

2026年
2月16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！

- ★牛肉のプルコギ風炒め(おかず・ミニおかず)
- ★オムレツの海老クリームソース(お弁当・おかず)
- ★メバルのこうじ味噌焼(彩食八菜)
- ★白菜と鶏肉の生姜豆乳煮(お弁当)
- ★海鮮シチュー(彩食八菜・ミニおかず)
- ★白身魚のだし焼(彩食八菜・ミニおかず)
- ★赤魚のこうじ味噌焼(おかず)
- ★牛肉の黒酢醤油炒め(お弁当)

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

2/16 (月)

2/17 (火)

2/18 (水)

2/19 (木)

2/20 (金)

お
弁
当

白身魚の煮付

白飯(梅干入)
麻婆大根
春雨とツナのマヨサラダ
大豆と蓮根の煮物

熱量	459 Kcal	<u>アレルゲン</u>
蛋白質	18.3 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご
脂質	10.6 g	
炭水化物	71.5 g	
食塩相当量	2.3 g	

みそ豚

雑穀ご飯
新 オムレツの海老クリームソース
高野豆腐とひじきの煮物
人参の青じそ生姜和え

熱量	483 Kcal	<u>アレルゲン</u>
蛋白質	17.3 g	えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉
脂質	16.9 g	
炭水化物	65.3 g	
食塩相当量	2.5 g	

骨 アジフライ ソース付

白飯
じゃが芋の加工黒糖煮
新 白菜と鶏肉の生姜豆乳煮
もやしとニラの玉子炒め

熱量	572 Kcal	<u>アレルゲン</u>
蛋白質	18.0 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン
脂質	19.0 g	
炭水化物	80.8 g	
食塩相当量	2.0 g	

鶏と根菜のさっぱり煮

白飯
ほうれん草とツナのクリームペンネ
韓国風こんにゃく炒め
玉葱のトマトサラダ

熱量	494 Kcal	<u>アレルゲン</u>
蛋白質	16.9 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
脂質	12.0 g	
炭水化物	77.8 g	
食塩相当量	2.5 g	

新 牛肉の黒酢醤油炒め

もち米入り筍ご飯
とうもろこし天
ごぼうとひじきのサラダ
大根と人参の高菜炒め

熱量	506 Kcal	<u>アレルゲン</u>
蛋白質	16.6 g	小麦・卵・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・りんご・魚醬(魚介類)
脂質	15.3 g	
炭水化物	75.7 g	
食塩相当量	3.0 g	

お
か
ず

新 牛肉のプルコギ風炒め

栗かぼちゃコロッケ
クラムチャウダー(あさり入)
切干大根と大豆の煮物
おからと胡瓜のマヨサラダ
えのき豆腐

熱量	366 Kcal	<u>アレルゲン</u>
蛋白質	17.1 g	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
脂質	19.8 g	
炭水化物	32.3 g	
食塩相当量	2.9 g	

サバの塩焼

根菜の味噌バター煮
春雨と高菜の炒め物
カリフラワーの玉子サラダ
きんぴらごぼう
こんにゃく南蛮

熱量	358 Kcal	<u>アレルゲン</u>
蛋白質	17.0 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醬(魚介類)
脂質	21.6 g	
炭水化物	28.7 g	
食塩相当量	2.8 g	

チキンカレー

ブロッコリーの中華玉子
かぶのあごだし煮
白菜の青じそサラダ
郷 大豆のぎすけ煮
キャベツの海苔和え

熱量	412 Kcal	<u>アレルゲン</u>
蛋白質	16.7 g	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
脂質	26.5 g	
炭水化物	29.1 g	
食塩相当量	3.6 g	

新 赤魚のこうじ味噌焼

さつま芋の甘辛煮
高野豆腐のクリーム煮
なすの炒め煮
春雨とツナのマヨサラダ
わかめの梅風味

熱量	359 Kcal	<u>アレルゲン</u>
蛋白質	19.8 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
脂質	19.2 g	
炭水化物	29.9 g	
食塩相当量	3.5 g	

豚肉の柚子胡椒炒め

新 オムレツの海老クリームソース
大根の黒ごま煮
卵の花
ペンネと胡瓜のサラダ
ピーマンの味噌炒め

熱量	374 Kcal	<u>アレルゲン</u>
蛋白質	14.4 g	えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
脂質	25.4 g	
炭水化物	25.5 g	
食塩相当量	3.5 g	

