

2026年
3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!

- ★牛肉のスタミナ炒め (お弁当) ★メバルのだし焼 (彩食八菜)
- ★タラの天ぷら (ミニおかず) ★赤魚のあごだし焼 (おかず)
- ★鶏肉の中華炒め (彩食八菜・ミニおかず)
- ★グリーンピースの玉子サラダ (お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★玉葱とめかぶのだしおかか (おかず) ★牛肉の味噌炒め (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

	3/23 (月)	3/24 (火)	3/25 (水)	3/26 (木)	3/27 (金)
お弁当	新 牛肉のスタミナ炒め 雑穀ご飯 三角野菜揚げ煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 こんにゃくと玉葱の酢味噌和え 熱量 415 Kcal アレルギー 蛋白質 14.3 g 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉 脂質 10.6 g 炭水化物 64.9 g 食塩相当量 2.1 g	骨 イワシフライ ソース付 白飯 じゃが芋とちくわの磯辺煮 小松菜の煮物 大豆のそぼろ味噌 熱量 583 Kcal アレルギー 蛋白質 18.8 g 小麦・卵・牛肉・さば・大豆・豚肉・もも・りんご 脂質 19.0 g 炭水化物 82.3 g 食塩相当量 2.3 g	鶏のこうじ味噌焼 高菜ご飯 里芋とさつま揚げの煮物 ポテトサラダ もやしとニラの玉子炒め 熱量 486 Kcal アレルギー 蛋白質 16.7 g 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤(魚介類) 脂質 12.6 g 炭水化物 75.8 g 食塩相当量 3.0 g	八宝菜 白飯 くわい入つくね煮 2色ピーマンの旨味炒め 新 グリーンピースの玉子サラダ 熱量 481 Kcal アレルギー 蛋白質 18.6 g えび・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 脂質 10.8 g 炭水化物 77.2 g 食塩相当量 3.1 g	肉じゃが 白飯 とうもろこし天 わかめと春雨のおろし和え 蓮根ミートチーズ 熱量 532 Kcal アレルギー 蛋白質 12.6 g 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 脂質 15.4 g 炭水化物 86.9 g 食塩相当量 2.6 g
	おかず	鶏肉の生姜焼 里芋とさつま揚げの煮物 かぶのクリーム煮 チンゲン菜のピリ辛和え なすのトマト煮 シュガーポテト 熱量 357 Kcal アレルギー 蛋白質 17.9 g 小麦・卵・乳成分・オレノジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 脂質 18.1 g 炭水化物 33.7 g 食塩相当量 2.8 g	豚肉の焼肉炒め じゃが芋とイカのうま煮 水ぎょうざの玉葱黒酢あん 枝豆とコーンのサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 白菜と安藝紫の和え物 熱量 369 Kcal アレルギー 蛋白質 16.6 g 小麦・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 脂質 20.8 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 3.6 g	新 赤魚のあごだし焼 ジャー جان麺風 厚揚げと魚肉ソーセージのチリマヨ和え 赤ピーマンのマリネ 卵の花 甘辛蓮根 熱量 344 Kcal アレルギー 蛋白質 20.1 g 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 脂質 13.3 g 炭水化物 38.4 g 食塩相当量 3.3 g	黒毛和牛メンチカツ ソース付 大根と豚肉の塩麴煮 じゃが芋とちくわの磯辺煮 新 玉葱とめかぶのだしおかか からし菜と豆腐の炒め煮 人参のしりしり 熱量 354 Kcal アレルギー 蛋白質 12.1 g 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご 脂質 20.2 g 炭水化物 33.8 g 食塩相当量 3.0 g

2026年
3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!

- ★牛肉のスタミナ炒め (お弁当) ★メバルのだし焼 (彩食八菜)
- ★タラの天ぷら (ミニおかず) ★赤魚のあごだし焼 (おかず)
- ★鶏肉の中華炒め (彩食八菜・ミニおかず)
- ★グリーンピースの玉子サラダ (お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★玉葱とめかぶのだしおかか (おかず) ★牛肉の味噌炒め (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 ララコーフ。

彩食八菜

ミニおかず

3/23 (月)	3/24 (火)	3/25 (水)	3/26 (木)	3/27 (金)
新 豚肉と野菜のトマト煮 新 メバルのだし焼 ごぼうとちくわのチーズ金平 大麦若葉ペンネ おからと胡瓜のマヨサラダ からし菜と豆腐の炒め煮 こんにやくと玉葱の酢味噌和え シュガーポテト	白身魚の煮付 キャベツと豆腐のチャンプルー 南瓜の肉味噌あん 揚げじゃがの醤油バター煮 枝豆とコーンのサラダ 里芋のゆず煮 なすのバンバンジー風 甘辛蓮根	新 鶏肉の中華炒め イカすり身の天ぷら ブロccoliの豆乳ピリ辛クリーム煮 切干大根煮 赤ピーマンのマリネ 厚揚げと小松菜の煮物 ごぼうとひじきのサラダ もやしとニラの玉子炒め	骨 アジフライ ソース付 大根と豚肉の塩麴煮 里芋のうま煮 なすの高菜炒め 新 グリーンピースの玉子サラダ 蒸し鶏と春雨のスープ煮 中華セロリ 玉葱とコーンのバター炒め	新 牛肉の味噌炒め お魚がも煮 さつま芋の甘辛煮 ペンネと胡瓜のサラダ そら豆の白和え 蓮根ミートチーズ 高野豆腐とひじきの煮物 大豆の甘煮
熱量 492 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご 蛋白質 19.7 g 脂質 27.3 g 炭水化物 46.8 g 食塩相当量 4.2 g	熱量 410 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご 蛋白質 21.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 38.2 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 439 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 蛋白質 22.6 g 脂質 20.8 g 炭水化物 44.0 g 食塩相当量 4.3 g	熱量 455 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・魚醤(魚介類) 蛋白質 16.4 g 脂質 26.0 g 炭水化物 41.8 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 448 Kcal 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 蛋白質 21.8 g 脂質 23.3 g 炭水化物 42.1 g 食塩相当量 4.2 g
新 天ぷら(タラ・海老・野菜) 天つゆ 三角野菜揚げ煮 からし菜と豆腐の炒め煮 こんにやくと玉葱の酢味噌和え	豚肉の加工黒糖煮と茹玉子 じゃが芋とちくわの磯辺煮 なすのバンバンジー風 甘辛蓮根	牛肉の生姜炒め イカすり身の天ぷら 厚揚げと小松菜の煮物 ポテトサラダ	サワラの昆布茶焼 里芋のうま煮 新 グリーンピースの玉子サラダ 玉葱とコーンのバター炒め	新 鶏肉の中華炒め お魚がも煮 わかめと春雨のおろし和え 大豆の甘煮
熱量 263 Kcal アレルギー えび・小麦・卵・大豆 蛋白質 12.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 230 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉 蛋白質 15.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 261 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・大豆・鶏肉 蛋白質 12.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 201 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご 蛋白質 11.1 g 脂質 10.0 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 229 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・ゼラチン 蛋白質 18.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.5 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。