え(おかず)

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                                                                               | おかず                                                                                 | 彩食八菜                                                                                | ミニおかず                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| 電子レンジ<br>温め時間目安                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 500W 約2分                                                                          | 500W 約1分30秒                                                                         | 500W 約2分                                                                            | 500W 約1分                                                                            |
| 700W 約1分30秒                                                                       | 700W 約1分20秒                                                                         | 700W 約1分30秒                                                                         | 700W 約50秒                                                                           |

|     | 9/15 (月)                                                                 | 9/16 (火)                                                                     | 9/17 (水)                                                                     | 9/18 (木)                                                                | 9/19 (金)                                                                             |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| お弁当 | <b>骨</b> サバの煮付<br>赤飯<br>小松菜と大根の中華うま煮<br>ひじき蓮根の煮物<br>ピンク大福                | 鶏とじゃが芋の甘酢炒め<br>白飯<br>枝豆入生姜白揚げ煮<br><b>新</b> 切干大根の韓国風炒め<br>もやしの青じそ風味           | 豚肉のレモン醤油炒め<br>しそ風味広島菜ご飯<br>じゃが芋とちくわの磯辺煮と玉子焼<br>ペンネと胡瓜のサラダ<br>ほうれん草のごま和え      | 牛肉と野菜のごましゃぶ風<br>白飯<br>白身フライ<br>大根の和風かき玉煮<br>人参の黒酢漬                      | <b>新</b> 白身魚のチリあんかけ<br>白飯<br>高野豆腐と椎茸の煮物<br>わかめと春雨のおろし和え<br>ひじきサラダ                    |
|     | 熱量 496 Kcal<br>蛋白質 15.0 g<br>脂質 15.4 g<br>炭水化物 73.2 g<br>食塩相当量 2.9 g     | 熱量 488 Kcal<br>蛋白質 23.6 g<br>脂質 8.9 g<br>炭水化物 79.1 g<br>食塩相当量 2.9 g          | 熱量 544 Kcal<br>蛋白質 15.1 g<br>脂質 22.1 g<br>炭水化物 71.8 g<br>食塩相当量 3.1 g         | 熱量 478 Kcal<br>蛋白質 14.8 g<br>脂質 12.2 g<br>炭水化物 75.5 g<br>食塩相当量 2.3 g    | 熱量 540 Kcal<br>蛋白質 17.3 g<br>脂質 14.7 g<br>炭水化物 84.5 g<br>食塩相当量 2.9 g                 |
|     | <b>アレルギー</b><br>小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                            | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉                                          | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご                                         | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・りんご                                   | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉                                              |
|     |                                                                          |                                                                              |                                                                              |                                                                         |                                                                                      |
| おかず | 牛肉のすき焼き風煮<br><b>骨</b> サバの塩焼<br>チーズ南瓜<br>なすの炒め煮<br>ブロッコリーの和風ツナマヨ<br>ピンク大福 | 豚肉の生姜トマしゃぶ<br>白身フライ<br>さつま芋のそぼろ煮<br>卵の花<br>ほうれん草の生姜風味お浸し<br><b>新</b> 白菜のゆかり漬 | サワラの昆布茶焼<br>ジャージャン麺風<br>キャベツと豆腐のチャンプルー<br>なすのにんにく黒酢<br>椎茸のマヨソテー<br>ピーマンのツナ炒め | 白酢鶏<br>冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮<br>春雨と小海老の塩だれ炒め<br>コールスロー<br>里芋のたらこ煮<br>人参の黒ごま和え | みそ豚<br>三角野菜揚げ煮<br>ごぼうとちくわのチーズ金平<br><b>新</b> チンゲン菜のピリ辛和え<br>高野豆腐のだしカレー煮<br>枝豆とコーンのサラダ |
|     | 熱量 369 Kcal<br>蛋白質 17.8 g<br>脂質 20.2 g<br>炭水化物 30.7 g<br>食塩相当量 3.4 g     | 熱量 410 Kcal<br>蛋白質 16.0 g<br>脂質 24.5 g<br>炭水化物 33.3 g<br>食塩相当量 3.2 g         | 熱量 340 Kcal<br>蛋白質 19.6 g<br>脂質 16.2 g<br>炭水化物 32.1 g<br>食塩相当量 3.3 g         | 熱量 361 Kcal<br>蛋白質 11.5 g<br>脂質 17.6 g<br>炭水化物 41.5 g<br>食塩相当量 3.3 g    | 熱量 335 Kcal<br>蛋白質 13.6 g<br>脂質 21.6 g<br>炭水化物 25.4 g<br>食塩相当量 3.5 g                 |
|     | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・りんご                                 | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご                                      | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                                 | <b>アレルギー</b><br>えび・小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン                             | <b>アレルギー</b><br>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                                  |
|     |                                                                          |                                                                              |                                                                              |                                                                         |                                                                                      |

2025年  
9月15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！

- ★切干大根の韓国風炒め(お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★白菜のゆかり漬(おかず)
- ★コーンとピースのバター醤油(彩食八菜・ミニおかず)
- ★牛肉のトマトカレー炒め(彩食八菜・ミニおかず)
- ★白身魚のチリあんかけ(お弁当) ★チンゲン菜のピリ辛和え(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 **ララコフ**

