

2025年

10月13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

## 今週の管理栄養士おすすめメニュー！！

- りんごヨーグルト（お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず）
- かぶとあさりの生姜味噌煮（おかず）
- さつま芋のそばろ煮（彩食八菜）
- 根菜の煮物（お弁当・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

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。

（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

10/13（月）

10/14（火）

10/15（水）

10/16（木）

10/17（金）

お  
弁  
当

赤魚のしょうゆ麴焼

かおりご飯

根菜の味噌バター煮

りんごヨーグルト

ほうれん草のごま和え

豚肉のソース炒め

白飯

栗かぼちゃコロッケ

青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮

人参の黒酢漬

鶏肉の生姜焼

雑穀ご飯

あさりと根菜の味噌煮

高野豆腐とひじきの煮物

胡瓜の酢の物

サワラの野菜甘酢あん

白飯

根菜の煮物

カレーパンネ

わかめと玉葱のたらこ和え

肉じゃが

白飯（梅干入）

お魚バーグ煮

春雨とツナのマヨサラダ

高菜もやし

|       |          |
|-------|----------|
| 熱量    | 485 Kcal |
| 蛋白質   | 21.2 g   |
| 脂質    | 11.9 g   |
| 炭水化物  | 72.4 g   |
| 食塩相当量 | 2.4 g    |

|                               |
|-------------------------------|
| <u>アレルギー</u>                  |
| 小麦・卵・乳成分・ご<br>ま・大豆・鶏肉・りん<br>ご |

|       |          |
|-------|----------|
| 熱量    | 556 Kcal |
| 蛋白質   | 13.1 g   |
| 脂質    | 20.6 g   |
| 炭水化物  | 78.3 g   |
| 食塩相当量 | 2.0 g    |

|                               |
|-------------------------------|
| <u>アレルギー</u>                  |
| 小麦・卵・乳成分・<br>牛肉・大豆・豚肉・り<br>んご |

|       |          |
|-------|----------|
| 熱量    | 452 Kcal |
| 蛋白質   | 19.1 g   |
| 脂質    | 11.6 g   |
| 炭水化物  | 67.7 g   |
| 食塩相当量 | 2.2 g    |

|                                     |
|-------------------------------------|
| <u>アレルギー</u>                        |
| えび・かに・小麦・オ<br>レンジ・ごま・大豆・<br>鶏肉・ゼラチン |

|       |          |
|-------|----------|
| 熱量    | 504 Kcal |
| 蛋白質   | 15.9 g   |
| 脂質    | 12.9 g   |
| 炭水化物  | 80.4 g   |
| 食塩相当量 | 2.5 g    |

|                                             |
|---------------------------------------------|
| <u>アレルギー</u>                                |
| 小麦・卵・乳成分・<br>牛肉・さけ・さば・大<br>豆・鶏肉・豚肉・ゼラ<br>チン |

|       |          |
|-------|----------|
| 熱量    | 518 Kcal |
| 蛋白質   | 14.4 g   |
| 脂質    | 15.9 g   |
| 炭水化物  | 80.8 g   |
| 食塩相当量 | 2.8 g    |

|                                             |
|---------------------------------------------|
| <u>アレルギー</u>                                |
| 小麦・卵・いか・ご<br>ま・大豆・鶏肉・豚<br>肉・りんご・魚醤（魚<br>介類） |

