

2026年  
3月30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!

- ★メバルのだし焼(お弁当)
- ★牛肉の味噌炒め(おかず) ★牛肉のスタミナ炒め(ミニおかず)
- ★もやしとめかぶの酢の物(お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★あごだし豆腐(おかず)
- ★鶏肉の中華炒め(おかず) ★赤魚のあごだし焼(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	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

	3/30 (月)	3/31 (火)	4/1 (水)	4/2 (木)	4/3 (金)
<b>お弁当</b>	<b>新</b> メバルのだし焼 あさりご飯 ごぼうとさつま揚げのそぼろ炒め 切干大根とひじきの酢の物 白菜と安藝紫の和え物	豚肉の生姜焼 白飯 野菜コロッケ 豆腐ともずくの酸辣湯風 小松菜のお浸し	<b>骨</b> ホッケの塩焼 もち米入り筍ご飯 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ ピーマンのしりしり	黒酢鶏 白飯 大根の海老だし煮 菜の花とこんにゃくの味噌炒め 玉葱とコーンのバター炒め	ハンバーグの和風ガーリックソース 白飯 じゃが芋とイカのうま煮 <b>新</b> もやしとめかぶの酢の物 からし菜のツナ炒め
	熱量 408 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 6.1 g 炭水化物 69.6 g 食塩相当量 3.5 g <b>アレルギー</b> かに・小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 558 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 20.8 g 炭水化物 77.4 g 食塩相当量 2.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 476 Kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 16.7 g 炭水化物 62.5 g 食塩相当量 3.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量 534 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 82.1 g 食塩相当量 2.2 g <b>アレルギー</b> えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 506 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 84.5 g 食塩相当量 2.8 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
<b>おかず</b>	<b>新</b> 牛肉の味噌炒め 枝豆入生姜白揚げ煮 さつま芋のそぼろ煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ カレーペンネ 胡瓜の酢の物	カレイの香味ソース ポトフ風 厚揚げと小松菜の煮物 春雨とセロリのマリネ 麻婆なす 人参の黒ごま和え	ポークチャップ さつま揚げ煮 大根と豚肉の煮物 大麦若葉コールスロー 蓮根のピリ辛味噌金平 もやしとニラの玉子炒め	サバの甘辛生姜煮 野菜の中華炒め 春雨と高菜の炒め物 なすのだしカレー煮 <b>新</b> あごだし豆腐 菜の花のからし和え	<b>新</b> 鶏肉の中華炒め 栗かぼちゃコロッケ 蓮根とちくわの甘辛煮 おからと胡瓜のマヨサラダ 切干大根煮 そら豆と小海老の黒胡椒炒め
	熱量 325 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 15.1 g 炭水化物 33.8 g 食塩相当量 3.2 g <b>アレルギー</b> 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 395 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 21.7 g 炭水化物 35.3 g 食塩相当量 3.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 349 Kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 21.4 g 炭水化物 30.1 g 食塩相当量 3.1 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 327 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 21.0 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.8 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤(魚介類)	熱量 374 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 17.1 g 炭水化物 38.9 g 食塩相当量 3.0 g <b>アレルギー</b> えび・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

2026年  
3月30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!

- ★メバルのだし焼(お弁当)
- ★牛肉の味噌炒め(おかず) ★牛肉のスタミナ炒め(ミニおかず)
- ★もやしとめかぶの酢の物(お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★あごだし豆腐(おかず)
- ★鶏肉の中華炒め(おかず) ★赤魚のあごだし焼(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。**

彩食八菜

ミニおかず

	3/30 (月)	3/31 (火)	4/1 (水)	4/2 (木)	4/3 (金)
	<b>天ぷら(カレイ・海老・野菜) 天つゆ</b> <b>小松菜と大根の中華うま煮</b> <b>高野豆腐と椎茸の煮物</b> <b>マカロニサラダ</b> <b>豆とベーコンの煮込み</b> <b>白菜と安藝紫の和え物</b> <b>里芋の醤油煮</b> <b>胡瓜の酢の物</b>	<b>鶏のこうじ味噌焼</b> <b>ごぼうと豚肉のしぐれ煮</b> <b>クラムチャウダー(あさり入)</b> <b>豆腐ともずくの酸辣湯風</b> <b>南瓜とそら豆のサラダ</b> <b>麻婆なす</b> <b>中華切干大根煮</b> <b>ピーマンのツナ炒め</b>	<b>ハンバーグのトマトソース</b> <b>じゃが芋の加工黒糖煮</b> <b>春雨と小海老の塩だれ炒め</b> <b>さつま芋のそぼろ煮</b> <b>ブロッコリーの和風ツナマヨ</b> <b>蓮根のピリ辛味噌金平</b> <b>新 もやしとめかぶの酢の物</b> <b>白菜煮</b>	<b>豚肉と玉葱の甘辛炒め</b> <b>骨 サバの玉葱黒酢あん</b> <b>チーズ南瓜</b> <b>なすのだしカレー煮</b> <b>大豆とごぼうのゴママヨサラダ</b> <b>菜の花とこんにやくの味噌炒め</b> <b>大根とリンゴのマリネ</b> <b>高菜もやし</b>	<b>新 赤魚のあごだし焼</b> <b>カリフラワーの柚子胡椒ポン酢</b> <b>チヂミ</b> <b>大豆と蓮根の煮物</b> <b>さつま芋の白和え</b> <b>そら豆と小海老の黒胡椒炒め</b> <b>キャベツとベーコンのシーザー</b> <b>からし菜のツナ炒め</b>
	熱量 450 Kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 23.3 g 炭水化物 42.2 g 食塩相当量 4.5 g <b>アレルギー</b> えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 438 Kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 26.8 g 炭水化物 31.1 g 食塩相当量 3.5 g <b>アレルギー</b> かに・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 410 Kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 19.7 g 炭水化物 46.2 g 食塩相当量 3.5 g <b>アレルギー</b> えび・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 482 Kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 31.8 g 炭水化物 36.0 g 食塩相当量 3.4 g <b>アレルギー</b> 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・魚醤(魚介類)	熱量 456 Kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 25.1 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 4.0 g <b>アレルギー</b> えび・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
	<b>新 牛肉のスタミナ炒め</b> ごぼうとさつま揚げのそぼろ炒めと海苔入玉子焼 <b>マカロニサラダ</b> <b>白菜と安藝紫の和え物</b>	<b>豚肉の柚子胡椒炒め</b> <b>野菜コロッケ</b> <b>中華切干大根煮</b> <b>小松菜のお浸し</b>	<b>カレイの大根おろしソース</b> <b>じゃが芋の加工黒糖煮</b> <b>新 もやしとめかぶの酢の物</b> <b>ピーマンのしりしり</b>	<b>鶏の山賊焼</b> <b>大根の海老だし煮</b> <b>菜の花とこんにやくの味噌炒め</b> <b>高菜もやし</b>	<b>骨 ホッケのみりん焼</b> <b>カリフラワーの柚子胡椒ポン酢</b> <b>大豆と蓮根の煮物</b> <b>からし菜のツナ炒め</b>
	熱量 201 Kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 2.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉	熱量 298 Kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 309 Kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 2.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 174 Kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 8.2 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 1.9 g <b>アレルギー</b> えび・小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤(魚介類)	熱量 206 Kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 10.0 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 2.5 g <b>アレルギー</b> 小麦・さば・大豆・豚肉

●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。