

2026年
6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!

- ★じゃが芋のわさびマヨ(おかず) ★ごまめんたいご飯(お弁当)
- ★豚肉と小松菜のわさポン和え(お弁当)
- ★牛肉のレモン醤油炒め(おかず)
- ★豆のトマトマリネ(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

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

朝食 ※単品ではご注文できません。

お届け翌日の朝食メニューです。
表の日付はお届け日です。

500W	約50秒
700W	約40秒

	6/1 (月)	6/2 (火)	6/3 (水)	6/4 (木)	6/5 (金)
お弁当	赤魚のあごだし焼 ピリ辛そばろご飯 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ ポテトサラダ 大根の梅おかか	牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮 白飯 お魚バーグ きんぴらごぼう 玉葱のトマトサラダ	鶏肉の中華炒め 新 ごまめんたいご飯 チヂミ なすの青じそ炒め 胡瓜の酢の物	新 豚肉と小松菜のわさポン和え 白飯 ごぼう天煮 ひじきと厚揚げの煮物 人参のゴマドレ和え	骨 サバの煮付 白飯(梅干入) じゃが芋と豚肉の煮物 春雨の黒酢マリネ わかめと玉子の塩だれ和え
	熱量 496 Kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 74.7 g 食塩相当量 2.6 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	熱量 463 Kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物 78.2 g 食塩相当量 2.5 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	熱量 496 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 76.4 g 食塩相当量 2.4 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・ゼラチン	熱量 505 Kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 75.9 g 食塩相当量 2.9 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉	熱量 487 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 74.4 g 食塩相当量 2.4 g アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
おかず	揚げ鶏の梅しそ和え 大根のうま煮 春雨と小海老の塩だれ炒め 新 じゃが芋のわさびマヨ ひじき煮 高野豆腐のクリーム煮	サワラの昆布茶焼 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 中華切干大根煮 味噌こんにゃく 枝豆とコーンのサラダ ピーマンのしりしり	豚肉のバーベキューソース炒め 三角野菜揚げ煮 冬瓜のツナ煮 からし菜と豆腐の炒め煮 キャベツの和風マヨサラダ 人参のおかか和え	骨 アジフライ ソース付 じゃが芋の加工黒糖煮 カレーペンネ ほうれん草の生姜風味お浸し カリフラワーの柚子酢味噌和え 大豆の甘煮	新 牛肉のレモン醤油炒め タラの天ぷら 麻婆なす おからとひじきの煮物 ツナと切干大根のサラダ 蓮根と春菊の金平
	熱量 414 Kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 27.5 g 炭水化物 29.2 g 食塩相当量 3.7 g アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 384 Kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.9 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 3.6 g 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	熱量 365 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 25.8 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 2.5 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 386 Kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 18.6 g 炭水化物 38.0 g 食塩相当量 2.7 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	熱量 370 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 20.7 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 3.1 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご

	6/1 (月)	6/2 (火)	6/3 (水)	6/4 (木)	6/5 (金)
彩食八菜	白身魚の煮付 栗かぼちゃコロッケ 大麦若葉ペンネ 大豆のそぼろ味噌 おからと春菊のマヨサラダ 高野豆腐のクリーム煮 なすのにんにく黒酢 大根の梅おかか	鶏のこうじ味噌焼 じゃが芋の加工黒糖煮 ブロccoliの中華玉子 さつま芋の白和え 中華切干大根煮 厚揚げと小松菜の煮物 椎茸の炒め煮 玉葱のトマトサラダ	サワラのカリあんかけ 根菜の味噌バター煮 春雨とひき肉の炒め物 里芋のゆず煮 からし菜と豆腐の炒め煮 ごぼうとひじきのサラダ カリフラワーのベーコン炒め 胡瓜の酢の物	牛肉のオイスター炒め イカすり身の天ぷら 里芋の塩麴煮 大根の黒ごま煮 枝豆のおろし和え 厚揚げのコチジャン煮 ほうれん草の生姜風味お浸し 人参のゴマドレ和え	ニラ豚 お魚がんと煮 チーズ南瓜 新 豆のトマトマリネ おからとひじきの煮物 じゃが芋のサラダ 小松菜の中華炒め わかめと玉子の塩だれ和え
	熱量 423 Kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 23.7 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 3.0 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 438 Kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 25.9 g 炭水化物 37.1 g 食塩相当量 3.6 g	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	熱量 449 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 22.1 g 炭水化物 47.1 g 食塩相当量 4.5 g
ミニおかず	牛肉の黒酢醤油炒め 栗かぼちゃコロッケ おからと春菊のマヨサラダ 大豆のそぼろ味噌	豚肉の中華しゃぶしゃぶ お魚バーグ きんぴらごぼう 玉葱のトマトサラダ	骨 マスのみりん焼 根菜の味噌バター煮 春雨とひき肉の炒め物 胡瓜の酢の物	鶏肉の味噌炒め ごぼう天煮 ひじきと厚揚げの煮物 人参のゴマドレ和え	カレイのカリあんかけ じゃが芋と豚肉の煮物 新 豆のトマトマリネ ほうれん草煮
	熱量 334 Kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 21.9 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・りんご	熱量 222 Kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 14.7 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 2.2 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 173 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 6.3 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 2.5 g
朝食	サワラのごま味噌焼 ポテトサラダ 昆布と揚げの甘辛煮 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ	豆腐ハンバーグ 枝豆とコーンのサラダ 厚揚げと小松菜の煮物 じゃが芋の加工黒糖煮	白身フライ 胡瓜の酢の物 からし菜と豆腐の炒め煮 根菜の味噌バター煮	豆腐しんじょ煮 人参のゴマドレ和え ほうれん草の生姜風味お浸し 里芋の塩麴煮	赤魚の照焼 春雨の黒酢マリネ チーズ南瓜 麻婆なす
	熱量 174 Kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 9.0 g 炭水化物 12.1 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆	熱量 227 Kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 13.0 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 138 Kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 7.4 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 1.8 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

「朝食」はお届け翌日13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・朝食」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。