お  
か  
ず

豚肉のスタミナ炒め

お魚バーグ煮

春雨の中華炒め

蓮根のピリ辛味噌金平

りんごヨーグルト

玉葱のトマトサラダ

タンドリーチキン

カリフラワーの柚子胡椒ポン酢

かぶとあさりの生姜味噌煮

南瓜のクリーム煮

ごぼうと人参の黒ごまサラダ

こんにゃくの醤油煮

サバの昆布茶焼

里芋とさつま揚げの煮物

ナポリタン

コールスロー

高野豆腐の中華煮

べったら大根

豚肉のバーベキューソース炒め

三角野菜揚げ煮

なすの高菜炒め

麻婆春雨

ほうれん草の白和え

もやしの野沢菜昆布和え

牛肉の生姜炒め

イカすり身の天ぷら

里芋の黒ごま味噌煮

おからと胡瓜のマヨサラダ

チリコンカン

白菜のおかか和え

|       |          |
|-------|----------|
| 熱量    | 367 Kcal |
| 蛋白質   | 12.5 g   |
| 脂質    | 23.5 g   |
| 炭水化物  | 29.1 g   |
| 食塩相当量 | 2.9 g    |

|                                                    |
|----------------------------------------------------|
| <u>アレルギー</u>                                       |
| 小麦・卵・乳成分・い<br>か・牛肉・ごま・さ<br>ば・大豆・鶏肉・豚<br>肉・りんご・ゼラチン |

|       |          |
|-------|----------|
| 熱量    | 338 Kcal |
| 蛋白質   | 16.3 g   |
| 脂質    | 20.4 g   |
| 炭水化物  | 26.7 g   |
| 食塩相当量 | 3.2 g    |

|                                     |
|-------------------------------------|
| <u>アレルギー</u>                        |
| かに・小麦・卵・乳成<br>分・ごま・大豆・鶏<br>肉・豚肉・りんご |

|       |          |
|-------|----------|
| 熱量    | 367 Kcal |
| 蛋白質   | 16.8 g   |
| 脂質    | 21.9 g   |
| 炭水化物  | 30.2 g   |
| 食塩相当量 | 3.6 g    |

|                                             |
|---------------------------------------------|
| <u>アレルギー</u>                                |
| 小麦・卵・乳成分・<br>牛肉・ごま・さば・大<br>豆・鶏肉・豚肉・ゼラ<br>チン |

|       |          |
|-------|----------|
| 熱量    | 392 Kcal |
| 蛋白質   | 11.5 g   |
| 脂質    | 25.4 g   |
| 炭水化物  | 32.0 g   |
| 食塩相当量 | 3.2 g    |

|                                      |
|--------------------------------------|
| <u>アレルギー</u>                         |
| 小麦・卵・牛肉・ご<br>ま・大豆・豚肉・りん<br>ご・魚醤（魚介類） |

|       |          |
|-------|----------|
| 熱量    | 398 Kcal |
| 蛋白質   | 16.1 g   |
| 脂質    | 17.9 g   |
| 炭水化物  | 43.8 g   |
| 食塩相当量 | 3.3 g    |

|                                             |
|---------------------------------------------|
| <u>アレルギー</u>                                |
| 小麦・卵・いか・牛<br>肉・ごま・大豆・鶏<br>肉・豚肉・りんご・ゼ<br>ラチン |

2025年  
10月13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

## 今週の管理栄養士おすすめメニュー！！

- りんごヨーグルト（お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず）
- かぶとあさりの生姜味噌煮（おかず）
- さつま芋のそぼろ煮（彩食八菜）
- 根菜の煮物（お弁当・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

