

2026年
3月2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!

- ★ごぼうと椎茸の煮物(おかず) ★牛肉の味噌炒め(お弁当)
- ★メバルのだし焼(おかず・ミニおかず)
- ★あごだし豆腐(お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★牛肉のスタミナ炒め(おかず)
- ★小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め(お弁当・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 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	おかず	彩食八菜	ミニおかず
			
500W 約2分 700W 約1分30秒	500W 約1分30秒 700W 約1分20秒	500W 約2分 700W 約1分30秒	500W 約1分 700W 約50秒

	3/2 (月)	3/3 (火)	3/4 (水)	3/5 (木)	3/6 (金)				
お弁当	骨 サバの照焼 白飯 蓮根と厚揚げのうま煮 切干大根と胡瓜の酢の物 もやしの野沢菜昆布和え	新 牛肉の味噌炒め きつねご飯 お魚つみれの和風あんかけ 洋風卵の花 コーヒーゼリー	ポークチャップ 白飯 大根とあさりのしぐれ煮と玉子焼 新 あごだし豆腐 高菜もやし	サワラの黒酢あん 春菊と大根ご飯 高野豆腐と椎茸の煮物 ポテたまサラダ わかめの梅風味	鶏と根菜の煮物 白飯 野菜の中華炒め 新 小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め 胡瓜の酢の物				
	熱量 462 Kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 74.5 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 444 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 2.8 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・豚肉	熱量 538 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 75.8 g 食塩相当量 2.7 g	アレルギー かに・小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・魚醬(魚介類)	熱量 557 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 20.0 g 炭水化物 77.1 g 食塩相当量 2.6 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	熱量 519 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 15.4 g 炭水化物 74.5 g 食塩相当量 2.7 g
おかず	豚肉の生姜焼 お魚厚揚げ煮 新 ごぼうと椎茸の煮物 もやしと赤ピーマンのカレーソテー 人参と蓮根のゴママヨサラダ わかめと玉子の塩だれ和え	白身魚の南蛮あん 大根とちくわの醤油麴煮と玉子焼 春雨とひき肉の炒め物 南瓜とそら豆のサラダ 菜の花とこんにゃくの味噌炒め コーヒーゼリー	鶏と根菜の甘辛炒め 新 メバルのだし焼 カリフラワーのクリーム煮 里芋の黒ごま味噌煮 さつま芋の白和え コーンとピースのバター醤油	新 牛肉のスタミナ炒め チンゲン菜とイカの塩焼きそば がんも煮 かぶの塩麴煮 おからと春菊のマヨサラダ 南瓜のごま和え	八宝菜 メンチカツ 昆布と豚肉の甘辛煮 からし菜のツナ炒め じゃが芋のサラダ ピーマンのしりしり				
	熱量 368 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 24.8 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 3.4 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 407 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 19.1 g 炭水化物 45.5 g 食塩相当量 3.4 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 315 Kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 34.2 g 食塩相当量 3.6 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 310 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 16.0 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 2.6 g	アレルギー 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 427 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 26.3 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 3.5 g

2026年
3月2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!

- ★ごぼうと椎茸の煮物(おかず) ★牛肉の味噌炒め(お弁当)
- ★メバルのだし焼(おかず・ミニおかず)
- ★あごだし豆腐(お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★牛肉のスタミナ炒め(おかず)
- ★小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め(お弁当・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 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

	3/2 (月)	3/3 (火)	3/4 (水)	3/5 (木)	3/6 (金)
	サワラの醤油麹ソース ポトフ風 昆布と豚肉の甘辛煮 切干大根と胡瓜の酢の物 ブロccoliの柚子胡椒マヨ もやしと赤ピーマンのカレーソテー かぶのそぼろ煮 人参の味噌炒め	豚肉と野菜のゴマドレ和え 骨 サバの塩焼 春雨とひき肉の炒め物 蓮根の大麦若葉白和え なすのトマト煮 洋風卵の花 椎茸の炒め煮 コーヒーゼリー	黒毛和牛メンチカツ ソース付 大根と豚肉の煮物 里芋の小海老煮 カリフラワーの柚子ピクルス ごぼうと人参の黒ごまサラダ 新 あごだし豆腐 そら豆のクリーム煮 ほうれん草煮	赤魚の西京焼 さつま芋と豚肉のバター醤油 カレーペンネ 郷 大豆のぎすけ煮 春雨と野菜のマヨサラダ かぶの塩麹煮 小松菜とささみのうま塩ナムル わかめの梅風味	鶏肉のねぎ塩焼 じゃが芋とイカのうま煮 新 小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め ごぼうと人参のごま煮 パンプキンサラダ なすの炒め煮 ひじきの白和え ピーマンのしりしり
	熱量 487 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 30.0 g 炭水化物 40.9 g 食塩相当量 4.1 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	熱量 447 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 29.0 g 炭水化物 35.0 g 食塩相当量 3.6 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 425 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 23.4 g 炭水化物 42.1 g 食塩相当量 3.2 g アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご	熱量 446 Kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 24.2 g 炭水化物 38.8 g 食塩相当量 3.9 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 426 Kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 23.3 g 炭水化物 36.5 g 食塩相当量 3.6 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	黒毛和牛メンチカツ ソース付 蓮根と厚揚げのうま煮 切干大根と胡瓜の酢の物 人参の味噌炒め	新 メバルのだし焼 お魚つみれの和風あんかけ 洋風卵の花 コーヒーゼリー	豚肉のスタミナ炒め 大根とあさりのしぐれ煮と玉子焼 新 あごだし豆腐 そら豆のクリーム煮	鶏の照り焼き 高野豆腐と椎茸の煮物 ポテたまサラダ わかめの梅風味	白身魚の柚子胡椒マヨソース じゃが芋とイカのうま煮 新 小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め 胡瓜の酢の物
	熱量 266 Kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 2.2 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	熱量 163 Kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 3.2 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 2.1 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 267 Kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 2.3 g アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉	熱量 235 Kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.6 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.5 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	熱量 366 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 25.7 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.4 g アレルギー 小麦・卵・いか・ごま・大豆

●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。