

2026年  
4月6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

## 来週の予告情報!

来週は「瀬戸内グルメフェア」を開催します!  
瀬戸内グルメ11品が新メニューで登場します。  
メニュー情報誌4月号にお料理の紹介をしていますので、  
ぜひご覧のうえお楽しみにお待ちください!

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

**朝食** ※単品ではご注文できません。



お届け翌日の朝食  
メニューです。  
表の日付はお届け日です。

500W	約50秒
700W	約40秒

	4/6 (月)	4/7 (火)	4/8 (水)	4/9 (木)	4/10 (金)
<b>お弁当</b>	<b>鶏肉の味噌炒め</b> 雑穀ご飯 栗かぼちゃコロッセ 春雨と小海老の塩だれ炒め 白菜の甘酢和え	<b>牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付</b> 白飯 枝豆入生姜白揚げ煮 切干大根と大豆の煮物 胡瓜の酢の物	<b>カレイのガリあんかけ</b> とりめし 高野豆腐と大根のだし煮 ひじきサラダ もやしの野沢菜昆布和え	<b>豚肉と野菜のトマト煮</b> 白飯 お魚バーグ きんぴらごぼう わかめと玉葱のたらこ和え	<b>骨 サバの煮付</b> 白飯(梅干入) ほうれん草とツナのクリームパンネ なすの炒め煮 人参の青じそ生姜和え
	熱量 499 Kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 76.4 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 466 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 68.4 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 514 Kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.7 g 炭水化物 68.5 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 476 Kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 487 Kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 13.8 g 炭水化物 74.5 g 食塩相当量 2.1 g
<b>おかず</b>	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 小松菜とちくわのごま油炒め 高野豆腐のだしカレー煮 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 玉葱とコーンのバター炒め	<b>赤魚のしょうゆ麴焼</b> ジャージャン麺風 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 ひじき蓮根の煮物 さつま芋とリンゴのマヨサラダ わかめの梅風味	<b>豚肉のプルコギ風</b> お魚がんも煮 春雨とひき肉の炒め物 ほうれん草の生姜風味お浸し おからのオーロラサラダ そら豆とベーコンのソテー	<b>白身魚のだし焼</b> 野菜コロッセ ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 ひじきの白和え チーズ南瓜 小松菜のお浸し	<b>鶏肉のねぎ塩焼</b> ゴーヤチャンプルー 里芋の小海老煮 蓮根と春菊の金平 大根と人参のマヨサラダ 白菜のおかか和え
	熱量 404 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 23.9 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 364 Kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 39.7 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 384 Kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 25.9 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 333 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 342 Kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 22.2 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.3 g

	4/6 (月)	4/7 (火)	4/8 (水)	4/9 (木)	4/10 (金)			
彩食八菜	<b>牛肉のトマトカレー炒め</b> 栗かぼちゃコロッケ 蓮根とちくわの甘辛煮 厚揚げと小松菜の煮物 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 春雨と高菜の炒め物 こんにゃくと玉葱の酢味噌和え さつま芋の甘煮	<b>カレイのガリあんかけ</b> じゃが芋と豚肉の煮物 カレーパンネ カリフラワーのクリーム煮 おからと胡瓜のマヨサラダ 切干大根と大豆の煮物 チンゲン菜のピリ辛和え わかめの梅風味	<b>鶏の山賊焼</b> さつま芋と豚肉のバター醤油 ピーマンとさつま揚げの炒め煮 キャベツの和風マヨサラダ 里芋の味噌がらめ なすのバンバンジー風 ほうれん草の生姜風味お浸し もやしの野沢菜昆布和え	<b>サバの甘辛生姜煮</b> ゴーヤチャンプルー 揚げじゃが芋のデミチーズ きんぴらごぼう 大麦若葉コールスロー 大根の黒ごま煮 蓮根と玉葱の酢味噌和え 小松菜のお浸し	<b>チンジャオロースと茹玉子</b> 豆腐しんじょ煮 根菜の加工黒糖煮 そら豆とベーコンのソテー 大根と人参のマヨサラダ ひじき煮 あさりとキャベツのバター蒸し 人参の青じそ生姜和え			
	熱量 407 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 18.7 g 炭水化物 47.1 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・魚醤(魚介類)	熱量 465 Kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 26.7 g 炭水化物 38.0 g 食塩相当量 4.3 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 478 Kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 28.7 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 3.7 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 503 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 33.7 g 炭水化物 36.3 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・やまいも・りんご・ゼラチン
ミニおかず	<b>赤魚の照焼</b> 栗かぼちゃコロッケ こんにゃくと玉葱の酢味噌和え さつま芋の甘煮	<b>鶏煮と茹玉子</b> じゃが芋と豚肉の煮物 カリフラワーのクリーム煮 胡瓜の酢の物	<b>豚肉の生姜トマしゃぶ</b> ピーマンとさつま揚げの炒め煮と海苔入玉子焼 ひじきサラダ もやしの野沢菜昆布和え	<b>タラカツ ソース付</b> ゴーヤチャンプルー きんぴらごぼう わかめと玉葱のたらこ和え	<b>牛肉のピリ辛味噌炒め</b> 豆腐しんじょ煮 ひじき煮 人参の青じそ生姜和え			
	熱量 214 Kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 7.9 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.6 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆	熱量 244 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 2.3 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 279 Kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 17.9 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.4 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉	熱量 264 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 15.1 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.9 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・豚肉・もも・りんご・ゼラチン
朝食	<b>骨 サバのこうじ味噌焼</b> ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 厚揚げと小松菜の煮物 蓮根とちくわの甘辛煮	<b>ハンバーグ</b> おからと胡瓜のマヨサラダ 切干大根と大豆の煮物 じゃが芋の甘辛煮	<b>メバルの照焼</b> ひじきサラダ ほうれん草の生姜風味お浸し ピーマンとさつま揚げの炒め煮	<b>三角野菜揚げ煮</b> わかめと玉葱のたらこ和え きんぴらごぼう ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮	<b>骨 ホッケの塩焼</b> 大根と人参のマヨサラダ チンゲン菜煮 根菜の加工黒糖煮			
	熱量 252 Kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 1.8 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	熱量 207 Kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.9 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 123 Kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 4.5 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 1.8 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・さば・大豆	熱量 149 Kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.9 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・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

「朝食」はお届け翌日13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します。

「ミニおかず・朝食」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。