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。

（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。**

### 彩食八菜

| 10/13（月）                                                                                                | 10/14（火）                                                                                                          | 10/15（水）                                                                                                  | 10/16（木）                                                                                     | 10/17（金）                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>チキンカレー</b><br>あさりと根菜の味噌煮<br>春雨の中華炒め<br>高野豆腐とひじきの煮物<br>ペンネと胡瓜のサラダ<br>なすの炒め煮<br>りんごヨーグルト<br>ほうれん草のごま和え | <b>サワラのこうじ味噌焼</b><br>キャベツと豆腐のチャンプルー<br>さつま芋のそぼろ煮<br>大根の黒ごま煮<br>ブロッコリーの柚子胡椒マヨ<br>南瓜のクリーム煮<br>2色ピーマンの旨味炒め<br>人参の黒酢漬 | <b>牛しゃぶの中華風</b><br>ホタテ風味コロッケ<br>ツナじゃが<br><b>郷</b> 大豆のぎすけ煮<br>コールスロー<br>ごぼうと人参のごま煮<br>おからとひじきの煮物<br>胡瓜の酢の物 | <b>豚肉の生姜焼</b><br>お魚厚揚げ煮<br>中華切干大根煮<br>カレーペンネ<br>ほうれん草の白和え<br>蓮根のピリ辛味噌金平<br>ポテたまサラダ<br>ピーマン昆布 | <b>白身魚の煮付</b><br>カリフラワーの柚子胡椒ポン酢<br>里芋の黒ごま味噌煮<br>大豆と蓮根の煮物<br>なすのバンバンジー風<br>小松菜と油揚げの菜焼き<br>春雨とツナのマヨサラダ<br>シュガーポテト |
| 熱量 527 Kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 33.3 g<br>炭水化物 39.9 g<br>食塩相当量 4.2 g                                  | <b>アレルギー</b><br>かに・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                                                           | 熱量 411 Kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂質 19.1 g<br>炭水化物 45.5 g<br>食塩相当量 4.3 g                                    | <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                                                   | 熱量 451 Kcal<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂質 27.3 g<br>炭水化物 38.8 g<br>食塩相当量 4.1 g                                          |
| 熱量 527 Kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 33.3 g<br>炭水化物 39.9 g<br>食塩相当量 4.2 g                                  | <b>アレルギー</b><br>かに・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                                                           | 熱量 411 Kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂質 19.1 g<br>炭水化物 45.5 g<br>食塩相当量 4.3 g                                    | <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                                          | 熱量 451 Kcal<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂質 27.3 g<br>炭水化物 38.8 g<br>食塩相当量 4.1 g                                          |

### ミニおかず

|                                                                        |                                                          |                                                                        |                                              |                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>鶏とじゃが芋のトマト煮</b><br>あさりと根菜の味噌煮<br>りんごヨーグルト<br>ほうれん草のごま和え             | <b>白身魚の醤油麹ソース</b><br>キャベツと豆腐のチャンプルー<br>大根の黒ごま煮<br>人参の黒酢漬 | <b>豚肉のぼん酢おろし炒め</b><br>ホタテ風味コロッケ<br>ごぼうと人参のごま煮<br>高野豆腐とひじきの煮物           | <b>骨 サバの照焼</b><br>根菜の煮物<br>ポテたまサラダ<br>ピーマン昆布 | <b>牛肉とこんにゃくの味噌煮</b><br>お魚バーグ煮<br>春雨とツナのマヨサラダ<br>高菜もやし                 |
| 熱量 242 Kcal<br>たんぱく質 13.7 g<br>脂質 12.5 g<br>炭水化物 19.9 g<br>食塩相当量 2.4 g | <b>アレルギー</b><br>かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご                 | 熱量 329 Kcal<br>たんぱく質 11.8 g<br>脂質 21.6 g<br>炭水化物 24.5 g<br>食塩相当量 2.3 g | <b>アレルギー</b><br>小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉        | 熱量 192 Kcal<br>たんぱく質 8.3 g<br>脂質 10.0 g<br>炭水化物 18.2 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 熱量 242 Kcal<br>たんぱく質 13.7 g<br>脂質 12.5 g<br>炭水化物 19.9 g<br>食塩相当量 2.4 g | <b>アレルギー</b><br>かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご                 | 熱量 329 Kcal<br>たんぱく質 11.8 g<br>脂質 21.6 g<br>炭水化物 24.5 g<br>食塩相当量 2.3 g | <b>アレルギー</b><br>小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉        | 熱量 192 Kcal<br>たんぱく質 8.3 g<br>脂質 10.0 g<br>炭水化物 18.2 g<br>食塩相当量 1.7 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。