

2026年  
2月9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！

- ★太麺皿うどん(おかず・彩食八菜・ミニおかず)  
★菜の花のからし和え(お弁当・おかず)  
★牛肉の黒酢醤油炒め(おかず) ★牛肉のプルコギ風炒め(彩食八菜)  
★鶏肉の生姜炒め(お弁当・ミニおかず) ★赤魚のこうじ味噌焼(お弁当)  
★オムレツの海老クリームソース(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



|      |        |
|------|--------|
| 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 |

|     | 2/9 (月)  | 2/10 (火)   | 2/11 (水)   | 2/12 (木)   | 2/13 (金)   |
|-----|--|--|--|--|--|
| お弁当 | 鶏の山賊焼<br>ちらし寿司<br>大根の海老だし煮<br>胡瓜と木耳のごま和え<br>豆花風                          | 白身魚のチリあん<br>白飯<br>鶏じゃが<br>切干大根と大豆の煮物<br><b>新</b> 菜の花のからし和え             | 豚肉の柚子胡椒炒め<br>広島菜おかかご飯<br>三角野菜揚げ煮<br>青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮<br>コーヒーゼリー     | <b>新</b> 赤魚のこうじ味噌焼<br>白飯(梅干入)<br>野菜の中華炒め<br>なすのバンバンジー風<br>高菜もやし                      | <b>新</b> 鶏肉の生姜炒め<br>白飯<br>栗かぼちゃコロッケ<br>小松菜とちくわのごま油炒め<br>枝豆とコーンのサラダ       |
|     | 熱量 424 Kcal<br>蛋白質 15.2 g<br>脂質 9.8 g<br>炭水化物 69.2 g<br>食塩相当量 3.3 g      | 熱量 547 Kcal<br>蛋白質 18.4 g<br>脂質 14.2 g<br>炭水化物 86.0 g<br>食塩相当量 2.9 g   | 熱量 516 Kcal<br>蛋白質 13.5 g<br>脂質 17.2 g<br>炭水化物 76.4 g<br>食塩相当量 3.4 g | 熱量 438 Kcal<br>蛋白質 15.7 g<br>脂質 11.1 g<br>炭水化物 68.9 g<br>食塩相当量 2.8 g                 | 熱量 537 Kcal<br>蛋白質 21.0 g<br>脂質 14.4 g<br>炭水化物 79.6 g<br>食塩相当量 2.0 g     |
|     | <b>アレルギー</b><br>えび・小麦・卵・牛<br>肉・ごま・さば・大<br>豆・鶏肉・豚肉・ゼラ<br>チン               | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・ご<br>ま・大豆・鶏肉・豚肉                               | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・ご<br>ま・大豆・豚肉                                | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・<br>牛肉・ごま・大豆・鶏<br>肉・豚肉・ゼラチン・<br>魚醤(魚介類)                     | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・<br>牛肉・ごま・大豆・鶏<br>肉・りんご                         |
| おかず | <b>新</b> 太麺皿うどん<br>お魚バーグ煮<br>かぶのクリーム煮<br>南瓜のミートソース煮<br>大根とリンゴのマリネ<br>豆花風 | <b>新</b> 牛肉の黒酢醤油炒め<br>お魚厚揚げ煮<br>大麦若葉ペンネ<br>じゃが芋のサラダ<br>蓮根と春菊の金平<br>昆布豆 | サバの照焼<br>根菜の煮物<br>麻婆なす<br>春雨の中華炒め<br>からし菜と豆腐の炒め煮<br>コーヒーゼリー          | 鶏とじゃが芋のトマト煮<br><b>骨</b> アジ大葉フライ<br>中華切干大根煮<br>小松菜とちくわのごま油炒め<br>おからとひじきの煮物<br>白菜の甘酢和え | サワラの昆布茶焼<br>ジャージャン麺風<br>里芋のうま煮<br>なすのごま和え<br>チーズ南瓜<br><b>新</b> 菜の花のからし和え |
|     | 熱量 411 Kcal<br>蛋白質 16.0 g<br>脂質 19.7 g<br>炭水化物 46.2 g<br>食塩相当量 3.6 g     | 熱量 323 Kcal<br>蛋白質 15.3 g<br>脂質 16.7 g<br>炭水化物 31.1 g<br>食塩相当量 3.1 g   | 熱量 334 Kcal<br>蛋白質 14.8 g<br>脂質 20.8 g<br>炭水化物 26.6 g<br>食塩相当量 2.5 g | 熱量 408 Kcal<br>蛋白質 21.3 g<br>脂質 22.5 g<br>炭水化物 31.5 g<br>食塩相当量 3.5 g                 | 熱量 335 Kcal<br>蛋白質 18.5 g<br>脂質 14.5 g<br>炭水化物 36.9 g<br>食塩相当量 3.4 g     |
|     | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・い<br>か・牛肉・ごま・大<br>豆・鶏肉・豚肉・りん<br>ご・ゼラチン          | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・<br>牛肉・ごま・大豆・豚<br>肉・りんご                       | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・<br>牛肉・ごま・さば・大<br>豆・鶏肉・豚肉・りん<br>ご・ゼラチン      | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・<br>牛肉・ごま・さば・大<br>豆・鶏肉・豚肉・りん<br>ご・ゼラチン                      | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・<br>牛肉・ごま・大豆・鶏<br>肉・豚肉・りんご・ゼ<br>ラチン             |

