

2026年  
6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

## 今週の新メニュー!

- ★胡瓜ナムル (お弁当) ★白身魚の西京焼 (お弁当)
- ★豆のトマトマリネ (おかず) ★サバのカレー焼 (彩食八菜)
- ★じゃが芋とさつま揚げの煮物 (彩食八菜・ミニおかず)
- ★牛肉のレモン醤油炒め (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

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

	6/8 (月)	6/9 (火)	6/10 (水)	6/11 (木)	6/12 (金)
<b>お弁当</b>	<b>鶏の照り焼き</b> 白飯 冬瓜のツナ煮 高野豆腐のだしカレー煮 <b>新</b> 胡瓜ナムル	<b>新</b> 白身魚の西京焼 雑穀ご飯 栗かぼちゃコロッケ ひじき煮 白菜のレモン漬	牛肉のスタミナ炒め 白飯 枝豆入生姜白揚げ煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ ほうれん草のからし醤油和え	タラの大根おろしソース しそ風味広島菜ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 春雨のサラダ えのき豆腐	豚肉の生姜トマしゃぶ 白飯 三角野菜揚げ煮 小海老と大根の煮つけ 南瓜とそら豆のサラダ
	熱量 432 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 10.3 g 炭水化物 68.0 g 食塩相当量 1.9 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 471 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 72.2 g 食塩相当量 1.9 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉	熱量 497 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 81.8 g 食塩相当量 2.9 g
<b>おかず</b>	<b>八宝菜</b> メンチカツ じゃが高菜 からし菜のツナ炒め さつま芋とリンゴのマヨサラダ 卵の花	豚肉と野菜の酢醤油煮と茹玉子 根菜の味噌バター煮 もやしとさつま揚げのごま油炒め <b>新</b> 豆のトマトマリネ 厚揚げと小松菜の煮物 南瓜のごま和え	白身魚のだし焼 ジャージャン麺風 ブロッコリーの中華玉子 キャベツとベーコンのシーザー 里芋の醤油煮 揚さつま芋の塩バター和え	牛肉とごぼうのしぐれ煮 豆腐しんじょ煮 ペンネボロネーゼ 味噌おから 春雨と野菜のマヨサラダ わかめと玉子の塩だれ和え	チキンカレー 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮 里芋の小海老煮 生姜風味の切干大根 ひじきと厚揚げの煮物 もやしの野沢菜昆布和え
	熱量 416 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 21.3 g 炭水化物 42.5 g 食塩相当量 3.7 g	<b>アレルギー</b> えび・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 360 Kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 15.7 g 炭水化物 36.8 g 食塩相当量 3.1 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	熱量 344 Kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 19.5 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 3.7 g

	6/8 (月)	6/9 (火)	6/10 (水)	6/11 (木)	6/12 (金)				
彩食八菜	<b>牛肉のスタミナ炒め</b> ホタテ風味コロッケのオーロラソース ジャが高菜 昆布豆 蓮根の大麦若葉白和え 高野豆腐のだしカレー煮 大根とリンゴのマリネ ピーマンのしりしり	<b>豚肉の生姜ポン酢炒め</b> 三角野菜揚げ煮 ボングレビアンコ(あさり入) ひじき煮 春雨とセロリのマリネ 南瓜のごま和え おからと胡瓜のマヨサラダ 味噌こんにゃく	<b>新 サバのカレー焼</b> 大根と豚肉の塩麹煮 ごぼうと人参のごま煮 キャベツとベーコンのシーザー そら豆のクリーム煮 もやしとめかぶの酢の物 揚げじゃがのり塩和え ほうれん草のからし醤油和え	<b>揚げ鶏の梅しそ和え</b> <b>新</b> ジャが芋とさつま揚げの煮物 麻婆なす 味噌おから 赤ピーマンのマリネ こんにゃく金平 枝豆とコーンのサラダ えのき豆腐	<b>赤魚の照焼</b> とうもろこし天 キャベツと豆腐のチャンプルー ひじきとごぼうの金平 南瓜とそら豆のサラダ 里芋のそぼろ煮 生姜風味の切干大根 蓮根ミートチーズ				
	熱量 491 Kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 27.6 g 炭水化物 46.3 g 食塩相当量 4.2 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・魚醤(魚介類)	熱量 423 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 27.0 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 4.1 g	<b>アレルギー</b> かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 479 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 31.7 g 炭水化物 35.5 g 食塩相当量 3.7 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 464 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 27.6 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 4.9 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 410 Kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.6 g 炭水化物 43.4 g 食塩相当量 3.4 g
ミニおかず	<b>鶏肉のねぎ塩焼</b> 冬瓜のツナ煮 高野豆腐のだしカレー煮 蓮根の大麦若葉白和え	<b>骨 イワシフライ ソース付</b> 三角野菜揚げ煮 ひじき煮 白菜のレモン漬	<b>豚肉の黒酢照焼</b> 枝豆入生姜白揚げ煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ ほうれん草のからし醤油和え	<b>新 サワラの昆布茶焼</b> <b>新</b> ジャが芋とさつま揚げの煮物 枝豆とコーンのサラダ えのき豆腐	<b>新 牛肉のレモン醤油炒め</b> とうもろこし天 ひじきとごぼうの金平 南瓜とそら豆のサラダ				
	熱量 221 Kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 2.0 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 305 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 19.0 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.0 g	<b>アレルギー</b> 小麦・大豆・鶏肉・もも・りんご	熱量 256 Kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 17.7 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 2.3 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 176 Kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 7.4 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.0 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・さば・大豆・りんご	熱量 264 Kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 14.8 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 2.3 g
朝食	<b>ごぼう天煮</b> 蓮根の大麦若葉白和え 高野豆腐のだしカレー煮 ジャが高菜	<b>骨 サバの西京焼</b> おからと胡瓜のマヨサラダ 小松菜の煮物 もやしとさつま揚げのごま油炒め	<b>鶏団子</b> キャベツとベーコンのシーザー ごぼうと人参のごま煮 大根と豚肉の塩麹煮	<b>メバルの照焼</b> 赤ピーマンのマリネ えのき豆腐 ジャが芋のそぼろ煮	<b>オムレツ</b> 南瓜とそら豆のサラダ ひじきと厚揚げの煮物 里芋の小海老煮				
	熱量 161 Kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 6.8 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.9 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・ゼラチン・魚醤(魚介類)	熱量 215 Kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 8.7 g 食塩相当量 1.2 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・りんご	熱量 186 Kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.7 g	<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	熱量 115 Kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 3.0 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.6 g	<b>アレルギー</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご	熱量 149 Kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 6.1 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.4 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。