

2026年  
5月11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!

- ★もやしと人参の酢味噌和え(お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★豚肉のだし醤油炒め(お弁当・ミニおかず)
- ★厚揚げと椎茸の甘辛煮(おかず)
- ★ひじきそば(おかず・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

	5/11 (月)	5/12 (火)	5/13 (水)	5/14 (木)	5/15 (金)
<b>お弁当</b>	ハンバーグ デミグラスソース 白飯 冬瓜のツナ煮 <b>新</b> もやしと人参の酢味噌和え ほうれん草のお浸し	<b>骨</b> サバの西京焼 雑穀ご飯 栗かぼちゃコロッケ カリフラワーのクリーム煮 人参の青じそ生姜和え	<b>新</b> 豚肉のだし醤油炒め 白飯 三角野菜揚げ煮 味噌おから 菜の花のからし和え	白身魚のチリアン 青じそご飯 鶏じゃが 切干大根とひじきの酢の物 大豆の甘煮	バンバンジー 白飯 大根とあさりのしぐれ煮と玉子焼 なすのだしカレー煮 ポテトサラダ
	熱量 484 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 78.7 g 食塩相当量 2.7 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・ゼラチン	熱量 552 Kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 20.2 g 炭水化物 72.9 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 493 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 18.3 g 炭水化物 67.3 g 食塩相当量 2.5 g
<b>おかず</b>	豚肉のごま坦々 お魚がも煮 ナポリタン 菜の花とこんにゃくの味噌炒め さつま芋とリンゴのマヨサラダ わかめと玉子の塩だれ和え	鶏煮と茹玉子 根菜の煮物 春雨と小海老の塩だれ炒め なすのだしカレー煮 おからと春菊のマヨサラダ 高野豆腐とひじきの煮物	サワラのこうじ味噌焼 海鮮焼きそば <b>新</b> 厚揚げと椎茸の甘辛煮 枝豆とコーンのサラダ 里芋のトマトクリーム煮 ゴーヤのおかか生姜	牛肉のプルコギ風炒め 豆腐しんじょ煮 小松菜と大根の中華うま煮 なすのごま和え ブロッコリーの和風ツナマヨ 揚さつま芋の塩バター和え	タラカツ ソース付 じゃが芋の加工黒糖煮 チーズ南瓜 ペンネとベーコンのレモンドレ <b>新</b> ひじきそば からし菜のツナ炒め
	熱量 423 Kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 25.5 g 炭水化物 36.7 g 食塩相当量 3.8 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 385 Kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 23.2 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 3.6 g	アレルギー えび・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 361 Kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.1 g 炭水化物 35.2 g 食塩相当量 3.5 g

	5/11 (月)	5/12 (火)	5/13 (水)	5/14 (木)	5/15 (金)
彩食八菜	<b>サバの昆布茶焼</b> じゃが芋と豚肉のチーズ煮 春雨とひき肉の炒め物 えのき豆腐 枝豆のおろし和え なすのごま和え さつま芋とリンゴのマヨサラダ ほうれん草のお浸し	豚肉のバーベキューソース炒め 里芋とさつま揚げの煮物 チヂミ こんにゃく金平 おからと春菊のマヨサラダ 高野豆腐の中華煮 カリフラワーの土佐煮 人参の青じそ生姜和え	<b>牛肉のピリ辛味噌炒め</b> タラの天ぷら 里芋のトマトクリーム煮 <b>新</b> ひじきそばろ ごぼうと人参のごま煮 南瓜とそら豆のサラダ 蓮根の煮炒め 菜の花のからし和え	<b>鶏の照り焼き</b> オムレツとポテトケチャップ煮 昆布と豚肉の甘辛煮 厚揚げのコチジャン煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ 大根の黒ごま煮 <b>新</b> もやしと人参の酢味噌和え 大豆の甘煮	<b>赤魚の大根おろしソース</b> 根菜の加工黒糖煮 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 冬瓜の梅煮 ペンネとベーコンのレモンドレ しらたきといんげんの炒り煮 ポテトサラダ 小松菜のごま和え
	熱量 447 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 27.0 g 炭水化物 37.4 g 食塩相当量 3.9 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	熱量 468 Kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 30.4 g 炭水化物 38.3 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・りんご・ゼラチン	熱量 489 Kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 27.5 g 炭水化物 39.8 g 食塩相当量 4.2 g
ミニおかず	<b>チキンカレー</b> 冬瓜のツナ煮 枝豆のおろし和え えのき豆腐	<b>骨</b> マスの塩焼 チヂミ カリフラワーのクリーム煮 人参の青じそ生姜和え	<b>牛肉と野菜のトマト煮</b> 三角野菜揚げ煮 <b>新</b> ひじきそばろ 菜の花のからし和え	<b>骨</b> アジフライ ソース付 鶏じゃが <b>新</b> もやしと人参の酢味噌和え 大豆の甘煮	<b>新</b> 豚肉のだし醤油炒め 大根とあさりのしぐれ煮と玉子焼 なすのだしカレー煮 ポテトサラダ
	熱量 265 Kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.0 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 213 Kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.8 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・さけ・大豆・豚肉	熱量 160 Kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 2.3 g
朝食	<b>お魚厚揚げ煮</b> 枝豆のおろし和え 小松菜の煮物 筑前煮	<b>骨</b> ホッケの塩焼 おからと春菊のマヨサラダ 小松菜と油揚げの菜焼き 里芋とさつま揚げの煮物	<b>ハンバーグ</b> 菜の花のからし和え ひじきそばろ ごぼうと人参のごま煮	<b>赤魚のあごだし焼</b> ブロッコリーの和風ツナマヨ 厚揚げのコチジャン煮 小松菜と大根の中華うま煮	<b>ゆで玉子</b> ペンネとベーコンのレモンドレ しらたきといんげんの炒り煮 じゃが芋の加工黒糖煮
	熱量 141 Kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 5.8 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.8 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉	熱量 175 Kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 12.1 g 食塩相当量 1.5 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・大豆・りんご	熱量 174 Kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 8.6 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.8 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。