

2026年
4月27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

今週の管理栄養士おすすめメニュー！！

- ゴーヤの味噌炒め (おかず・彩食八菜)
- 揚げ鶏の梅しそ和え (お弁当)
- マスの塩焼 (お弁当)
- そら豆と小海老の黒胡椒炒め (彩食八菜・ミニおかず)

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

	4/27 (月)	4/28 (火)	4/29 (水)	4/30 (木)	5/1 (金)
お弁当	サワラのこうじ味噌焼 もち麦ご飯 ジャージャン麺風 カリフラワーの柚子ピクルス こんにゃくのおかか生姜	豚の角煮と茹玉子 白飯 お魚厚揚げ煮 ほうれん草の青じそドレ和え えのき豆腐	揚げ鶏の梅しそ和え 青菜ご飯 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮 ひじきとごぼうの金平 金時豆	骨 マスの塩焼 白飯 ごぼう天煮 蓮根ミートチーズ 菜の花のごま和え	黒毛和牛メンチカツ ソース付 白飯 大根とちくわの醤油麹煮 なす南蛮 チンゲン菜のピリ辛和え
	熱量 458 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 76.9 g 食塩相当量 2.3 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 499 Kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・卵・さば・大豆・豚肉	熱量 513 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 16.1 g 炭水化物 75.8 g 食塩相当量 3.1 g アレルギー 小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉	熱量 414 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 7.0 g 炭水化物 70.4 g 食塩相当量 2.4 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 509 Kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 77.8 g 食塩相当量 1.9 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン
おかず	豚肉と椎茸のみそ炒め 三角野菜揚げ煮 蓮根とちくわの甘辛煮 ペンネと胡瓜のサラダ 切干大根と大豆の煮物 人参の黒ごま和え	骨 イワシフライ ソース付 じゃが芋と豚肉の煮物 カリフラワーのベーコン炒め わかめともずくの海草サラダ 小松菜と油揚げの菜焼き ゴーヤの味噌炒め	豚肉の中華しゃぶしゃぶ 里芋とさつま揚げの煮物 水ぎょうざの玉葱黒酢あん 高野豆腐のクリーム煮 大根の黒ごま煮 金時豆	タンドリーチキン タラの磯辺フライ 筍とわかめの煮物 洋風卵の花 春雨と野菜のマヨサラダ キャベツの赤しそ和え	サワラのおごだし焼 麻婆豆腐 中華切干大根煮 こんにゃくの醤油煮 キャベツの和風マヨサラダ 大豆の甘煮
	熱量 320 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 3.4 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 399 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 23.8 g 炭水化物 32.5 g 食塩相当量 3.1 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレノジ・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	熱量 344 Kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 17.5 g 炭水化物 36.9 g 食塩相当量 3.5 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 422 Kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 26.4 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 3.6 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 340 Kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 18.9 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.9 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

	4/27 (月)	4/28 (火)	4/29 (水)	4/30 (木)	5/1 (金)
彩食八菜	揚げ鶏の香味ソース あさりと根菜の味噌煮 じゃが高菜 ごぼうと肉そぼろの醤油炒め ペンネと胡瓜のサラダ 厚揚げのおろし煮 小松菜とささみのうま塩ナムル こんにゃくのおかか生姜	豚肉とじゃが芋のカレー炒め 白身フライ なすの炒め煮 蓮根の煮炒め ほうれん草の青じそドレ和え チーズ南瓜 ごぼうと人参の黒ごまサラダ ゴーヤの味噌炒め	サバの照焼 ジャー جان麺風 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮 里芋のたらこ煮 高野豆腐のクリーム煮 大根と人参の高菜炒め 春雨とツナのマヨサラダ 金時豆	牛肉の黒酢醤油炒め お魚厚揚げ煮 さつま芋のそぼろ煮 洋風卵の花 じゃが芋のサラダ 蓮根ミートチーズ 韓国風こんにゃく炒め ピリ辛胡瓜	骨 イワシフライ ソース付 じゃが芋の加工黒糖煮 中華切干大根煮 なす南蛮 そら豆と小海老の黒胡椒炒め ごぼうとひじきのサラダ えのき豆腐 白菜の赤しそ漬
	熱量 484 Kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 29.3 g 炭水化物 39.0 g 食塩相当量 4.3 g	熱量 411 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 20.1 g 炭水化物 45.4 g 食塩相当量 4.0 g	熱量 452 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 24.6 g 炭水化物 42.9 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 402 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 21.8 g 炭水化物 39.2 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 496 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 27.9 g 炭水化物 47.1 g 食塩相当量 3.6 g
ミニおかず	ハンバーグ トマトソース あさりと根菜の味噌煮 小松菜とささみのうま塩ナムル こんにゃくのおかか生姜	豚肉の生姜ポン酢炒め お魚厚揚げ煮 なすの炒め煮 ほうれん草の青じそドレ和え	骨 ホッケの塩焼 ジャー جان麺風 ひじきとごぼうの金平 金時豆	鶏肉の味噌炒め ごぼう天煮 蓮根ミートチーズ ピリ辛胡瓜	サワラのチリあん じゃが芋の加工黒糖煮 チンゲン菜のピリ辛和え そら豆と小海老の黒胡椒炒め
	熱量 216 Kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 219 Kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 181 Kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 5.0 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 202 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 7.6 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 304 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 16.7 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 2.3 g
朝食	玉子焼 ペンネと胡瓜のサラダ 厚揚げのおろし煮 あさりと根菜の味噌煮	赤魚の照焼 ほうれん草の青じそドレ和え チーズ南瓜 カリフラワーのベーコン炒め	カレーの磯辺揚げ 春雨とツナのマヨサラダ ひじきとごぼうの金平 里芋とさつま揚げの煮物	サワラのおごだし焼 じゃが芋のサラダ 筍とわかめの煮物 さつま芋のそぼろ煮	お魚つみれ煮 キャベツの和風マヨサラダ 中華切干大根煮 麻婆豆腐
	熱量 164 Kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 13.8 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 151 Kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 7.6 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 1.6 g	熱量 214 Kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 11.0 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 212 Kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 1.6 g	熱量 171 Kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 9.8 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.5 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。