

2026年

2月23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!

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

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。**

おかげコースは、長崎県「健康づくり応援の店」に登録されました。



2/23 (月)

2/24 (火)

2/25 (水)

2/26 (木)

2/27 (金)

お弁当

豚肉と白菜のオイマヨ炒め 昆布だしご飯 お魚がんも煮 野沢菜としらすのペンネ りんごのシロップ漬	新 メバルのこうじ味噌焼 白飯 さつま芋の甘辛煮 大根ともぞくの土佐酢 人参の黒ごま和え	新 牛肉のプルコギ風炒め もち麦ご飯 お魚厚揚げ煮 ポテトサラダ 蓮根と春菊の金平	白酢鶏 白飯 筍とあさりの土佐煮 わかめと春雨のおろし和え ほうれん草の炒り玉子炒め	新 海鮮シチュー(あさり) 雑穀ご飯 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 ひじき煮 白菜のレモン漬
熱量 482 Kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 67.1 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 463 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 75.6 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 435 Kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 561 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 82.7 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 462 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 71.7 g 食塩相当量 2.1 g

おかず

カレイの甘酢あん じゃが芋の加工黒糖煮 大根の和風かき玉煮 菜の花の彩りお浸し ひじき煮 りんごのシロップ漬	チンジャオロースと茹玉子 枝豆入生姜白揚げ煮 蓮根と厚揚げのうま煮 キャベツの和風マヨサラダ 小松菜の中華炒め 玉葱とコーンのバター炒め	新 白身魚のだし焼 キャベツと豆腐のチャンプルー さつま芋のそぼろ煮 春雨と野菜のマヨサラダ なす南蛮 ほうれん草のごま和え	デミグラスソースハンバーグ 里芋とさつま揚の煮物 新 白菜と鶏肉の生姜豆乳煮 大麦若葉コールスロー カリフラワーの甘酢炒め ピーマンのツナ炒め	鶏肉のねぎ塩焼 白身フライ ひじき蓮根の煮物 厚揚げと小松菜の煮物 ポテたまサラダ 人参の味噌炒め
熱量 395 Kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 19.2 g 炭水化物 41.4 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 343 Kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 332 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 354 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 16.4 g 炭水化物 38.1 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 368 Kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 22.1 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.5 g

2026年

2月23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！

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

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。**

2/23 (月)	2/24 (火)	2/25 (水)	2/26 (木)	2/27 (金)
チキンソテーのミートソース お魚がんも煮 ごぼうとちくわのチーズ金平 揚げじゃがの醤油バター煮 里芋のゆず煮 菜の花の彩りお浸し さつま芋と南瓜のサラダ りんごのシロップ漬	タラカツ ソース付 蓮根と厚揚げのうま煮 新 白菜と鶏肉の生姜豆乳煮 おからとベーコンのカレーマヨ なすのバンバンジー風 春雨と高菜の炒め物 豆と胡瓜のピリ辛サラダ 人参の黒ごま和え	肉じゃが お魚厚揚げ煮 ナポリタン 大豆とごぼうのゴママヨサラダ ひじき蓮根の煮物 アップルコールスロー 里芋の味噌がらめ ほうれん草のごま和え	サバの昆布茶焼 さつま芋のそぼろ煮 じゃが高菜 おからと胡瓜のマヨサラダ 切干大根煮 カリフラワーの甘酢炒め わかめと春雨のおろし和え もやしの青じそ風味	新 牛肉の黒酢醤油炒め メンチカツ あさりと根菜の味噌煮 ミックスビーンズ煮 なすのだしカレー煮 厚揚げと小松菜の煮物 ブロッコリーの和風ツナマヨ 白菜のレモン漬
熱量 489 Kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 24.1 g 炭水化物 45.7 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 437 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 24.9 g 炭水化物 39.8 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 439 Kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 20.1 g 炭水化物 55.8 g 食塩相当量 4.8 g	熱量 472 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 30.4 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 410 Kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.4 g 炭水化物 37.6 g 食塩相当量 3.4 g
アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・魚醤(魚介類)	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	アレルゲン かい・小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

彩食八菜

ミニおかず

豚肉の生姜焼 お魚がんも煮 野沢菜としらすのペンネ りんごのシロップ漬	骨 ホッケの塩焼 さつま芋の甘辛煮 新 白菜と鶏肉の生姜豆乳煮 豆と胡瓜のピリ辛サラダ	チキンカレー お魚厚揚げ煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 蓮根と春菊の金平	新 メバルのこうじ味噌焼 じゃが高菜 切干大根煮 もやしの青じそ風味	豚肉と白菜のオイマヨ炒め メンチカツ なすのだしカレー煮 白菜のレモン漬
熱量 269 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 17.3 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 213 Kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.3 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 320 Kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 21.0 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 175 Kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 6.9 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 292 Kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 17.8 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 2.0 g
アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉	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	アレルゲン 小麦・ごま・さば・大豆・豚肉・魚醤(魚介類)	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

●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。