

2025年

11月10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！

★胡瓜と生姜のゆずぽん酢（お弁当・彩食八菜・ミニおかず）

★大豆のそぼろ味噌（おかず） ★大麦若葉ペンネ（おかず）

★ホッケの塩焼（ミニおかず） ★マスの塩焼（お弁当）

★タラの磯辺フライ（お弁当・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



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

11/10（月）

11/11（火）

11/12（水）

11/13（木）

11/14（金）

お
弁
当

霧島黒豚メンチカツ ソース付
白飯
高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ
新 胡瓜と生姜のゆずぽん酢
人参の味噌炒め

熱量 513 Kcal
蛋白質 15.5 g
脂質 15.6 g
炭水化物 75.2 g
食塩相当量 2.5 g

アレルギー
かに・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご

鶏肉のコク照り炒め
春菊と大根ご飯
ごぼう天煮
ポテトサラダ
わかめと玉子の塩だれ和え

熱量 463 Kcal
蛋白質 20.2 g
脂質 11.7 g
炭水化物 69.8 g
食塩相当量 2.6 g

アレルギー
小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉

豚肉の生姜トマしゃぶ
白飯
お魚厚揚げ煮
高野豆腐とひじきの煮物
高菜もやし

熱量 548 Kcal
蛋白質 16.4 g
脂質 20.0 g
炭水化物 75.1 g
食塩相当量 2.9 g

アレルギー
小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・魚醤(魚介類)

骨新 マスの塩焼
ピリ辛そぼろご飯
大根の柚子胡椒煮
春雨の黒酢マリネ
シュガーポテト

熱量 499 Kcal
蛋白質 17.0 g
脂質 11.9 g
炭水化物 81.0 g
食塩相当量 3.0 g

アレルギー
小麦・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮
白飯
新 タラの磯辺フライ
小松菜と油揚げの菜焼き
ミックスビーンズ煮

熱量 508 Kcal
蛋白質 18.6 g
脂質 13.2 g
炭水化物 78.9 g
食塩相当量 2.2 g

アレルギー
小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・りんご

お
か
ず

チキンホワイトシチュー
ごぼうと豚肉のしぐれ煮
あみと大根の煮つけ
なすのバンバンジー風
ひじき蓮根の煮物
新 大豆のそぼろ味噌

熱量 362 Kcal
蛋白質 17.7 g
脂質 20.4 g
炭水化物 29.3 g
食塩相当量 3.4 g

アレルギー
えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉

豚肉の加工黒糖煮と茹玉子
お魚バーグ煮
さつま芋とリンゴの甘酢煮
高野豆腐のだしカレー煮
春雨とツナのマヨサラダ
もやしの梅おかか和え

熱量 367 Kcal
蛋白質 19.5 g
脂質 18.5 g
炭水化物 31.5 g
食塩相当量 3.3 g

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・りんご・ゼラチン

骨 アジフライ ソース付
じゃが芋と豚肉の煮物
新 大麦若葉ペンネ
南瓜のごま和え
切干大根とひじきの酢の物
人参のしりしり

熱量 401 Kcal
蛋白質 15.1 g
脂質 19.0 g
炭水化物 45.7 g
食塩相当量 3.5 g

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

豚肉のこうじ味噌炒め
麻婆豆腐
ごぼう天煮
おからと胡瓜のマヨサラダ
ほうれん草の生姜風味お浸し
べったら大根

熱量 363 Kcal
蛋白質 14.8 g
脂質 23.9 g
炭水化物 25.8 g
食塩相当量 3.5 g

アレルギー
小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご

鶏の山賊焼
野菜の中華炒め
厚揚げと小松菜の煮物
カリフラワーのクリーム煮
韓国風こんにゃく炒め
人参と蓮根のゴママヨサラダ

熱量 345 Kcal
蛋白質 18.1 g
脂質 21.4 g
炭水化物 22.8 g
食塩相当量 3.0 g

アレルギー
えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

2025年
11月10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！

- ★胡瓜と生姜のゆずぽん酢（お弁当・彩食八菜・ミニおかず）
- ★大豆のそぼろ味噌（おかず）
- ★ホッケの塩焼（ミニおかず）
- ★タラの磯辺フライ（お弁当・彩食八菜・ミニおかず）
- ★大麦若葉ペンネ（おかず）
- ★マスの塩焼（お弁当）

