

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。

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



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

お弁当

1/12 (月)	1/13 (火)	1/14 (水)	1/15 (木)	1/16 (金)
骨新 マスのみりん焼 しそ風味広島菜ご飯 鶏じゃが 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 ペンネと胡瓜のサラダ 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 蛋白質 17.3 g 脂質 8.2 g 炭水化物 74.0 g 食塩相当量 2.4 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・さば・大豆・鶏肉・豚肉	アレルギー 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	アレルギー 小麦・卵・牛肉・大豆・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

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 さつま揚げ煮 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	新 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ンネ 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 蛋白質 15.9 g 脂質 19.5 g 炭水化物 42.7 g 食塩相当量 3.0 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	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	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉	アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)

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

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

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
ブ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

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

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

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

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

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

サバの塩焼
カリフラワーの柚子胡椒ポン酢
新郷 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

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

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

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
ペンネと胡瓜のサラダ
白麻婆豆腐
なすのバンバンジー風
人参の黒ごま和え

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

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

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 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

アレルギー
小麦・卵・乳成分・
牛肉・ごま・大豆・鶏
肉・バナナ・豚肉・り
んご

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

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

アレルギー
小麦・卵・乳成分・ご
ま・さば・大豆・鶏
肉・豚肉

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

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

アレルギー
小麦・ごま・さば・大
豆・豚肉・りんご

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

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

アレルギー
小麦・卵・乳成分・
牛肉・大豆・鶏肉・
バナナ・りんご

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

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

アレルギー
小麦・卵・乳成分・ご
ま・大豆・鶏肉・豚肉

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 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

アレルギー
小麦・卵・牛肉・ご
ま・さば・大豆・鶏
肉・豚肉・りんご

●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。