

2025年
9月22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！

- ★コーンとピースのバター醤油(お弁当)
- ★セロリと蒸し鶏の中華サラダ(おかず)
- ★豚肉のごま坦々(おかず)
- ★ブロッコリーの柚子胡椒マヨ(彩食八菜・ミニおかず)
- ★チンゲン菜のピリ辛和え(お弁当)
- ★セロリと蒸し鶏の中華サラダ(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。

	9/22 (月)	9/23 (火)	9/24 (水)	9/25 (木)	9/26 (金)
お 弁 当	豚肉のプルコギ風 白飯 骨 アジ大葉フライ 中華胡瓜 新 コーンとピースのバター醤油	サワラのこうじ味噌焼 きつねご飯 じゃが芋の加工黒糖煮 かぶの柚子煮 金時豆	揚げ鶏の黒ゴマドレ和え 白飯 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ 春雨と高菜の炒め物 わかめと玉葱のたらこ和え	豚肉の生姜トマしゃぶ 白飯 お魚バーグ煮 こんにゃく金平 キャベツと広島菜の和え物	鶏肉のねぎ塩焼 梅ゆかりご飯 あみと大根の煮つけ 新 チンゲン菜のピリ辛和え 大豆の甘煮
	熱量 578 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 22.0 g 炭水化物 77.7 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 462 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 73.8 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 579 Kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 22.5 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 540 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 18.7 g 炭水化物 75.8 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 440 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物 64.6 g 食塩相当量 2.5 g
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・豚 肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・さば・大 豆・豚肉	アレルギー かに・小麦・卵・乳成 分・牛肉・ごま・さけ ・大豆・鶏肉・豚肉・ ゼラチン・魚醤(魚 介類)	アレルギー 小麦・いか・牛肉・ご ま・大豆・豚肉	アレルギー えび・小麦・卵・乳成 分・牛肉・ごま・さ ば・大豆・鶏肉・豚 肉・ゼラチン
お か ず	赤魚の柚子胡椒マヨソース じゃが芋と豚肉の煮物 なすのだしカレー煮 新 セロリと蒸し鶏の中華サラダ 高野豆腐とひじきの煮物 白菜と安藝紫の和え物	鶏と根菜のさっぱり煮 里芋とさつま揚げの煮物 ゴーヤチャンプルー 2色ピーマンの旨味炒め おからとベーコンのカレーマヨ 金時豆	新 豚肉のごま坦々 枝豆入生姜白揚げ煮 大根の黒ごま煮 ポテトサラダ ひじき煮 もやしの野沢菜昆布和え	揚げ鶏のレモン甘酢 根菜の煮物 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 麻婆豆腐 白菜の青じそサラダ わかめと玉子の塩だれ和え	牛肉とじゃが芋のクリーム煮 栗かぼちゃコロッケ かぶとあさりの生姜味噌煮 切干大根煮 ブロッコリーのミモザサラダ 蓮根と春菊の金平
	熱量 441 Kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 31.4 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 390 Kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 19.3 g 炭水化物 39.3 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 341 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 23.0 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 397 Kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 22.1 g 炭水化物 33.7 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 301 Kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 2.7 g
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・さば・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・鶏 肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・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・ゼ ラチン	アレルギー かに・小麦・卵・乳成 分・牛肉・ごま・さ ば・大豆・鶏肉・パナ ナ・りんご

2025年
9月22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！

- ★コーンとピースのバター醤油(お弁当)
- ★セロリと蒸し鶏の中華サラダ(おかず) ★豚肉のごま坦々(おかず)
- ★ブロッコリーの柚子胡椒マヨ(彩食八菜・ミニおかず)
- ★チンゲン菜のピリ辛和え(お弁当)
- ★セロリと蒸し鶏の中華サラダ(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。

彩食八菜

9/22 (月)	9/23 (火)	9/24 (水)	9/25 (木)	9/26 (金)
サバの塩焼 じゃが芋と豚肉の煮物 ナポリタン 里芋のそぼろ煮 中華胡瓜 カリフラワーのクリーム煮 ほうれん草の味噌マヨ和え 人参のしりしり	揚げ鶏の梅しそ和え さつま揚げ煮 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ さつま芋とリンゴのマヨサラダ 2色ピーマンの旨味炒め かぶの柚子煮 なすのだしカレー煮 金時豆	豚肉の中華しゃぶしゃぶ キャベツとさつま揚げのごま油炒めと海苔入玉子焼 シューマイの黒酢あん 春雨と高菜の炒め物 おからと胡瓜のマヨサラダ 豆とベーコンの煮込み 大根の黒ごま煮 蓮根の梅風味	牛肉の生姜炒め 骨 アジ大葉フライ じゃが芋と豚肉のチーズ煮 こんにゃく金平 新 ブロッコリーの柚子胡椒マヨ 麻婆豆腐 玉葱のトマトサラダ さつま芋のレモン煮	ニラ豚 カレイの磯辺揚げ カリフラワーのベーコン炒め タアサイと揚げの煮びたし 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ 切干大根煮 新 セロリと蒸し鶏の中華サラダ 大豆の甘煮
熱量 442 Kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 26.4 g 炭水化物 37.5 g 食塩相当量 4.0 g	熱量 467 Kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 24.7 g 炭水化物 41.4 g 食塩相当量 4.2 g	熱量 459 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 28.7 g 炭水化物 37.4 g 食塩相当量 4.2 g	熱量 416 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 21.1 g 炭水化物 41.7 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 505 Kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 30.6 g 炭水化物 37.9 g 食塩相当量 4.0 g
アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 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	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・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・豚肉・りんご	アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

ミニおかず

豚肉のプルコギ風 骨 アジ大葉フライ 中華胡瓜 人参のしりしり	サワラのこうじ味噌焼 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ なすのだしカレー煮 金時豆	豚肉の中華しゃぶしゃぶ キャベツとさつま揚げのごま油炒めと海苔入玉子焼 春雨と高菜の炒め物 蓮根の梅風味	牛肉の生姜炒め お魚バーグ煮 新 ブロッコリーの柚子胡椒マヨ さつま芋のレモン煮	鶏肉のねぎ塩焼 あみと大根の煮つけ 新 セロリと蒸し鶏の中華サラダ 大豆の甘煮
熱量 311 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 20.4 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 191 Kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 7.4 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 253 Kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 16.5 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 202 Kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 185 Kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 11.7 g 食塩相当量 1.7 g
アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・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・魚醤(魚介類)	アレルギー 小麦・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・りんご	アレルギー えび・小麦・乳成分・ごま・さば・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。