

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）

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

	2/23（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 お魚がんと煮 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 大根ともずくの土佐酢 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
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆	アレルギー かに・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉	アレルギー えび・かに・小麦・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
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 里芋とさつま揚げの煮物 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
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	アレルギー 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	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

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

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 ララコフ。

彩食八菜

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 お魚がんと煮 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	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ 牛肉・大豆・鶏肉・ 豚肉・りんご・ゼラチ ン 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	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・豚肉・りん ご 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	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ご ま・さば・大豆・豚 肉・りんご・魚醤(魚 介類) 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	アレルギー かに・小麦・卵・乳成 分・牛肉・さば・大 豆・鶏肉・豚肉・りん ご・ゼラチン 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

ミニおかず

豚肉の生姜焼 お魚がんと煮 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	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・豚肉・りん ご・ゼラチン 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	アレルギー 小麦・卵・牛肉・さ ば・大豆・鶏肉 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	アレルギー 小麦・ごま・さば・大 豆・豚肉・魚醤(魚介 類) 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	アレルギー 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 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

●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。