

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

(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。**

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。



2/16 (月)

2/17 (火)

2/18 (水)

2/19 (木)

2/20 (金)

お弁当

<b>白身魚の煮付</b> 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	<b>みそ豚</b> 雑穀ご飯 <b>新</b> 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 459 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 炭水化物 71.5 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 483 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.9 g 炭水化物 65.3 g 食塩相当量 2.5 g

<b>骨</b> <b>アジフライ ソース付</b> 白飯 <b>新</b> 白菜と鶏肉の生姜豆乳煮 もやしとニラの玉子炒め
---

<b>鶏と根菜のさっぱり煮</b> 白飯 ほうれん草とツナのクリームペネ 韓国風こんにゃく炒め 玉葱のトマトサラダ
---

<b>新</b> <b>牛肉の黒酢醤油炒め</b> もち米入り筍ご飯 どうもろこし天 ごぼうとひじきのサラダ 大根と人参の高菜炒め
---

おかず

<b>新</b> <b>牛肉のプルコギ風炒め</b> 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
--

<b>サバの塩焼</b> 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
--

<b>チキンカレー</b> 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 <b>郷</b> 大豆のぎすけ煮 キャベツの海苔和え
--

<b>新</b> <b>赤魚のこうじ味噌焼</b> 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
---

<b>豚肉の柚子胡椒炒め</b> <b>新</b> オムレツの海老クリームソース 大根の黒ごま煮 卵の花 ペネと胡瓜のサラダ ピーマンの味噌炒め
---

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

(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。**

2/16 (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 <b>新</b> 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	<b>新</b> 海鮮シチュー(あさり) 磯辺白身フライ 大根と豚肉の煮物 <b>郷</b> 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	<b>新</b> 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 卵の花 大根と人参の高菜炒め
熱量 464 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 24.5 g 炭水化物 47.4 g 食塩相当量 4.0 g	熱量 449 Kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 27.3 g 炭水化物 35.1 g 食塩相当量 4.0 g	熱量 439 Kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 22.6 g 炭水化物 42.6 g 食塩相当量 4.2 g	熱量 453 Kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 26.9 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 425 Kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 21.8 g 炭水化物 41.9 g 食塩相当量 3.8 g
<b>彩食八菜</b>	<b>新</b> アレルゲン 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	<b>新</b> アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご	<b>新</b> アレルゲン 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	<b>新</b> アレルゲン 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
<b>ミニおかず</b>	<b>新</b> 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	<b>新</b> 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	<b>新</b> 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 蛋白質 12.4 g 脂質 22.4 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 225 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 11.7 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 204 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 9.2 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 257 Kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 12.6 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 224 Kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 12.0 g 炭水化物 23.0 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ことがあります。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。