

2026年

4月13日週

お献立表

マークの見方

⇒ フェアメニュー
 ⇒ 骨にご注意ください

今週（月～金曜日まで5日間）はフェアを開催します。
お料理の詳細はメニュー情報誌4月号をご覧ください。

瀬戸内 フルフェア



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



500W	約2分
700W	約1分30秒

電子レンジ
温め時間目安

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

	4/13 (月)	4/14 (火)	4/15 (水)	4/16 (木)	4/17 (金)
お弁当	呉の肉じゃが	カキフライ タルタルソース	豚肉のレモン鍋風	チキンチキンごぼう	サワラの西京焼
	白飯	広島菜おかかご飯	白飯(梅干入)	白飯	いり飯
	三角野菜揚げ煮	ひるぜん焼きそば	いわしバーグ	お魚つみれの和風あんかけ	大根のうま煮
	瀬戸内レモンヨーグルト	からし菜と豆腐の炒め煮	ならえ	瀬戸内レモンと広島菜のマリネ	なすのレモン醤油
	ピーマンのツナ炒め	白菜と安藝紫の和え物	玉葱とコーンのバター炒め	京風カレー豆腐	もやしとニラの玉子炒め
	熱量 484 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉	熱量 581 Kcal アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 466 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 576 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 422 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレノジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
おかず	サワラの西京焼	チキンチキンごぼう	呉の肉じゃが	カキフライ タルタルソース	豚肉のレモン鍋風
	さつま芋の甘辛煮	いわしバーグ	お魚厚揚げ煮	ひるぜん焼きそば	ピーマンとさつま揚げの炒め煮と玉子焼
	大根と豚肉の塩麴煮	カリフラワーのクリーム煮	大麦若葉ペンネ	なすの炒め煮	ならえ
	なすのレモン醤油	瀬戸内レモンと広島菜のマリネ	ひじき煮	からし菜と豆腐の炒め煮	高野豆腐とひじきの煮物
	麻婆春雨	里芋のそぼろ煮	瀬戸内レモンヨーグルト	豆豆マリネ	蒸し鶏と春雨のスープ煮
	昆布豆	ポテトサラダ	南瓜のごま和え	人参のおかか和え	玉葱のトマトサラダ
	熱量 352 Kcal アレルギー 小麦・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 451 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 325 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 407 Kcal アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	熱量 308 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

	4/13 (月)	4/14 (火)	4/15 (水)	4/16 (木)	4/17 (金)				
彩食八菜	カキフライ タルタルソース ひるぜん焼きそば 大根と豚肉の塩麴煮 ひじき蓮根の煮物 枝豆のおろし和え からし菜と豆腐の炒め煮 南瓜のミートソース煮 ピーマンのツナ炒め	呉の肉じゃが イカすり身の天ぷら ブロccoliの中華玉子 菜の花の白和え 里芋のそぼろ煮 瀬戸内レモンヨーグルト 昆布豆 白菜と安藝紫の和え物	サワラの西京焼 さつま芋の甘辛煮 大麦若葉ペンネ アップルコールスロー なすのレモン醤油 蓮根のピリ辛味噌金平 カリフラワーの甘酢炒め 玉葱とコーンのバター炒め	豚肉のレモン鍋風 もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 ならえ 京風カレー豆腐 春雨と野菜のマヨサラダ 里芋の黒ごま味噌煮 南瓜のクリーム煮 人参のおかか和え	チキンチキンごぼう いかたこ三角揚げ煮 トマじゃが カリフラワーの土佐煮 ツナと切干大根のサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 瀬戸内レモンと広島菜のマリネ もやしとニラの玉子炒め				
	熱量 465 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 27.3 g 炭水化物 41.2 g 食塩相当量 3.4 g	アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 455 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 19.8 g 炭水化物 54.5 g 食塩相当量 4.6 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 399 Kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 42.1 g 食塩相当量 3.6 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレング・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 412 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 25.2 g 炭水化物 36.0 g 食塩相当量 3.7 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	熱量 515 Kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 28.2 g 炭水化物 45.1 g 食塩相当量 4.4 g
ミニおかず	豚肉のレモン鍋風 ひるぜん焼きそば ひじき蓮根の煮物 南瓜のミートソース煮	サワラの西京焼 ブロccoliの中華玉子 瀬戸内レモンヨーグルト 白菜と安藝紫の和え物	チキンチキンごぼう いわしバーグ なすのレモン醤油 玉葱とコーンのバター炒め	呉の肉じゃが お魚つみれの和風あんかけ ならえ 京風カレー豆腐	カキフライ タルタルソース 大根のうま煮 瀬戸内レモンと広島菜のマリネ もやしとニラの玉子炒め				
	熱量 247 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.4 g	アレルギー 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 203 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレング・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 306 Kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 16.2 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・大豆・鶏肉	熱量 177 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 4.4 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 2.7 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 281 Kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 19.3 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.0 g
朝食	炊合せ 枝豆のおろし和え 麻婆春雨 大根と豚肉の塩麴煮	赤魚のあごだし焼 ポテトサラダ からし菜と豆腐の炒め煮 里芋のそぼろ煮	オムレツ アップルコールスロー 玉葱とコーンのバター炒め さつま芋の甘辛煮	豆腐ハンバーグ 春雨と野菜のマヨサラダ ひじき煮 なすの炒め煮	骨サバの塩焼 ツナと切干大根のサラダ ほうれん草煮 トマじゃが				
	熱量 180 Kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 9.2 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 小麦・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 158 Kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 5.3 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.4 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 168 Kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 8.0 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.3 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご	熱量 201 Kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 13.8 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 197 Kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 1.7 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

「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。