

2026年
2月2日 週

お献立表

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。

- 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！

- ★菜の花のからし和え（彩食八菜・ミニおかず）
- ★白身魚のだし焼（お弁当） ★メバルのこうじ味噌焼（おかず）
- ★鶏肉の生姜炒め（おかず・彩食八菜）★牛肉の黒酢醤油炒め（ミニおかず）
- ★もち麦ご飯（お弁当） ★海鮮シチュー（おかず）
- ★赤魚のこうじ味噌焼（彩食八菜・ミニおかず）

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

	2/2 (月)	2/3 (火)	2/4 (水)	2/5 (木)	2/6 (金)
お弁当	ポークシチュー 白飯 もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 菜の花とこんにゃくの味噌炒め キャベツの和風マヨサラダ	鶏肉のコク照り炒め 彩りひじきご飯 いわしバーグ 大根の和風かき玉煮 大豆の甘煮	新 白身魚のだし焼 白飯 ポトフ風 高野豆腐のだしカレー煮 胡瓜の酢の物	黒毛和牛メンチカツ ソース付 新 もち麦ご飯 大根とちくわの醤油麹煮 カリフラワーの柚子酢味噌和え ほうれん草煮	骨 マスの塩焼 白飯 ジャージャン麺風 ひじきと厚揚げの煮物 人参のゴマドレ和え
	熱量 519 Kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 78.3 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 470 Kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 11.6 g 炭水化物 67.9 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 431 Kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 7.7 g 炭水化物 70.1 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 483 Kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 74.7 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 452 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.2 g 炭水化物 75.5 g 食塩相当量 2.4 g
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルギー 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉	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	アレルギー 小麦・卵・牛肉・大豆・もも・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
おかず	鶏の山賊焼 野菜の中華炒め 高野豆腐と椎茸の煮物 チンゲン菜のそぼろ炒め ポテトサラダ こんにゃくの醤油煮	骨 イワシフライ ソース付 大根と豚肉の塩麹煮 ごぼうと人参のごま煮 ほうれん草の青じそドレ和え ひじきと厚揚げの煮物 大豆の甘煮	豚の角煮と茹玉子 新 メバルのこうじ味噌焼 南瓜のクリーム煮 麻婆春雨 さつま芋の白和え もやしの野沢菜昆布和え	新 海鮮シチュー（あさり） ごぼうと豚肉のしぐれ煮 がんも煮 枝豆とコーンのサラダ 里芋の黒ごま味噌煮 明太豆腐	新 鶏肉の生姜炒め 野菜コロッケ あさりと根菜の味噌煮 おからとベーコンのカレーマヨ タアサイと揚げの煮びたし ピーマン昆布
	熱量 337 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 19.4 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 424 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 24.1 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 370 Kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 35.2 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 357 Kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 36.1 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 337 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 16.8 g 炭水化物 30.1 g 食塩相当量 3.2 g
	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	アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	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 えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

2026年
2月2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！

- ★菜の花のからし和え（彩食八菜・ミニおかず）
- ★白身魚のだし焼（お弁当） ★メバルのこうじ味噌焼（おかず）
- ★鶏肉の生姜炒め（おかず・彩食八菜）★牛肉の黒酢醤油炒め（ミニおかず）
- ★もち麦ご飯（お弁当） ★海鮮シチュー（おかず）
- ★赤魚のこうじ味噌焼（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。

彩食八菜

ミニおかず

2/2 (月)	2/3 (火)	2/4 (水)	2/5 (木)	2/6 (金)
新 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 こんにゃくの醤油煮 新 菜の花のからし和え ごぼうと人参のごま煮 キャベツの和風マヨサラダ 揚げさつま芋の加工黒糖煮	牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮 ホタテ風味コロッケ 大根と豚肉の塩麹煮 なす南蛮 南瓜のクリーム煮 小松菜の煮物 春雨と野菜のマヨサラダ 大豆の甘煮	新 鶏肉の生姜炒め さつま揚げ煮 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 高野豆腐のだしカレー煮 さつま芋の白和え ひじき煮 ペンネとベーコンのレモンドレ ほうれん草の炒り玉子炒め	新 ニラ豚 新 赤魚のこうじ味噌焼 ブロッコリーの中華玉子 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 白菜の柚子風味和え 大麦若葉コールスロー 明太豆腐	カレイのもずく酢あん 豆乳クリーム煮 野沢菜としらすのペンネ チーズ南瓜 豆豆マリネ ひじきと厚揚げの煮物 ツナと切干大根のサラダ ピーマン昆布
熱量 444 Kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 25.6 g 炭水化物 35.4 g 食塩相当量 3.9 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 478 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 26.9 g 炭水化物 46.0 g 食塩相当量 4.1 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ 牛肉・さば・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご 熱量 414 Kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 20.7 g 炭水化物 36.4 g 食塩相当量 4.2 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 455 Kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 29.0 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 4.2 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉・りんご 熱量 466 Kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 22.4 g 炭水化物 48.3 g 食塩相当量 4.0 g
新 サワラの醤油麹ソース カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 中華切干大根煮 新 菜の花のからし和え	細切豚肉とじゃが芋のカレー炒め いわしバーグ なす南蛮 大豆の甘煮	新 牛肉の黒酢醤油炒め さつま揚げ煮 ペンネとベーコンのレモンドレ ほうれん草の炒り玉子炒め	新 赤魚のこうじ味噌焼 ブロッコリーの中華玉子 もやしと赤ピーマンのカレーソテー 大麦若葉コールスロー	鶏煮と茹玉子 豆乳クリーム煮 ひじきと厚揚げの煮物 人参のゴマドレ和え
熱量 370 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 23.2 g 炭水化物 27.5 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・鶏 肉・豚肉・ゼラチン 熱量 210 Kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 8.0 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.3 g	アレルギー 小麦・卵・さば・大 豆・豚肉 熱量 216 Kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 10.1 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.3 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・さば・大 豆・鶏肉 熱量 180 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 2.2 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉 熱量 261 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 2.6 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。