

2025年
10月27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！！

- ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮（おかず）
- もち米入りきのこご飯（お弁当）
- さつま芋の甘辛煮（彩食八菜・ミニおかず）
- パンプキンサラダ（お弁当・おかず・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

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



電子レンジ
温め時間目安

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

	10/27（月）	10/28（火）	10/29（水）	10/30（木）	10/31（金）
お弁当	豚肉の柚子胡椒炒め 白飯（梅干入） 野菜コロッケ 大根とあさりのしぐれ煮 ほうれん草の青じそドレ和え	骨 サバの西京焼 もち米入りきのこご飯 じゃが芋の加工黒糖煮 わかめと春雨のおろし和え 白菜の甘酢和え	鶏と根菜のさっぱり煮 白飯 野菜の中華炒め ほうれん草の生姜風味お浸し ひじきサラダ	タラカツ ソース付 白飯 高野豆腐と椎茸の煮物 チンゲン菜のピリ辛和え 玉葱とコーンのバター炒め	ビーフシチュー 雑穀ご飯 三角野菜揚げ煮 野沢菜としらすのペンネ パンプキンサラダ
	熱量 548 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 19.6 g 炭水化物 77.0 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 525 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 15.6 g 炭水化物 79.4 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 500 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 72.5 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 504 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 76.7 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 468 Kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 77.5 g 食塩相当量 2.9 g
	アレルギー かに・小麦・卵・大豆・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・オレンジ・さば・大豆・豚肉	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・もも・りんご・ゼラチン	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・ゼラチン
おかず	骨 イワシフライ ソース付 ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 高野豆腐と大根のだし煮 チンゲン菜のそぼろ炒め 豆豆マリネ 南瓜のごま和え	肉じゃが ピーマンとさつま揚げの炒め煮と玉子焼 ごぼうと人参のごま煮 ほうれん草の味噌マヨ和え カリフラワーのクリーム煮 大根の梅おかか	デミグラスソースハンバーグ 大根と豚肉の塩麹煮 蓮根とちくわの甘辛煮 さつま芋とリンゴのマヨサラダ からし菜と豆腐の炒め煮 キャベツのゆかり和え	鶏肉のコク照り炒め 豆腐しんじょ煮 中華切干大根煮 麻婆なす 春雨と野菜のマヨサラダ コーンとピースのバター醤油	サワラのこうじ味噌焼 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 かぶのクリーム煮 韓国風こんにゃく炒め パンプキンサラダ 揚さつま芋の塩バター和え
	熱量 417 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 23.5 g 炭水化物 35.4 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 324 Kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 17.0 g 炭水化物 35.7 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 388 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 18.5 g 炭水化物 41.9 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 363 Kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 22.0 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 380 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 20.5 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 3.0 g
	アレルギー 小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・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・やまいも・りんご・ゼラチン	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

2025年
10月27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！！

- ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮（おかず）
- もち米入りきのこご飯（お弁当）
- さつま芋の甘辛煮（彩食八菜・ミニおかず）
- パンプキンサラダ（お弁当・おかず・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

10/27（月）	10/28（火）	10/29（水）	10/30（木）	10/31（金）
カレイの柚子胡椒マヨソース 根菜の加工黒糖煮 大根の和風かき玉煮 こんにゃくのおかか生姜 豆豆マリネ ナポリタン ほうれん草の青じそドレ和え 高菜もやし	鶏とじゃが芋のトマト煮 ピーマンとさつま揚げの炒め煮と玉子焼 厚揚げと小松菜の煮物 わかめと春雨のおろし和え さつま芋の白和え キャベツと揚げのごま和え なすのにんにく黒酢 人参の味噌炒め	霧島黒豚メンチカツ ソース付 大根と豚肉の塩麹煮 じゃが芋とイカのうま煮 麻婆豆腐 ブロッコリーのミモザサラダ 味噌こんにゃく ほうれん草の生姜風味お浸し 蓮根の梅風味	赤魚の西京焼 さつま芋の甘辛煮 和風ペンネ チリコンカン チンゲン菜のピリ辛和え 里芋のたらこ煮 春雨と野菜のマヨサラダ ピーマンのしりしり	鶏肉のねぎ塩焼 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 味噌おから なすのごま和え パンプキンサラダ からし菜と豆腐の炒め煮 切干大根とひじきの酢の物 わかめ煮
熱量 537 Kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 33.3 g 炭水化物 40.9 g 食塩相当量 4.3 g	熱量 478 Kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 26.2 g 炭水化物 39.9 g 食塩相当量 4.5 g	熱量 416 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 23.7 g 炭水化物 37.8 g 食塩相当量 4.0 g	熱量 411 Kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 19.1 g 炭水化物 41.5 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 455 Kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 26.6 g 炭水化物 35.9 g 食塩相当量 3.9 g
アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉	アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	アレルギー 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	アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

ミニおかず

豚肉のバーベキューソース炒め 大根の和風かき玉煮 ほうれん草の青じそドレ和え こんにゃくのおかか生姜	ミックスフライ(イカ・白身魚)ソース付 じゃが芋の加工黒糖煮 厚揚げと小松菜の煮物 白菜の甘酢和え	鶏の山賊焼 麻婆豆腐 ひじきサラダ ほうれん草の生姜風味お浸し	デミグラスソースハンバーグ さつま芋の甘辛煮 チンゲン菜のピリ辛和え ピーマンのしりしり	豚肉のこうじ味噌炒め 三角野菜揚げ煮 からし菜と豆腐の炒め煮 パンプキンサラダ
熱量 232 Kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 278 Kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 206 Kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 14.1 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 285 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 241 Kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 17.4 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 2.3 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・いか・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・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・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルギー 小麦・卵・乳成分・大豆・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。