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

彩食八菜

| 9/15 (月)                                                                                            | 9/16 (火)                                                                                                         | 9/17 (水)                                                                                                        | 9/18 (木)                                                                                           | 9/19 (金)                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 天ぷら(カレイ・海老・野菜) 天つゆ<br>小松菜と大根の中華うま煮<br>里芋の黒ごま味噌煮<br>ひじき煮<br>赤ピーマンのマリネ<br>なすの炒め煮<br>白菜のおかか和え<br>ピンク大福 | チンジャオロースと茹玉子<br>ごぼう天煮<br>揚げじゃが芋のデミチーズ<br>もやしの青じそ風味<br>ツナと切干大根のサラダ<br>厚揚げのコチジャン煮<br>卵の花<br><b>新</b> コーンとピースのバター醤油 | <b>新</b> 牛肉のトマトカレー炒め<br>ホタテ風味コロッケ<br>大根と豚肉の塩麴煮<br>きんぴらごぼう<br>なすのにんにく黒酢<br>南瓜のクリーム煮<br>春雨と野菜のマヨサラダ<br>ほうれん草のごま和え | 赤魚の照焼<br>豆腐ハンバーグ<br>ごぼうと豚肉のしぐれ煮<br><b>郷</b> 大豆のぎすけ煮<br>里芋のたらこ煮<br>蓮根のピリ辛味噌金平<br>じゃが芋のサラダ<br>人参の黒酢漬 | チキンソテーのミートソース<br>ピーマンとさつま揚げの炒め煮と玉子焼<br><b>新</b> 切干大根の韓国風炒め<br>わかめと春雨のおろし和え<br>こんにゃくと玉葱の酢味噌和え<br>高野豆腐のだしカレー煮<br>人参と蓮根のゴママヨサラダ<br>シュガーポテト |
| 熱量 456 Kcal<br>蛋白質 18.0 g<br>脂質 24.0 g<br>炭水化物 44.5 g<br>食塩相当量 4.5 g                                | 熱量 480 Kcal<br>蛋白質 25.6 g<br>脂質 26.4 g<br>炭水化物 37.9 g<br>食塩相当量 4.4 g                                             | 熱量 466 Kcal<br>蛋白質 17.5 g<br>脂質 26.4 g<br>炭水化物 42.4 g<br>食塩相当量 3.9 g                                            | 熱量 448 Kcal<br>蛋白質 25.2 g<br>脂質 22.4 g<br>炭水化物 41.3 g<br>食塩相当量 3.6 g                               | 熱量 453 Kcal<br>蛋白質 21.9 g<br>脂質 22.3 g<br>炭水化物 41.7 g<br>食塩相当量 3.6 g                                                                    |
| <b>アレルギー</b><br>えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン                                                 | <b>アレルギー</b><br>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                                                             | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご                                                                        | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご                                                        | <b>アレルギー</b><br>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                                                                                     |

ミニおかず

| 9/15 (月)                                                             | 9/16 (火)                                                            | 9/17 (水)                                                              | 9/18 (木)                                                             | 9/19 (金)                                                             |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>骨</b> サバの煮付<br>小松菜と大根の中華うま煮<br>ひじき煮<br>ピンク大福                      | チンジャオロースと茹玉子<br>枝豆入生姜白揚げ煮<br>もやしの青じそ風味<br><b>新</b> コーンとピースのバター醤油    | <b>新</b> 牛肉のトマトカレー炒め<br>じゃが芋とちくわの磯辺煮と玉子焼<br>春雨と野菜のマヨサラダ<br>ほうれん草のごま和え | 赤魚の照焼<br>白身フライ<br>じゃが芋のサラダ<br><b>郷</b> 大豆のぎすけ煮                       | チキンソテーのミートソース<br>高野豆腐と椎茸の煮物<br><b>新</b> 切干大根の韓国風炒め<br>こんにゃくと玉葱の酢味噌和え |
| 熱量 237 Kcal<br>蛋白質 10.6 g<br>脂質 14.3 g<br>炭水化物 18.2 g<br>食塩相当量 1.5 g | 熱量 200 Kcal<br>蛋白質 16.7 g<br>脂質 9.2 g<br>炭水化物 14.6 g<br>食塩相当量 3.0 g | 熱量 224 Kcal<br>蛋白質 11.0 g<br>脂質 12.8 g<br>炭水化物 17.5 g<br>食塩相当量 2.3 g  | 熱量 318 Kcal<br>蛋白質 19.1 g<br>脂質 17.1 g<br>炭水化物 24.4 g<br>食塩相当量 1.9 g | 熱量 243 Kcal<br>蛋白質 15.4 g<br>脂質 11.3 g<br>炭水化物 21.2 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| <b>アレルギー</b><br>小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                        | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                        | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご                                     | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・ごま・さば・大豆・りんご                                    | <b>アレルギー</b><br>小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン                           |

- 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。