

2026年
5月4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

今週の新メニュー!

- ★小松菜と玉子のごま酢和え(おかず)
- ★厚揚げと椎茸の甘辛煮(お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★白身魚の生姜焼(彩食八菜・ミニおかず)
- ★豚肉のさっぱり炒め(おかず) ★ホッケの香草焼(お弁当)

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

	5/4 (月)	5/5 (火)	5/6 (水)	5/7 (木)	5/8 (金)
お弁当	豚肉のプルコギ風 白飯(梅干入) さつま揚げ 生姜風味の切干大根 わかめと玉子のだれ和え	骨 アジフライ ソース付 コーンご飯 新 厚揚げと椎茸の甘辛煮 春雨の中華炒め コーヒーゼリー	肉野菜炒め 白飯 いわしバーグ なすのごま和え 胡瓜の酢の物	タンドリーチキン 白飯 蓮根とちくわの甘辛煮 高野豆腐とひじきの煮物 白菜の赤しそ漬	骨 新 ホッケの香草焼 とり五目ご飯 ほうれん草とツナのクリームパンネ 枝豆のおろし和え もやしとニラの玉子炒め
	熱量 491 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 16.3 g 炭水化物 71.5 g 食塩相当量 2.9 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 571 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 18.1 g 炭水化物 82.0 g 食塩相当量 2.5 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	熱量 490 Kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.5 g 炭水化物 75.6 g 食塩相当量 2.7 g
おかず	新 サバの昆布茶焼 豆乳クリーム煮 ピーマンとさつま揚げの炒め煮 麻婆春雨 新 小松菜と玉子のごま酢和え 味噌こんにゃく	牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮 骨 アジ大葉フライ ゴーヤチャンプル なす南蛮 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ コーヒーゼリー	赤魚のゆうあん焼 ジャージャン麺風 さつま芋とリンゴの甘酢煮 ツナと切干大根のサラダ 郷 大豆のぎすけ煮 南瓜のごま和え	新 豚肉のさっぱり炒め お魚バーグ煮 春雨とひき肉の炒め物 おからと胡瓜のマヨサラダ 蓮根と春菊の金平 ほうれん草のお浸し	チキンカツカレー 大根とちくわの醤油麹煮 里芋のそぼろ煮 からし菜と豆腐の炒め煮 こんにゃくと玉葱の酢味噌和え 白菜と安藝紫の和え物
	熱量 367 Kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 21.7 g 炭水化物 30.7 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	熱量 386 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 19.9 g 炭水化物 40.2 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 385 Kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.1 g 炭水化物 42.2 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 322 Kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 20.6 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 3.0 g

	5/4 (月)	5/5 (火)	5/6 (水)	5/7 (木)	5/8 (金)				
彩食八菜	牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 栗かぼちゃコロッケ ピーマンとさつま揚げの炒め煮 カリフラワーのベーコン炒め そら豆の白和え 厚揚げと小松菜の煮物 なすのにんにく黒酢 わかめと玉子の塩だれ和え	サワラのこうじ味噌焼 じゃが芋と豚肉の煮物 春雨の中華炒め 里芋のそぼろ煮 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 2色ピーマンの旨味炒め 南瓜のごま和え コーヒーゼリー	チキンカツカレー キャベツと豆腐のチャンプルー ポンゴレビアンコ(あさり入) 味噌こんにゃく 胡瓜の酢の物 卵の花 ツナと切干大根のサラダ 白菜と安藝紫の和え物	新 白身魚の生姜焼 さつま芋と豚肉のバター醤油 里芋のクリーム煮 高野豆腐とひじきの煮物 グリンピースの玉子サラダ 蓮根と春菊の金平 アップルコールスロー 人参の味噌炒め	豚肉の焼肉炒め とうもろこし天 新 厚揚げと椎茸の甘辛煮 麻婆なす 春雨と野菜のマヨサラダ ほうれん草の生姜風味お浸し こんにゃくと玉葱の酢味噌和え もやしとニラの玉子炒め				
	熱量 434 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 26.1 g 炭水化物 37.8 g 食塩相当量 3.5 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	熱量 410 Kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 18.4 g 炭水化物 46.2 g 食塩相当量 3.8 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 503 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 28.8 g 炭水化物 44.1 g 食塩相当量 4.0 g	アレルギー かに・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 442 Kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 22.8 g 炭水化物 43.2 g 食塩相当量 3.6 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 486 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 29.9 g 炭水化物 42.4 g 食塩相当量 4.1 g
ミニおかず	豚肉の焼肉炒め 栗かぼちゃコロッケ カリフラワーのベーコン炒め わかめと玉子の塩だれ和え	新 白身魚の生姜焼 じゃが芋と豚肉の煮物 春雨の中華炒め コーヒーゼリー	バンバンジー いわしバーグ なすのごま和え 白菜と安藝紫の和え物	黒毛和牛メンチカツ ソース付 蓮根とちくわの甘辛煮 高野豆腐とひじきの煮物 グリンピースの玉子サラダ	骨 鯖の西京焼 新 厚揚げと椎茸の甘辛煮 ほうれん草の生姜風味お浸し もやしとニラの玉子炒め				
	熱量 311 Kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 21.1 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.1 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	熱量 171 Kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 4.9 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 148 Kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 6.4 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 2.2 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 293 Kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 2.2 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・大豆・もも・りんご	熱量 232 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g
朝食	カレイの天ぷら 小松菜と玉子のごま酢和え 味噌こんにゃく ピーマンとさつま揚げの炒め煮	鶏団子 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 春雨の中華炒め 里芋のそぼろ煮	骨 鯖の昆布茶焼 胡瓜の酢の物 卵の花 さつま芋とリンゴの甘酢煮	ごぼう天煮 グリンピースの玉子サラダ 切干大根煮 蓮根とちくわの甘辛煮	メバルのこうじ味噌焼 春雨と野菜のマヨサラダ ほうれん草の生姜風味お浸し 厚揚げと椎茸の甘辛煮				
	熱量 172 Kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 2.4 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉	熱量 188 Kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 8.6 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.5 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	熱量 229 Kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 13.3 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.3 g	アレルギー 小麦・ごま・さば・大豆・りんご	熱量 171 Kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 6.5 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー 小麦・卵・さば・大豆・りんご	熱量 195 Kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 14.1 g 食塩相当量 1.9 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致します。

「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。