

2026年

1月12日週



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

年末年始ご利用感謝キャンペーン開催中！

【期間】

開始：2025年12月8日の週から

終了：2026年1月26日の週まで

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

(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。**C 生活協同組合ララコープ。**

おかげコースは、長崎県「健康づくり
応援の店」に登録されました。

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

1/12 (月)	1/13 (火)	1/14 (水)	1/15 (木)	1/16 (金)
----------	----------	----------	----------	----------

お弁当	骨新 マスのみりん焼 しそ風味広島菜ご飯 鶏じやが なすのごま和え うぐいす豆	チキンカレー 白飯 三角野菜揚げ煮 春雨と小海老の塩だれ炒め 玉葱のトマトサラダ	牛肉とごぼうのしぐれ煮 白飯 いわしバーグ 新 厚揚げのおろし煮 枝豆とコーンのサラダ	サワラの野菜甘酢あん かおりご飯 根菜の味噌バター煮 ペニンと胡瓜のサラダ 高野豆腐とひじきの煮物	新 豚肉と玉葱の甘辛炒め 白飯(梅干入) ごぼう天煮 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					
	熱量 438 Kcal	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 552 Kcal	アレルゲン 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 452 Kcal	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・大豆・りんご	熱量 585 Kcal	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご	熱量 508 Kcal	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	蛋白質 17.3 g		蛋白質 15.6 g	えび・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	蛋白質 16.5 g		蛋白質 16.9 g		蛋白質 13.6 g	
	脂質 8.2 g		脂質 19.3 g		脂質 8.5 g		脂質 21.6 g		脂質 18.1 g	
	炭水化物 74.0 g		炭水化物 78.9 g		炭水化物 77.0 g		炭水化物 79.8 g		炭水化物 71.9 g	
	食塩相当量 2.4 g		食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 2.5 g		食塩相当量 3.1 g		食塩相当量 2.8 g	

おかず	牛肉の焼肉炒め ホタテ風味コロッケ 厚揚げと小松菜の煮物 南瓜のごま和え ブロッコリーの柚子胡椒マヨ うぐいす豆	新 豚肉の豆乳味噌煮 さつま揚煮 根菜の加工黒糖煮 じゃが芋のサラダ なす南蛮 わかめと玉子の塩だれ和え	タラの煮付 さつま芋と豚肉のバター醤油 ナポリタン 新 おからと春菊のマヨサラダ 麻婆春雨 味噌こんにゃく	細切豚肉とじゃが芋のカレー炒め 新 メバルの照焼 ごぼうとちくわのチーズ金平 なすのバンバンジー風 えのき豆腐 玉葱の梅かつお和え	鶏の唐揚げ ほうれん草とツナのクリームペニネ 大根のうま煮 春雨の黒酢マリネ 南瓜のミートソース煮 高菜もやし	
	熱量 396 Kcal	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	熱量 376 Kcal	アレルゲン 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 410 Kcal	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	蛋白質 15.9 g		蛋白質 14.4 g	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質 18.0 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	脂質 19.5 g		脂質 25.2 g		脂質 21.5 g	
	炭水化物 42.7 g		炭水化物 27.9 g		炭水化物 39.1 g	
	食塩相当量 3.0 g		食塩相当量 3.3 g		食塩相当量 3.3 g	

2026年

1月12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

年末年始ご利用感謝キャンペーン開催中！

【期間】

開始：2025年12月8日の週から

終了：2026年1月26日の週まで

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

(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ヒー。**

1/12 (月)	1/13 (火)	1/14 (水)	1/15 (木)	1/16 (金)
白身魚のチリあんかけ 大根と豚肉の煮物 大麦若葉ペンネ 春雨の中華炒め プロッコリーの柚子胡椒マヨ 高野豆腐の煮物 なすのごま和え うぐいす豆	チンジャオロースと茹玉子 白身フライ 根菜の加工黒糖煮 卵の花 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ からし菜と豆腐の炒め煮 ひじきとごぼうの金平 玉葱のトマトサラダ	サバの塩焼 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 新 厚揚げのおろし煮 郷 大豆のぎすけ煮 小松菜とささみのうま塩ナムル 麻婆春雨 ポテトサラダ キャベツのゆかり和え	新 鶏の赤味噌だれ煮 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 ひじき蓮根の煮物 ペニンと胡瓜のサラダ 白麻婆豆腐 なすのパンバンジー風 人参の黒ごま和え	牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 新 メバルの照焼 切干大根の韓国風炒め 味噌こんにゃく 豆豆マリネ 南瓜のミートソース煮 菜の花の白和え わかめと玉子の塩だれ和え
熱量 467 Kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 24.6 g 炭水化物 47.6 g 食塩相当量 4.1 g	熱量 492 Kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 25.2 g 炭水化物 43.8 g 食塩相当量 4.5 g	熱量 414 Kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 26.2 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 4.0 g	熱量 457 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 25.4 g 炭水化物 41.4 g 食塩相当量 4.6 g	熱量 438 Kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 23.1 g 炭水化物 39.0 g 食塩相当量 4.5 g
アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン	アレルゲン 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	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・さば・大 豆・鶏肉・豚肉・りん ご	アレルゲン 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	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・バナナ・豚肉・り んご

彩食八菜

ミニおかず

鶏肉のねぎ塩焼 大根と豚肉の煮物 小松菜の煮物 うぐいす豆	新 豚肉の生姜ポン酢炒め 白身フライ ひじきとごぼうの金平 玉葱のトマトサラダ	牛肉とじゃが芋のクリーム煮 いわしバーグ 新 厚揚げのおろし煮 枝豆とコーンのサラダ	白身魚のチリあんかけ ごぼうと豚肉のしぐれ煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 高野豆腐とひじきの煮物	新 豚肉の豆乳味噌煮 ごぼう天煮 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
熱量 234 Kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 14.5 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 284 Kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 18.6 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 185 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 7.9 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 316 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 245 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 16.3 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 2.7 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ことがあります。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。