

2025年
12月8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

年末年始ご利用感謝キャンペーン開催中！

【期間】
開始：2025年12月8日の週から
終了：2026年1月26日の週まで

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**

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

	12/8 (月)	12/9 (火)	12/10 (水)	12/11 (木)	12/12 (金)
お弁当	鶏と根菜の甘辛炒め 雑穀ご飯 いかたこ三角揚げ煮 新 蓮根の大麦若葉白和え こんにゃくの醤油煮	黒毛和牛メンチカツ ソース付 白飯 じゃが芋とちくわの磯辺煮 高野豆腐の中華煮 胡瓜の酢の物	白身魚の煮付 白飯 小松菜と大根の中華うま煮 新 春雨とひき肉の炒め物 もやしの野沢菜昆布和え	新 肉野菜炒め 白飯 ごぼう天煮 なすのだしカレー煮 人参の黒ごま和え	鶏肉のねぎ塩焼 彩りひじきご飯 あさりと根菜の味噌煮 ほうれん草の青じそドレ和え わかめと玉子の塩だれ和え
	熱量 445 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 70.2 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 512 Kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 79.4 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 457 Kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 68.3 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 513 Kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 75.0 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 459 Kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 13.5 g 炭水化物 65.1 g 食塩相当量 2.5 g
	<u>アレルギー</u> えび・かに・小麦・卵・いか・ごま・大豆・鶏肉・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・もも・りんご・ゼラチン	<u>アレルギー</u> 小麦・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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	<u>アレルギー</u> えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
おかず	新 サワラのおごだし焼 ジャージャン麺風 カリフラワーのベーコン炒め 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ 切干大根煮 明太豆腐	豚肉の柳川煮風 いわしバーグ ナポリタン コールスロー ほうれん草の生姜風味お浸し シュガーポテト	鶏肉の味噌炒め 栗かぼちゃコロッケ なすの高菜炒め 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 新 蓮根ミートチーズ ピーマンのしりしり	白身魚のチリあんかけ じゃが芋の加工黒糖煮 大根と鶏肉の生姜白だし煮 おからとひじきの煮物 シューマイ 胡瓜の梅酢味噌	新 豚肉と白菜の生姜煮 骨 サバの塩焼 里芋のうま煮 パンプキンサラダ 麻婆なす 高野豆腐のクリーム煮
	熱量 376 Kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 20.0 g 炭水化物 31.2 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 348 Kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 19.0 g 炭水化物 34.7 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 385 Kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 20.2 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 372 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 39.1 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 357 Kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 21.1 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.9 g
	<u>アレルギー</u> 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	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・豚肉	<u>アレルギー</u> 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)	<u>アレルギー</u> えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

2025年
12月8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

年末年始ご利用感謝キャンペーン開催中！

【期間】

開始：2025年12月8日の週から
終了：2026年1月26日の週まで

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

12/8（月）	12/9（火）	12/10（水）	12/11（木）	12/12（金）
新骨 豚肉と白菜の生姜煮 サバの塩焼 さつま芋のそぼろ煮 豆とベーコンの煮込み 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ 里芋の味噌がらめ 中華胡瓜 こんにゃくの醤油煮	骨 白酢鶏 もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 春雨と高菜の炒め物 高野豆腐の中華煮 ひじきサラダ なすのごま和え コールスロー 白菜のおかか和え	骨 豚肉の焼肉炒め 栗かぼちゃコロッケ 小松菜とちくわのごま油炒め 蓮根のピリ辛味噌金平 ブロッコリーの中華ドレ和え 白麻婆豆腐 じゃが芋のサラダ もやしの野沢菜昆布和え	新 鶏の照り焼き 野菜の中華炒め 南瓜の肉味噌あん シューマイ ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ なすのだしカレー煮 切干大根と胡瓜の酢の物 玉葱の梅かつお和え	骨 アジフライ ソース付 じゃが芋の加工黒糖煮 ボンゴレビアンコ（あさり入） 高野豆腐のクリーム煮 さつま芋とリンゴのマヨサラダ 蓮根ミートチーズ ほうれん草の青じそドレ和え 人参の味噌炒め
熱量 443 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご 蛋白質 22.6 g 脂質 24.2 g 炭水化物 36.9 g 食塩相当量 4.1 g	熱量 463 Kcal 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・魚醤（魚介類） 蛋白質 16.8 g 脂質 26.6 g 炭水化物 43.8 g 食塩相当量 4.1 g	熱量 452 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 13.7 g 脂質 28.3 g 炭水化物 40.1 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 431 Kcal アレルギー えび・かに・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 20.2 g 脂質 23.5 g 炭水化物 39.9 g 食塩相当量 4.3 g	熱量 468 Kcal アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン 蛋白質 19.1 g 脂質 22.5 g 炭水化物 50.4 g 食塩相当量 3.3 g

ミニおかず

新 牛肉のピリ辛味噌炒め いかたこ三角揚げ煮 中華胡瓜 こんにゃくの醤油煮	骨 鶏肉の生姜焼 じゃが芋とちくわの磯辺煮 高野豆腐の中華煮 ひじきサラダ	新 サワラのあごだし焼 小松菜と大根の中華うま煮 白麻婆豆腐 もやしの野沢菜昆布和え	新 豚肉と野菜の酢醤油煮・茹玉子 野菜の中華炒め ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 玉葱の梅かつお和え	新 揚げ鶏の黒ゴマドレ和え じゃが芋の加工黒糖煮 蓮根ミートチーズ ほうれん草の青じそドレ和え
熱量 186 Kcal アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・魚醤（魚介類） 蛋白質 10.7 g 脂質 7.7 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 179 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレノジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 蛋白質 11.9 g 脂質 9.3 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 1.6 g	熱量 175 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 蛋白質 11.6 g 脂質 9.8 g 炭水化物 12.9 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 288 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 16.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 339 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 13.0 g 脂質 22.9 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.2 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。