

2025年
11月3日 週

お献立表

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。

- 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！
- ★大麦若葉ペンネ(お弁当)
 - ★大豆のそぼろ味噌(お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
 - ★ホッケの塩焼(おかず) ★ハンバーグのきのこクリームソース(彩食八菜)
 - ★人参の青じそ生姜和え(彩食八菜・ミニおかず)
 - ★大根と豚肉の煮物(おかず)

電子レンジ
温め時間目安



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

	11/3 (月)			11/4 (火)			11/5 (水)			11/6 (木)			11/7 (金)		
お弁当	サワラの甘酢焼			豚肉の生姜焼			白身魚の和風ガーリックソース			牛肉とこんにゃくの味噌煮			じゃが芋とキャベツ包みの洋風煮		
	小豆ご飯			白飯			白飯			白飯(梅干入)			生姜おかかご飯		
	大根のうま煮			さつま揚げ煮			蓮根と厚揚げのうま煮			お魚バーグ煮			白身フライのタルタルソース		
	高野豆腐のだしカレー煮			新	大麦若葉ペンネ		春雨のサラダ			ひじきとごぼうの金平			えのき豆腐		
	大福				白菜と安藝紫の和え物		ほうれん草のお浸し			南瓜のクリーム煮			新	大豆のそぼろ味噌	
熱量	437 Kcal	アレルギー	熱量	506 Kcal	アレルギー	熱量	522 Kcal	アレルギー	熱量	433 Kcal	アレルギー	熱量		487 Kcal	アレルギー
蛋白質	16.5 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	14.7 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉	蛋白質	16.9 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉	蛋白質	15.4 g	小麦・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉	蛋白質	15.5 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉	
脂質	9.8 g		脂質	18.0 g		脂質	13.3 g		脂質	7.6 g		脂質	13.4 g		
炭水化物	71.5 g		炭水化物	70.5 g		炭水化物	82.2 g		炭水化物	75.6 g		炭水化物	76.0 g		
食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.9 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	2.7 g		
おかず	牛肉のすき焼き風煮玉子あん			赤魚の白菜生姜あん			豚肉のごま坦々			黒酢鶏			サバの塩焼		
	栗かぼちゃコロッケ			ジャージャー麺風			骨	新 ホッケの塩焼		根菜の煮物			新	大根と豚肉の煮物	
	クラムチャウダー(あさり入)			じゃが高菜				大根の和風かき玉煮			味噌おから				
	ひじきとごぼうの金平			ブロッコリーと人参の柑橘サラダ			厚揚げのコチジャン煮			高野豆腐の中華煮			カレーペンネ		
	高野豆腐の煮物			切干大根と大豆の煮物			枝豆のおろし和え			春雨のサラダ			アップルコールスロー		
大福			こんにゃくの醤油煮			人参のおかか和え			キャベツの海苔和え			ピーマンのしりしり			
熱量	306 Kcal	アレルギー	熱量	443 Kcal	アレルギー	熱量	356 Kcal	アレルギー	熱量	372 Kcal	アレルギー	熱量	392 Kcal	アレルギー	
蛋白質	14.7 g	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉	蛋白質	19.8 g	小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤(魚介類)	蛋白質	18.0 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	14.1 g	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)	蛋白質	18.5 g	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	
脂質	12.1 g		脂質	23.4 g		脂質	22.6 g		脂質	18.8 g		脂質	27.9 g		
炭水化物	38.2 g		炭水化物	41.9 g		炭水化物	23.6 g		炭水化物	40.7 g		炭水化物	22.0 g		
食塩相当量	2.8 g		食塩相当量	3.5 g		食塩相当量	3.2 g		食塩相当量	3.6 g		食塩相当量	2.8 g		

2025年
11月3日 週



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！

- ★大麦若葉ペンネ(お弁当)
- ★大豆のそぼろ味噌(お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★ホッケの塩焼(おかず) ★ハンバーグのきのこクリームソース(彩食八菜)
- ★人参の青じそ生姜和え(彩食八菜・ミニおかず)
- ★大根と豚肉の煮物(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 ララコフ。**

彩食八菜

11/3 (月)	11/4 (火)	11/5 (水)	11/6 (木)	11/7 (金)
揚げ鶏のチリマヨ和え じゃが芋とちくわの磯辺煮 大根のうま煮 ひじきとごぼうの金平 胡瓜とわかめのからし酢味噌和え もやしと赤ピーマンのカレーソテー なすといんげんの生姜あん 大福	サバの照焼 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 根菜の味噌バター煮 こんにゃくの醤油煮 小松菜とささみのうま塩ナムル 白菜と安藝紫の和え物 ポテトサラダ 新 大豆のそぼろ味噌	新 ハンバーグのきのこクリームソース かぶとあさりの生姜味噌煮 ごぼうとちくわのチーズ金平 蓮根の煮炒め 春雨のサラダ 厚揚げのコチジャン煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ 洋風卵の花	鶏肉の味噌炒め 野菜コロッケ なすの高菜炒め 昆布豆 南瓜のクリーム煮 切干大根の韓国風炒め カリフラワーの玉子サラダ 新 人参の青じそ生姜和え	豚肉の柳川煮風 くわい入つくね煮 ボンゴレビアンコ(あさり入) えのき豆腐 枝豆とコーンのサラダ 里芋のそぼろ煮 アップルコールスロー 揚げさつま芋の加工黒糖煮
熱量 525 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 33.4 g 炭水化物 45.2 g 食塩相当量 4.1 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉 熱量 453 Kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 29.2 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 4.1 g	熱量 425 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.3 g 炭水化物 45.8 g 食塩相当量 4.5 g	熱量 413 Kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 43.3 g 食塩相当量 4.5 g	熱量 471 Kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 23.3 g 炭水化物 48.2 g 食塩相当量 4.4 g
アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・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	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・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醬(魚介類)	アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

ミニおかず

骨 サバの煮付 大根のうま煮 もやしと赤ピーマンのカレーソテー 大福	豚肉と野菜のゴマドレ和え さつま揚げ煮 白菜と安藝紫の和え物 新 大豆のそぼろ味噌	鶏の照り焼き 蓮根と厚揚げのうま煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ ほうれん草のお浸し	牛肉のオイスター炒め 野菜コロッケ 小松菜と油揚げの菜焼き 新 人参の青じそ生姜和え	豚肉の生姜焼 くわい入つくね煮 枝豆とコーンのサラダ えのき豆腐
熱量 217 Kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 13.0 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.6 g	熱量 245 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 17.2 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 255 Kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 211 Kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 9.8 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 297 Kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 18.7 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.6 g
アレルギー 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉	アレルギー えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・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

- 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。