

2026年

2月9日週



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) ★牛肉のブルコギ風炒め(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。**C 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。



2/9 (月)

2/10 (火)

2/11 (水)

2/12 (木)

2/13 (金)

お弁当

鶏の山賊焼 ちらし寿司 大根の海老だし煮 胡瓜と木耳のごま和え 豆花風		白身魚のチリあん 白飯 鶏じやが 切干大根と大豆の煮物 新 菜の花のからし和え		豚肉の柚子胡椒炒め 広島菜おかかご飯 三角野菜揚げ煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 コーヒーゼリー		新 赤魚のこうじ味噌焼 白飯(梅千人) 野菜の中華炒め なすのバンバンジー風 高菜もやし		新 鶏肉の生姜炒め 白飯 栗かぼちゃコロッケ 小松菜とちくわのごま油炒め 枝豆とコーンのサラダ						
熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	424 Kcal 15.2 g 9.8 g 69.2 g 3.3 g	アレルゲン えび・小麦・卵・牛 肉・ごま・さば・大 豆・鶏肉・豚肉・ゼラ チン	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	547 Kcal 18.4 g 14.2 g 86.0 g 2.9 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	516 Kcal 13.5 g 17.2 g 76.4 g 3.4 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・豚肉	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	438 Kcal 15.7 g 11.1 g 68.9 g 2.8 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・ゼラチン・ 魚醤(魚介類)	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	537 Kcal 21.0 g 14.4 g 79.6 g 2.0 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・りんご

おかず

新 太麺皿うどん お魚バーグ煮 かぶのクリーム煮 南瓜のミートソース煮 大根とリンゴのマリネ 豆花風		新 牛肉の黒酢醤油炒め お魚厚揚げ煮 大麦若葉ペニネ じゃが芋のサラダ 蓮根と春菊の金平 昆布豆		サバの照焼 根菜の煮物 麻婆なす 春雨の中華炒め からし菜と豆腐の炒め煮 コーヒーゼリー		骨 鶏とじやが芋のトマト煮 アヒ大葉フライ 中華切干大根煮 小松菜とちくわのごま油炒め おからとひじきの煮物 白菜の甘酢和え		サワラの昆布茶焼 ジャージャン麺風 里芋のうま煮 なすのごま和え チーズ南瓜 新 菜の花のからし和え						
熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	411 Kcal 16.0 g 19.7 g 46.2 g 3.6 g	アレルゲン 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	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	323 Kcal 15.3 g 16.7 g 31.1 g 3.1 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・豚 肉・りんご	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	334 Kcal 14.8 g 20.8 g 26.6 g 2.5 g	アレルゲン 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 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	408 Kcal 21.3 g 22.5 g 31.5 g 3.5 g	アレルゲン 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 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	335 Kcal 18.5 g 14.5 g 36.9 g 3.4 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン

2026年

2月9日週



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。**生活協同組合ララコーヒー。**

2/9 (月)	2/10 (火)	2/11 (水)	2/12 (木)	2/13 (金)
新 太麺皿うどん 骨 サバの塩焼 ツナじゃが なすのにんにく黒酢 大根の海老だし煮 ごぼうとひじきのサラダ 南瓜のミートソース煮 豆花風	タラの煮付 栗かぼちゃコロッケ ごぼうと豚肉のしぐれ煮 切干大根と大豆の煮物 菜の花の白和え 味噌こんにゃく じゃが芋のサラダ キャベツの海苔和え	新 牛肉のプルコギ風炒め 枝豆入生姜白揚げ煮 さつま芋の甘辛煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 ペニネと胡瓜のサラダ 厚揚げのコチジャン煮 春雨の中華炒め コーヒーゼリー	酢鶏 新 オムレツの海老クリームソース 大根のうま煮 白菜のおかか和え コールスロー おからとひじきの煮物 カリフラワーの柚子ピクルス 高菜もやし	豚肉の生姜焼 クラムチャウダー(あさり入) チヂミ 麻婆豆腐 枝豆とコーンのサラダ なすのごま和え 切干大根と胡瓜の酢の物 人参の味噌炒め
熱量 517 Kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 27.8 g 炭水化物 52.3 g 食塩相当量 4.5 g	熱量 449 Kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 23.8 g 炭水化物 40.9 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 409 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 21.4 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 489 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 26.5 g 炭水化物 46.1 g 食塩相当量 4.6 g	熱量 448 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 27.4 g 炭水化物 38.2 g 食塩相当量 3.4 g
彩食八菜				

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

●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ことがございます。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。