2026年

2月16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！

★牛肉のプルコギ風炒め(おかず・ミニおかず)
 ★オムレツの海老クリームソース(お弁当・おかず)
 ★メバルのこうじ味噌焼(彩食八菜)
 ★白菜と鶏肉の生姜豆乳煮(お弁当)
 ★海鮮シチュー(彩食八菜・ミニおかず)
 ★白身魚のだし焼(彩食八菜・ミニおかず)
 ★赤魚のこうじ味噌焼(おかず) ★牛肉の黒酢醤油炒め(お弁当)

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

2/16（月）			2/17（火）			2/18（水）			2/19（木）			2/20（金）		
デミグラスソースハンバーグ 小松菜と大根の中華うま煮 里芋とさつま揚げの煮物 ひじきサラダ 豆とベーコンの煮込み 春雨とツナのマヨサラダ えのき豆腐 シュガーポテト			豚肉のスタミナ炒め 新メバルのこうじ味噌焼 かぶのクリーム煮 南瓜のごま和え からし菜と豆腐の炒め煮 麻婆なす マカロニサラダ 人参の青じそ生姜和え			新海鮮シチュー（あさり） 磯辺白身フライ 大根と豚肉の煮物 郷大豆のぎすけ煮 おからのオーロラサラダ 蓮根と春菊の金平 春雨とセロリのマリネ もやしとニラの玉子炒め			鶏の照り焼き 蓮根とちくわの甘辛煮と玉子焼 揚げじゃが芋のデミチーズ 韓国風こんにゃく炒め ブロッコリーの柚子胡椒マヨ 高野豆腐のクリーム煮 枝豆のおろし和え ほうれん草のお浸し			新白身魚のだし焼 ジャージャン麺風 さつま芋と豚肉のバター醤油 玉葱のトマトサラダ 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ なすの炒め煮 卯の花 大根と人参の高菜炒め		
熱量	464 Kcal	アレルギー	熱量	449 Kcal	アレルギー	熱量	439 Kcal	アレルギー	熱量	453 Kcal	アレルギー	熱量	425 Kcal	アレルギー
蛋白質	16.5 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	20.1 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	20.1 g	えび・かに・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	蛋白質	21.4 g	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	蛋白質	19.5 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）
脂質	24.5 g		脂質	27.3 g		脂質	22.6 g		脂質	26.9 g		脂質	21.8 g	
炭水化物	47.4 g		炭水化物	35.1 g		炭水化物	42.6 g		炭水化物	34.4 g		炭水化物	41.9 g	
食塩相当量	4.0 g		食塩相当量	4.0 g		食塩相当量	4.2 g		食塩相当量	3.8 g		食塩相当量	3.8 g	

白酢鶏 麻婆大根 春雨とツナのマヨサラダ 大豆と蓮根の煮物			新牛肉のプルコギ風炒め からし菜と豆腐の炒め煮と海苔入玉子焼 麻婆なす 人参の青じそ生姜和え			新白身魚のだし焼 じゃが芋の加工黒糖煮 おからのオーロラサラダ もやしとニラの玉子炒め			霧島黒豚メンチカツ ソース付 蓮根とちくわの甘辛煮 韓国風こんにゃく炒め 玉葱のトマトサラダ			新海鮮シチュー（あさり） さつま芋と豚肉のバター醤油 大根と人参の高菜炒め わかめ煮		
熱量	365 Kcal	アレルギー	熱量	225 Kcal	アレルギー	熱量	204 Kcal	アレルギー	熱量	257 Kcal	アレルギー	熱量	224 Kcal	アレルギー
蛋白質	12.4 g	小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	14.0 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	13.9 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	7.7 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご	蛋白質	9.1 g	えび・かに・小麦・乳成分・いか・ごま・大豆・豚肉・魚醤（魚介類）
脂質	22.4 g		脂質	11.7 g		脂質	9.2 g		脂質	12.6 g		脂質	12.0 g	
炭水化物	30.9 g		炭水化物	18.8 g		炭水化物	19.7 g		炭水化物	28.9 g		炭水化物	23.0 g	
食塩相当量	2.5 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.3 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。