

2026年  
5月18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!

- ★白身魚の生姜焼 (お弁当)
- ★ホッケの香草焼 (おかず・彩食八菜・ミニおかず)
- ★豚肉のさっぱり炒め (彩食八菜) ★ひじきそば (お弁当)
- ★豚肉のだし醤油炒め (おかず)
- ★小松菜と玉子のごま酢和え (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



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



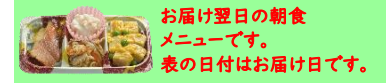
500W	約2分
700W	約1分30秒

### 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。



500W	約50秒
700W	約40秒

	5/18 (月)	5/19 (火)	5/20 (水)	5/21 (木)	5/22 (金)				
お弁当	<b>新</b> 白身魚の生姜焼 昆布だしご飯 ポトフ風 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 味噌こんにゃく	チキンカツカレー 白飯 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮 <b>新</b> ひじきそば 豆豆マリネ	サワラのおごだし焼 レモンちらし ジャー جان麺風 ゴーヤのシーザーサラダ 白菜のおかか和え	牛肉のピリ辛味噌炒め 白飯(梅干入) お魚バーグ 大根の和風かき玉煮 人参のゴマドレ和え	豚肉と野菜の酢醤油煮 白飯 ごぼう天煮 小松菜の煮物 枝豆とコーンのサラダ				
	熱量 441 Kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.2 g 炭水化物 69.2 g 食塩相当量 2.7 g	アレルゲン 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 542 Kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 15.8 g 炭水化物 82.5 g 食塩相当量 2.7 g	アレルゲン 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 412 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 10.5 g 炭水化物 66.0 g 食塩相当量 3.5 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆	熱量 494 Kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 78.8 g 食塩相当量 2.8 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・さば・大豆・豚肉・りんご	
おかず	鶏と根菜の甘辛炒め <b>骨</b> <b>新</b> ホッケの香草焼 厚揚げと小松菜の煮物 南瓜のクリーム煮 春雨と野菜のマヨサラダ シュガーポテト	赤魚の西京焼 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ じゃが芋のサラダ 菜の花のごま和え 高菜もやし	<b>新</b> 豚肉のだし醤油炒め 三角野菜揚げ煮 野沢菜としらすのペンネ 人参と蓮根のゴママヨサラダ ひじき煮 人参の味噌炒め	カレイのピーマン中華あん 大根のうま煮 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 カリフラワーのパセリマヨ 高野豆腐のだしカレー煮 昆布豆	牛肉と野菜のごましゃぶ風 白身フライ じゃが高菜 南瓜とそら豆のサラダ 麻婆なす 甘辛蓮根				
	熱量 369 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 37.4 g 食塩相当量 3.5 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 357 Kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 20.3 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 3.6 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・オレノジ・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 307 Kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 20.5 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.8 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 405 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 24.0 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 3.5 g	アレルゲン 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 341 Kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 19.6 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 3.0 g

	5/18 (月)	5/19 (火)	5/20 (水)	5/21 (木)	5/22 (金)
彩食八菜	<b>新</b> 豚肉のさっぱり炒め お魚がんと煮 ポトフ風 ひじきとごぼうの金平 おからのオーロラサラダ 蓮根ミートチーズ 春雨とセロリのマリネ シュガーポテト	<b>骨</b> 鶏と根菜の甘辛炒め <b>新</b> ホッケの香草焼 豚肉と厚揚げの味噌炒め キャベツと揚げのごま和え じゃが芋のサラダ 大麦若葉ペンネ 豆豆マリネ ピーマンのしりしり	<b>骨</b> アジフライ ソース付 大根と豚肉の塩麹煮 里芋の黒ごま味噌煮 からし菜と豆腐の炒め煮 ゴーヤのシーザーサラダ ひじき煮 麻婆春雨 ピリ辛胡瓜	牛肉と野菜のトマト煮 さつま芋のそぼろ煮 ごぼう天煮 野沢菜としらすのペンネ 蓮根の大麦若葉白和え 大根の和風かき玉煮 キャベツの和風マヨサラダ 昆布豆	サワラのあごだし焼 ホタテ風味コロッケのオーロラソース じゃが高菜 里芋の味噌がらめ 枝豆とコーンのサラダ 麻婆豆腐 <b>新</b> 小松菜と玉子のごま酢和え 人参のおかか和え
	熱量 437 Kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 26.7 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 442 Kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 23.2 g 炭水化物 37.2 g 食塩相当量 4.2 g	熱量 487 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 27.9 g 炭水化物 42.9 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 400 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 17.9 g 炭水化物 47.1 g 食塩相当量 4.4 g	熱量 488 Kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 25.7 g 炭水化物 44.5 g 食塩相当量 4.2 g
ミニおかず	赤魚の醤油麹ソース ポトフ風 おからのオーロラサラダ 味噌こんにゃく	豚肉と野菜の酢醤油煮と茹玉子 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮 大麦若葉ペンネ 白菜煮	ハンバーグ デミグラスソース 大根と豚肉の塩麹煮 ピリ辛胡瓜 小松菜煮	<b>骨</b> 新 ホッケの香草焼 さつま芋のそぼろ煮 大根の和風かき玉煮 キャベツの和風マヨサラダ	鶏の山賊焼 麻婆豆腐 <b>新</b> 小松菜と玉子のごま酢和え 人参のおかか和え
	熱量 251 Kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 214 Kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 292 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 16.4 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 201 Kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 201 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 14.5 g 食塩相当量 1.8 g
朝食	サワラの西京焼 おからのオーロラサラダ ひじきとごぼうの金平 ポトフ風	くわい入つくね煮 豆豆マリネ 高菜もやし 豚肉と厚揚げの味噌炒め	<b>骨</b> サバの塩焼 ゴーヤのシーザーサラダ 白菜のおかか和え 大根と豚肉の塩麹煮	三角野菜揚げ煮 キャベツの和風マヨサラダ ほうれん草煮 さつま芋のそぼろ煮	カレイの磯辺揚 南瓜とそら豆のサラダ 甘辛蓮根 麻婆なす
	熱量 165 Kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 9.0 g 炭水化物 14.5 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 205 Kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 10.4 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 213 Kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 15.5 g 炭水化物 11.6 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 189 Kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 227 Kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.6 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。