

2025年
12月1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！

- ★サバのあごだし焼(お弁当・彩食八菜)
- ★蓮根の大麦若葉白和え (おかず・彩食八菜・ミニおかず)
- ★キャベツとベーコンのシーザー (お弁当)
- ★春雨とひき肉の炒め物 (彩食八菜・ミニおかず)
- ★サバ南蛮 (おかず) ★肉野菜炒め (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。

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 ララコープ。**

<

	12/1 (月)	12/2 (火)	12/3 (水)	12/4 (木)	12/5 (金)
お弁当	骨新 サバのあごだし焼 白飯 麻婆大根 こんにゃく金平 蓮根の明太マヨサラダ	肉じゃが 青菜ご飯 さつま揚げ 新 キャベツとベーコンのシーザー 玉葱とコーンのバター炒め	鶏のこうじ味噌焼 白飯 蓮根とちくわの甘辛煮と玉子焼 ほうれん草の生姜風味お浸し 高野豆腐とひじきの煮物	カレイの白菜生姜あん きつねご飯 ポトフ風 なすのにんにく黒酢 ピーマンのしりしり	牛肉のオイスター炒め 白飯(梅干入) 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 白菜のレモン漬
	熱量 466 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 13.9 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 499 Kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 78.0 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 517 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 14.1 g 炭水化物 77.0 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 499 Kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 69.3 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 488 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 77.4 g 食塩相当量 2.4 g
	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・さば・大豆・鶏肉	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉
おかず	豚肉の生姜焼 さつま揚げ ブロッコリーの中華玉子 椎茸のマヨソテー 豆豆マリネ 高野豆腐とひじきの煮物	揚げ鶏と根菜のおろし和え 大根とちくわの醤油麴煮 南瓜のクリーム煮 韓国風こんにゃく炒め アップルコールスロー チンゲン菜のそぼろ炒め	タラの煮付 メンチカツ カリフラワーのクリーム煮 里芋の黒ごま味噌煮 おかからと胡瓜のマヨサラダ チリコンカン	牛肉のシシリアン風マヨネーズ付 お魚厚揚げ煮 中華切干大根煮 カレーペンネ 揚げじゃがの醤油バター煮 新 蓮根の大麦若葉白和え	鶏の照り焼き 骨新 サバ南蛮 高野豆腐の中華煮 ひじきとごぼうの金平 白菜の青じそサラダ 玉葱とコーンのバター炒め
	熱量 364 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 23.3 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 414 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 23.5 g 炭水化物 39.3 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 358 Kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 19.3 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 395 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 24.6 g 炭水化物 32.5 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 355 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 19.5 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 3.3 g
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・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・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	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	アレルギー えび・小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

2025年
12月1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！

- ★サバのあごだし焼(お弁当・彩食八菜)
- ★蓮根の大麦若葉白和え (おかず・彩食八菜・ミニおかず)
- ★キャベツとベーコンのシーザー (お弁当)
- ★春雨とひき肉の炒め物 (彩食八菜・ミニおかず)
- ★サバ南蛮 (おかず) ★肉野菜炒め (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。

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 ララコーフ。

	12/1 (月)	12/2 (火)	12/3 (水)	12/4 (木)	12/5 (金)
彩食八菜	白身魚の甘酢あん ピーマンとさつま揚げの炒め煮と玉子焼 和風ペンネ 郷 大豆のぎすけ煮 新 蓮根の大麦若葉白和え 麻婆大根 椎茸のマヨソテー 胡瓜の酢の物	豚の角煮と茹玉子 枝豆入生姜白揚げ煮 新 春雨とひき肉の炒め物 なすのにんにく黒酢 もやしと赤ピーマンのカレーソテー ごぼうと人参の黒ごまサラダ 南瓜のクリーム煮 玉葱とコーンのバター炒め	新 サバのあごだし焼 キャベツと豆腐のチャンプルー ごぼうと豚肉のしぐれ煮 カリフラワーの柚子酢味噌和え ほうれん草の生姜風味お浸し かぶの塩麹煮 チリコンカン 人参のゴマドレ和え	鶏の山賊焼 豚肉と厚揚げの味噌炒め 里芋の小海老煮 揚げじゃがの醤油バター煮 春雨とツナのマヨサラダ 蓮根と春菊の金平 中華セロリ ピーマンのしりしり	牛肉と野菜のトマト煮 タラの磯辺フライ 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 ひじきとごぼうの金平 ペンネと胡瓜のサラダ 麻婆なす 生姜風味の切干大根 さつま芋の甘煮
	熱量 471 Kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 25.5 g 炭水化物 44.5 g 食塩相当量 4.1 g	熱量 424 Kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 20.4 g 炭水化物 40.8 g 食塩相当量 4.5 g	熱量 452 Kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 30.5 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 494 Kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 29.6 g 炭水化物 38.7 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 407 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 45.4 g 食塩相当量 3.8 g
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・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	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 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	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
ミニおかず	骨 イワシフライ ソース付 麻婆大根 こんにゃく金平 新 蓮根の大麦若葉白和え	鶏肉のガーリックトマト炒め さつま揚げ煮 新 春雨とひき肉の炒め物 玉葱とコーンのバター炒め	牛肉の焼肉炒め 蓮根とちくわの甘辛煮と玉子焼 カリフラワーの柚子酢味噌和え ほうれん草の生姜風味お浸し	骨 サバの昆布茶焼 豚肉と厚揚げの味噌炒め 蓮根と春菊の金平 ピーマンのしりしり	新 肉野菜炒め 栗かぼちゃコロケ 生姜風味の切干大根 さつま芋の甘煮
	熱量 312 Kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 18.4 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 215 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 7.8 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 187 Kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 274 Kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 17.3 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 336 Kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 20.8 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 2.4 g
	アレルギー 小麦・牛肉・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・りんご	アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・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。