2026年  
2月9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！

- ★太麺皿うどん(おかず・彩食八菜・ミニおかず)
- ★菜の花のからし和え(お弁当・おかず)
- ★牛肉の黒酢醤油炒め(おかず) ★牛肉のプルコギ風炒め(彩食八菜)
- ★鶏肉の生姜炒め(お弁当・ミニおかず) ★赤魚のこうじ味噌焼(お弁当)
- ★オムレツの海老クリームソース(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**  
(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 ララコフ。**

彩食八菜

| 2/9 (月)   | 2/10 (火)   | 2/11 (水)  | 2/12 (木)  | 2/13 (金)   |
|---|--|---|---|--|
| <b>新骨</b> 太麺皿うどん<br>サバの塩焼<br>ツナじゃが<br>なすのにんにく黒酢<br>大根の海老だし煮<br>ごぼうとひじきのサラダ<br>南瓜のミートソース煮<br>豆花風 | タラの煮付<br>栗かぼちゃコロッケ<br>ごぼうと豚肉のしぐれ煮<br>切干大根と大豆の煮物<br>菜の花の白和え<br>味噌こんにゃく<br>じゃが芋のサラダ<br>キャベツの海苔和え | <b>新</b> 牛肉のプルコギ風炒め<br>枝豆入生姜白揚げ煮<br>さつま芋の甘辛煮<br>青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮<br>ペンネと胡瓜のサラダ<br>厚揚げのコチジャン煮<br>春雨の中華炒め<br>コーヒーゼリー | <b>新</b> 酢鶏<br>オムレツの海老クリームソース<br>大根のうま煮<br>白菜のおかか和え<br>コールスロー<br>おからとひじきの煮物<br>カリフラワーの柚子ピクルス<br>高菜もやし | 豚肉の生姜焼<br>クラムチャウダー(あさり入)<br>チヂミ<br>麻婆豆腐<br>枝豆とコーンのサラダ<br>なすのごま和え<br>切干大根と胡瓜の酢の物<br>人参の味噌炒め |
| 熱量 517 Kcal<br>蛋白質 20.1 g<br>脂質 27.8 g<br>炭水化物 52.3 g<br>食塩相当量 4.5 g                            | 熱量 449 Kcal<br>蛋白質 21.1 g<br>脂質 23.8 g<br>炭水化物 40.9 g<br>食塩相当量 3.9 g                           | 熱量 409 Kcal<br>蛋白質 17.8 g<br>脂質 21.4 g<br>炭水化物 39.6 g<br>食塩相当量 3.4 g  | 熱量 489 Kcal<br>蛋白質 19.7 g<br>脂質 26.5 g<br>炭水化物 46.1 g<br>食塩相当量 4.6 g                                  | 熱量 448 Kcal<br>蛋白質 15.4 g<br>脂質 27.4 g<br>炭水化物 38.2 g<br>食塩相当量 3.4 g                       |
| <b>アレルギー</b><br>えび・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><br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご   | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン  | <b>アレルギー</b><br>えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・魚醤(魚介類)  | <b>アレルギー</b><br>かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご   |

ミニおかず

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| <b>新</b> 太麺皿うどん<br>大根の海老だし煮<br>なすのにんにく黒酢<br>豆花風                     | <b>骨</b> サバの昆布茶焼<br>栗かぼちゃコロッケ<br>切干大根と大豆の煮物<br>味噌こんにゃく              | <b>新</b> 鶏肉の生姜炒め<br>三角野菜揚げ煮<br>青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮<br>コーヒーゼリー         | <b>新</b> 豚肉の焼肉炒め<br>オムレツの海老クリームソース<br>大根のうま煮<br>高菜もやし                | <b>骨</b> イワシフライ ソース付<br>麻婆豆腐<br>小松菜とちくわのごま油炒め<br>枝豆とコーンのサラダ          |
| 熱量 258 Kcal<br>蛋白質 8.6 g<br>脂質 11.5 g<br>炭水化物 32.6 g<br>食塩相当量 2.4 g | 熱量 249 Kcal<br>蛋白質 9.6 g<br>脂質 15.7 g<br>炭水化物 17.5 g<br>食塩相当量 1.7 g | 熱量 215 Kcal<br>蛋白質 14.5 g<br>脂質 8.6 g<br>炭水化物 21.2 g<br>食塩相当量 2.3 g | 熱量 233 Kcal<br>蛋白質 10.6 g<br>脂質 15.7 g<br>炭水化物 14.4 g<br>食塩相当量 2.4 g | 熱量 354 Kcal<br>蛋白質 14.3 g<br>脂質 21.0 g<br>炭水化物 27.1 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| <b>アレルギー</b><br>えび・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><br>小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉                                     | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉                                | <b>アレルギー</b><br>えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)               | <b>アレルギー</b><br>小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・もも・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。