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。

	11/10（月）	11/11（火）	11/12（水）	11/13（木）	11/14（金）
彩食八菜	赤魚のしょうゆ麹焼 さつま芋と豚肉のバター醤油 カリフラワーのベーコン炒め 郷大豆のぎすけ煮 春雨とツナのマヨサラダ ひじき蓮根の煮物 ほうれん草の白和え 人参の味噌炒め	ビーフシチュー 新タラの磯辺フライ 中華切干大根煮 高野豆腐のだしカレー煮 ペンネと胡瓜のサラダ 麻婆なす 蓮根と玉葱の酢味噌和え わかめと玉子の塩だれ和え	鶏肉の生姜焼 小松菜と大根の中華うま煮 キャベツとさつま揚げのごま油炒め おからのオーロラサラダ 赤ピーマンのマリネ 里芋の味噌がらめ 南瓜のごま和え 白菜煮	ホイコーロー お魚厚揚げ煮 カレーペンネ なすのにんにく黒酢 ほうれん草の生姜風味お浸し ごぼうと人参の黒ごまサラダ 高野豆腐のクリーム煮 シュガーポテト	骨イワシフライ ソース付 大根と豚肉の塩麹煮 ブロッコリーの中華玉子 麻婆春雨 新胡瓜と生姜のゆずぽん酢 ミックスビーンズ煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ ピーマン昆布
	熱量463 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 蛋白質23.5 g 脂質26.7 g 炭水化物35.3 g 食塩相当量3.5 g	熱量448 Kcal アレルギー 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 蛋白質16.3 g 脂質24.7 g 炭水化物44.8 g 食塩相当量4.3 g	熱量458 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 蛋白質21.7 g 脂質24.7 g 炭水化物42.8 g 食塩相当量4.0 g	熱量489 Kcal 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 蛋白質17.1 g 脂質30.3 g 炭水化物42.5 g 食塩相当量4.3 g	熱量476 Kcal 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 蛋白質17.7 g 脂質27.9 g 炭水化物40.8 g 食塩相当量3.5 g
	鶏の山賊焼 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とし 春雨とツナのマヨサラダ 人参の味噌炒め	細切豚肉とじゃが芋のカレー炒め 新タラの磯辺フライ ペンネと胡瓜のサラダ わかめと玉子の塩だれ和え	骨新ホッケの塩焼 小松菜と大根の中華うま煮 キャベツとさつま揚げのごま油炒め おからのオーロラサラダ	鶏肉のコク照り炒め お魚厚揚げ煮 ごぼうと人参の黒ごまサラダ 高野豆腐のクリーム煮	白身魚のチリあんかけ 大根と豚肉の塩麹煮 新胡瓜と生姜のゆずぽん酢 ピーマン昆布
	熱量232 Kcal 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・ゼラチン 蛋白質14.1 g 脂質14.5 g 炭水化物13.1 g 食塩相当量2.0 g	熱量286 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 蛋白質13.3 g 脂質16.2 g 炭水化物24.5 g 食塩相当量2.4 g	熱量175 Kcal 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 蛋白質10.6 g 脂質10.5 g 炭水化物12.3 g 食塩相当量2.0 g	熱量228 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 蛋白質13.6 g 脂質13.0 g 炭水化物16.7 g 食塩相当量2.2 g	熱量280 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉 蛋白質11.5 g 脂質14.9 g 炭水化物27.0 g 食塩相当量2.7 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。