

お献立表

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。→



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 (お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★グリンピースの玉子サラダ (おかず)
- ★玉葱とめかぶのだしおかか (お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★タラの天ぷら (お弁当)
- ★小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め (おかず)

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。

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。

生活協同組合 ララコープ。

お弁当



電子レンジ
温め時間目安

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

	3/16 (月)	3/17 (火)	3/18 (水)	3/19 (木)	3/20 (金)
お弁当	鶏とじゃが芋のトマト煮 白飯 小海老と大根の煮つけ 春雨と野菜のマヨサラダ ほうれん草のごま和え	骨 マスのみりん焼 白飯(梅干入) 麻婆豆腐 新 ごぼうと椎茸の煮物 大麦若葉コールスロー	牛肉ときのこのガーリック醤油 白飯 栗かぼちゃコロッケ かぶのあごだし煮 蓮根と春菊の金平	肉野菜炒め もち麦ご飯 豆腐ハンバーグ 新 玉葱とめかぶのだしおかか 卵の花	新 天ぷら(タラ・海老・野菜) 赤飯 大根のうま煮 チンゲン菜のピリ辛和え 高野豆腐とひじきの煮物
	熱量 525 Kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.1 g 炭水化物 73.9 g 食塩相当量 2.6 g アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	熱量 483 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.0 g 炭水化物 74.1 g 食塩相当量 2.6 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 481 Kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 77.8 g 食塩相当量 1.8 g アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆	熱量 531 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 20.0 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 2.9 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 517 Kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 79.2 g 食塩相当量 3.5 g アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
おかず	骨 アジフライ ソース付 じゃが芋と豚肉の煮物 高野豆腐とグリンピースの玉子とじ なすのにんにく黒酢 ほうれん草の生姜風味お浸し 人参の味噌炒め	牛肉の生姜炒め とうもろこし天 南瓜のクリーム煮 そら豆とベーコンのソテー 春雨と野菜のマヨサラダ 高菜もやし	白身魚の煮付 さつま芋と豚肉のバター醤油 蒸し鶏と春雨のスープ煮 新 グリンピースの玉子サラダ ひじきとごぼうの金平 キャベツの海苔和え	チキン南蛮 あさりと根菜の味噌煮 菜の花と筍の塩麴炒め カリフラワーの柚子ピクルス こんにやく金平 ピーマン昆布	細切豚肉とじゃが芋のカレー炒め 三角野菜揚げ煮 新 小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め 里芋の味噌がらめ ペンネと胡瓜のサラダ 郷 大豆のぎすけ煮
	熱量 362 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 19.6 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	熱量 352 Kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 39.4 g 食塩相当量 2.9 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 325 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 2.6 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 446 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 28.1 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 3.7 g アレルギー かに・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉	熱量 333 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 16.5 g 炭水化物 34.3 g 食塩相当量 3.6 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご

2026年

3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!

- ★ごぼうと椎茸の煮物 (お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★グリンピースの玉子サラダ (おかず)
- ★玉葱とめかぶのだしおかか (お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★タラの天ぷら (お弁当)
- ★小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め (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。



彩食八菜

ミニおかず

3/16 (月)	3/17 (火)	3/18 (水)	3/19 (木)	3/20 (金)
鶏の唐揚げ 大根とちくわの醤油麹煮 里芋のトマトソース煮 ミックスビーンズ煮 なすのにんにく黒酢 ひじき蓮根の煮物 カリフラワーの玉子サラダ ほうれん草のごま和え	サワラのこうじ味噌焼 ジャージャン麺風 新 ごぼうと椎茸の煮物 切干大根の韓国風炒め おからのオーロラサラダ そら豆とベーコンのソテー 高野豆腐の煮物 人参のゴマドレ和え	豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 豆腐しんじょ煮 里芋の黒ごま味噌煮 蓮根と春菊の金平 ペンネとベーコンのレモンドレ なす南蛮 じゃが芋のサラダ キャベツの海苔和え	ビーフシチュー 栗かぼちゃコロッケ キャベツとさつま揚げのごま油炒め 厚揚げのコチジャン煮 新 玉葱とめかぶのだしおかか ひじき煮 春雨とツナのマヨサラダ ピーマン昆布	サバの塩焼 ブロッコリーの中華玉子 さつま芋とリンゴの甘酢煮 高野豆腐のクリーム煮 チンゲン菜のピリ辛和え 里芋の味噌がらめ ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ こんにゃくの醤油煮
熱量 473 Kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 26.4 g 炭水化物 39.8 g 食塩相当量 4.0 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	熱量 458 Kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 21.4 g 炭水化物 44.9 g 食塩相当量 4.3 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	熱量 462 Kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 25.5 g 炭水化物 40.5 g 食塩相当量 4.7 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご・ゼラチン	熱量 441 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 22.1 g 炭水化物 49.4 g 食塩相当量 4.0 g アレルギー 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	熱量 482 Kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 30.5 g 炭水化物 39.0 g 食塩相当量 3.8 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
骨 サバの煮付 小海老と大根の煮つけ ひじき蓮根の煮物 ほうれん草のごま和え	豚肉と玉葱の甘辛炒め ジャージャン麺風 新 ごぼうと椎茸の煮物 人参のゴマドレ和え	白身魚の醤油麹ソース かぶのあごだし煮 じゃが芋のサラダ 蓮根と春菊の金平	鶏とじゃが芋のトマト煮 栗かぼちゃコロッケ 卵の花 新 玉葱とめかぶのだしおかか	デミグラスソースハンバーグ 大根のうま煮 チンゲン菜のピリ辛和え 高野豆腐とひじきの煮物
熱量 211 Kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g アレルギー えび・小麦・卵・ごま・さば・大豆	熱量 290 Kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 17.1 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.2 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 267 Kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 15.6 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 2.3 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご	熱量 313 Kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 2.1 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉	熱量 241 Kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.8 g アレルギー 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

●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。