

2025年
10月20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！！

- かぶとあさりの生姜味噌煮（お弁当）
- サバの昆布茶焼（彩食八菜）
- カレイのきのこあん（おかず）
- 鶏の唐揚げ（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

お弁当

10/20（月）	10/21（火）	10/22（水）	10/23（木）	10/24（金）
デミグラスソースハンバーグ 青菜ご飯 高野豆腐と大根のだし煮 わかめと玉葱のおかかぼん酢 ピーマンのツナ炒め	酢鶏 白飯 かぶとあさりの生姜味噌煮 白菜の青じそサラダ キャベツの海苔和え	白身魚の煮付 彩りひじきご飯 じゃが芋のそぼろ煮 春雨と野菜のマヨサラダ 小松菜のお浸し	豚肉のこうじ味噌炒め 白飯 白身フライ ポテトサラダ こんにゃくの醤油煮	チキンソテーの香味ソース 白飯 小松菜とちくわのごま油炒めと玉子焼 ひじき蓮根の煮物 枝豆のおろし和え
熱量 480 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 12.4 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 557 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 16.5 g 炭水化物 83.2 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 443 Kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 10.6 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 535 Kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 19.1 g 炭水化物 75.1 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 491 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 14.6 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 2.2 g
<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・さば・大 豆・鶏肉・バナナ・豚 肉・りんご・ゼラチン	<u>アレルギー</u> かに・小麦・卵・ご ま・大豆・鶏肉	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・大豆・鶏 肉・りんご	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・豚肉・りん ご	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・牛肉・ご ま・大豆・鶏肉

おかず

チキンカレー あさりと根菜の味噌煮 カリフラワーと小海老の中華炒め 胡瓜の酢の物 里芋のそぼろ煮 玉葱とコーンのバター炒め	赤魚の西京焼 ジャージャー麺風 じゃが高菜 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 厚揚げのコチジャン煮 おからとひじきの煮物	豚肉の黒酢照焼 栗かぼちゃコロッケ 小松菜とちくわのごま油炒め ごぼうと人参の味噌炒め ポテトサラダ もやしとニラの玉子炒め	カレイのきのこあん ポトフ風 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 蓮根と春菊の金平 春雨とツナのマヨサラダ わかめと玉葱のたらこ和え	ポークチャップ くわい入つくね煮 キャベツとさつま揚げのごま油炒め じゃが芋とりんごのマヨサラダ なす南蛮 小松菜と油揚げの菜焼き
熱量 388 Kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 21.3 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 375 Kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 34.9 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 399 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 24.7 g 炭水化物 34.2 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 397 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 22.2 g 炭水化物 33.0 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 386 Kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 21.0 g 炭水化物 37.4 g 食塩相当量 3.5 g
<u>アレルギー</u> えび・かに・小麦・乳 成分・牛肉・ごま・大 豆・鶏肉・バナナ・豚 肉・りんご・ゼラチン	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・オ レンジ・牛肉・ごま・ さば・大豆・鶏肉・豚 肉・りんご・ゼラチ ン・魚醤(魚介類)	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・ゼラチン	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・さけ・大 豆・豚肉・りんご・ゼ ラチン	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉・りんご

2025年
10月20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！！

- かぶとあさりの生姜味噌煮（お弁当）
- サバの昆布茶焼（彩食八菜）
- カレイのきのこあん（おかず）
- 鶏の唐揚げ（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

10/20（月）	10/21（火）	10/22（水）	10/23（木）	10/24（金）
豚肉のプルコギ風 お魚バーグ煮 高野豆腐と椎茸の煮物 わかめと玉葱のおかかぼん酢 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 南瓜のミートソース煮 里芋のそぼろ煮 こんにゃくの醤油煮	牛肉とじゃが芋のクリーム煮 磯辺白身フライ 昆布と豚肉の甘辛煮 白菜の青じそサラダ ブロッコリーの和風ツナマヨ 厚揚げのコチジャン煮 なすの高菜炒め ほうれん草の炒り玉子炒め	サバの昆布茶焼 ちくわとピーマンの和風焼そば 大根と鶏肉の生姜白だし煮 こんにゃく金平 キャベツの和風マヨサラダ ごぼうと人参の味噌炒め チーズ南瓜 小松菜のお浸し	鶏の照り焼き 豚肉と厚揚げの味噌炒め クラムチャウダー（あさり入） 蓮根と春菊の金平 ペンネとベーコンのレモンドレ 麻婆なす ポテトサラダ 昆布豆	豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 メンチカツ キャベツとさつま揚げのごま油炒め きんぴらごぼう おからと胡瓜のマヨサラダ 高野豆腐のだしカレー煮 枝豆のおろし和え わかめの梅風味
熱量 418 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 24.1 g 炭水化物 35.7 g 食塩相当量 4.3 g	熱量 440 Kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 25.6 g 炭水化物 34.5 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 472 Kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 28.5 g 炭水化物 38.8 g 食塩相当量 4.3 g	熱量 450 Kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 25.4 g 炭水化物 34.3 g 食塩相当量 4.0 g	熱量 498 Kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 28.1 g 炭水化物 39.0 g 食塩相当量 4.2 g
アレルギー 小麦・卵・いか・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・大豆・鶏 肉・バナナ・豚肉・りん ご・魚醤（魚介類）	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 かに・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・ 牛肉・ごま・さば・大 豆・鶏肉・豚肉・りん ご・ゼラチン

ミニおかず

鶏肉の生姜焼 高野豆腐と大根のだし煮 南瓜のミートソース煮 ピーマンのツナ炒め	豚肉の生姜トマしゃぶ 磯辺白身フライ 白菜の青じそサラダ ほうれん草の炒り玉子炒め	サワラのごま味噌焼 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの和風マヨサラダ 小松菜のお浸し	豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 麻婆なす ポテトサラダ こんにゃくの醤油煮	鶏の唐揚げ 小松菜とちくわのごま油炒めと玉子焼 高野豆腐のだしカレー煮 枝豆のおろし和え
熱量 182 Kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 9.4 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 326 Kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 21.1 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 190 Kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 8.7 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 238 Kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 308 Kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 19.9 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 2.3 g
アレルギー 小麦・卵・オレンジ・ 牛肉・ごま・さば・大 豆・鶏肉・豚肉	アレルギー 小麦・卵・ごま・大 豆・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・ごま・さ ば・大豆・鶏肉・りん ご	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 小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・さば・大 豆・鶏肉・豚肉・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。