

2025年  
12月22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。**

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

	12/22 (月)	12/23 (火)	12/24 (水)	12/25 (木)	12/26 (金)
お弁当	<b>牛肉のすき焼き風煮</b> 梅ゆかりご飯 三角野菜揚げ煮 大根ともずくの土佐酢 南瓜のごま和え	<b>新</b> 豚肉と白菜の生姜煮 白飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋のたらこ煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ	タラカツ ソース付 白飯 大根のうま煮 <b>新</b> ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ わかめの梅風味	鶏とじゃが芋のトマト煮 雑穀ご飯 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ ひじき煮 りんごのシロップ漬	豚肉と野菜の焼肉炒め 白飯 <b>骨新</b> サバ南蛮 ポテトサラダ ほうれん草の炒り玉子炒め
	熱量 426 Kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 8.8 g 炭水化物 73.4 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 499 Kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.5 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 575 Kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 19.8 g 炭水化物 83.1 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 515 Kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 72.3 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 556 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 20.8 g 炭水化物 76.2 g 食塩相当量 2.3 g
	<b>アレルギー</b> 小麦・牛肉・ごま・大豆	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・もも・りんご	<b>アレルギー</b> かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
おかず	<b>郷</b> サバの甘辛生姜煮 野菜の中華炒め チーズ南瓜 大豆のぎすけ煮 野沢菜としらすのペンネ 白菜のレモン漬	タンドリーチキン チンゲン菜とイカの塩焼きそば <b>新</b> かぶのあごだし煮 こんにゃく金平 里芋のゆず煮 玉葱のトマトサラダ	<b>新</b> 肉野菜炒め お魚がんと煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 なすのごま和え 蓮根と玉葱の酢味噌和え ピーマン昆布	デミグラスソースハンバーグ 大根と豚肉の塩麴煮 蓮根とちくわの甘辛煮 <b>新</b> キャベツとベーコンのシーザー 厚揚げと小松菜の煮物 りんごのシロップ漬	赤魚のゆうあん焼 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 蒸し鶏と春雨のスープ煮 ブロッコリーのミモザサラダ なすの炒め煮 キャベツのゆかり和え
	熱量 399 Kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 26.5 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 326 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 15.7 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 384 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 23.9 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 403 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 22.0 g 炭水化物 38.8 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 318 Kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 16.4 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.8 g
	<b>アレルギー</b> 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	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

2025年  
12月22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。

	12/22（月）	12/23（火）	12/24（水）	12/25（木）	12/26（金）
彩食八菜	鶏天 天つゆ 里芋とさつま揚げの煮物 チーズ南瓜 なすのこうじ味噌 大根ともずくの土佐酢 からし菜と豆腐の炒め煮 ごぼうとひじきのサラダ 昆布豆	サバの塩焼 さつま芋の甘辛煮 カレーパンネ じゃが芋のたらこ煮 ブロッコリーの柚子胡椒マヨ 大根の黒ごま煮 春雨の中華炒め 玉葱のトマトサラダ	牛肉の生姜炒め イカすり身の天ぷら カリフラワーのベーコン炒め 小松菜と油揚げの菜焼き おからのオーロラサラダ 高野豆腐のだしカレー煮 蓮根と玉葱の酢味噌和え わかめの梅風味	チキンホワイトシチュー 野菜コロッケ 昆布と豚肉の甘辛煮 里芋のたらこ煮 ひじき煮 春雨と野菜のマヨサラダ 厚揚げと小松菜の煮物 りんごのシロップ漬	ニラ豚 お魚厚揚げ煮 なすの炒め煮 こんにゃくと玉葱の酢味噌和え 南瓜のごま和え 新キャベツとベーコンのシーザー ごぼうと肉そぼろの醤油炒め ほうれん草の炒り玉子炒め
	熱量 515 Kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 29.3 g 炭水化物 45.6 g 食塩相当量 4.7 g	熱量 457 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 29.8 g 炭水化物 36.0 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 418 Kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 20.1 g 炭水化物 43.2 g 食塩相当量 4.0 g	熱量 469 Kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 27.5 g 炭水化物 40.7 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 442 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 25.6 g 炭水化物 43.5 g 食塩相当量 4.4 g
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・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・いか・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・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	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
ミニおかず	鶏の山賊焼 里芋とさつま揚げの煮物 大根ともずくの土佐酢 南瓜のごま和え	カレイの甘酢あん 豆腐ハンバーグ 人参と蓮根のゴママヨサラダ 白菜煮	新豚肉と白菜の生姜煮 イカすり身の天ぷら 高野豆腐のだしカレー煮 おからのオーロラサラダ	ビーフシチュー 野菜コロッケ ひじき煮 りんごのシロップ漬	骨サバの西京焼 お魚厚揚げ煮 新キャベツとベーコンのシーザー ほうれん草の炒り玉子炒め
	熱量 218 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 8.4 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 278 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 321 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 230 Kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 10.0 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 238 Kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー えび・小麦・牛肉・ごま・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・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・さば・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・大豆・鶏肉・パナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・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。