

2026年  
5月25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 (お弁当)
- ★もやしと人参の酢味噌和え (おかず)
- ★豚肉のさっぱり炒め (お弁当・ミニおかず)
- ★たくあん風混ぜご飯 (お弁当)
- ★豚肉のだし醤油炒め (彩食八菜)    ★白身魚の生姜焼 (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

	5/25 (月)	5/26 (火)	5/27 (水)	5/28 (木)	5/29 (金)
<b>お弁当</b>	<b>鶏肉のねぎ塩焼</b> 梅しそご飯 大根とちくわの醤油麴煮 <b>新</b> 小松菜と玉子のごま酢和え 人参の味噌炒め	<b>牛肉と野菜のトマト煮</b> 白飯 お魚厚揚げ煮 切干大根煮 ピリ辛胡瓜	<b>メバルのこうじ味噌焼</b> <b>新</b> たくあん風混ぜご飯 野菜コロッケ ごぼうとひじきのサラダ ゴーヤのごま和え	<b>新</b> 豚肉のさっぱり炒め 白飯 もやしとさつま揚げのごま油炒めと海苔入玉子焼 なすのバンバンジー風 大豆と蓮根の煮物	天ぷら(カレイ・海老・野菜) 抹茶塩 もち麦ご飯 高野豆腐と椎茸の煮物 わかめと春雨のおろし和え キャベツと広島菜の和え物
	熱量 473 Kcal <b>アレルギー</b> 蛋白質 16.9 g    小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 脂質 13.4 g 炭水化物 70.3 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 436 Kcal <b>アレルギー</b> 蛋白質 13.2 g    小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆 脂質 8.8 g 炭水化物 76.6 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 494 Kcal <b>アレルギー</b> 蛋白質 17.6 g    小麦・卵・ごま・さば・大豆・りんご 脂質 14.2 g 炭水化物 72.9 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 532 Kcal <b>アレルギー</b> 蛋白質 15.6 g    小麦・卵・ごま・大豆・豚肉 脂質 20.2 g 炭水化物 72.1 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 487 Kcal <b>アレルギー</b> 蛋白質 18.5 g    えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉 脂質 12.9 g 炭水化物 74.3 g 食塩相当量 3.1 g
<b>おかず</b>	<b>サバの照焼</b> じゃが芋と豚肉の煮物 高野豆腐の中華煮 ひじき蓮根の煮物 ペンネと胡瓜のサラダ こんにゃくの醤油煮	<b>チンジャオロースと茹玉子</b> 栗かぼちゃコロッケ 小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め ごぼうと人参のごま煮 <b>新</b> もやしと人参の酢味噌和え キャベツの赤しそ和え	<b>ハンバーグ 和風ガーリックソース</b> 野菜の中華炒め 切干大根の韓国風炒め ポテトサラダ しらたきといんげんの炒り煮 白菜のレモン漬	<b>新</b> 白身魚の生姜焼 ちくわとピーマンの和風焼そば さつま芋と豚肉のバター醤油 春雨とツナのマヨサラダ 里芋の黒ごま味噌煮 わかめの梅風味	<b>鶏の山賊焼</b> 豚肉と厚揚げの味噌炒め 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮 おからのオーロラサラダ ひじきとごぼうの金平 そら豆と小海老の黒胡椒炒め
	熱量 374 Kcal <b>アレルギー</b> 蛋白質 15.6 g    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 脂質 24.4 g 炭水化物 29.2 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 383 Kcal <b>アレルギー</b> 蛋白質 21.8 g    小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 脂質 18.6 g 炭水化物 34.8 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 341 Kcal <b>アレルギー</b> 蛋白質 13.7 g    小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 脂質 16.2 g 炭水化物 36.6 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 347 Kcal <b>アレルギー</b> 蛋白質 16.7 g    小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 脂質 15.7 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 353 Kcal <b>アレルギー</b> 蛋白質 19.4 g    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 脂質 22.4 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.8 g

	5/25 (月)	5/26 (火)	5/27 (水)	5/28 (木)	5/29 (金)
彩食八菜	<b>鶏と根菜の煮物</b> カレイの磯辺揚げ 大根とちくわの醤油麹煮 <b>郷</b> 大豆のぎすけ煮 ひじきの白和え そら豆とベーコンのソテー 春雨とツナのマヨサラダ こんにゃくの醤油煮 熱量 471 Kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 23.8 g 炭水化物 39.3 g 食塩相当量 4.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	<b>サバの西京焼</b> ジャージャン麺風 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 切干大根煮 なすのバンバンジー風 あごだし豆腐 わかめともずくの海草サラダ キャベツの赤しそ和え 熱量 463 Kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 28.5 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 4.2 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	<b>新</b> 豚肉のだし醤油炒め いかたこ三角揚げ煮 さつま芋の甘辛煮 冬瓜のツナ煮 おからと胡瓜のマヨサラダ ごぼうと人参の味噌炒め ゴーヤのごま和え 白菜のレモン漬 熱量 397 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 25.3 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 3.2 g <b>アレルギー</b> えび・かに・小麦・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	白身魚の柚子胡椒マヨソース 高野豆腐と椎茸の煮物 菜の花と筍の塩麹炒め 大豆と蓮根の煮物 ブロッコリーと人参の柑橘サラダ 韓国風こんにゃく炒め 玉葱とめかぶのだしおかか わかめの梅風味 熱量 510 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 34.5 g 炭水化物 34.2 g 食塩相当量 4.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・りんご	<b>骨</b> 牛しゃぶの中華風 アジ大葉フライ 大根と豚肉の煮物 大豆とごぼうのゴママヨサラダ ひじきと厚揚げの煮物 そら豆と小海老の黒胡椒炒め なすの炒め煮 キャベツと広島菜の和え物 熱量 399 Kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 20.7 g 炭水化物 36.8 g 食塩相当量 4.1 g <b>アレルギー</b> えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	<b>ミニおかず</b> <b>牛肉のプルコギ風炒め</b> カレイの磯辺揚げ そら豆とベーコンのソテー ひじきの白和え 熱量 282 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン	<b>新</b> 豚肉のさっぱり炒め お魚厚揚げ煮 なすのバンバンジー風 あごだし豆腐 熱量 243 Kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 17.5 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 2.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉	<b>骨</b> サバの煮付 さつま芋の甘辛煮 おからと胡瓜のマヨサラダ ゴーヤのごま和え 熱量 311 Kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 20.5 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.8 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	<b>鶏肉の中華炒め</b> もやしとさつま揚げのごま油炒めと海苔入玉子焼 菜の花と筍の塩麹炒め 大豆と蓮根の煮物 熱量 181 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 7.1 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 2.0 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉	<b>サワラのあごだし焼</b> 高野豆腐と椎茸の煮物 なすの炒め煮 キャベツと広島菜の和え物 熱量 182 Kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 9.0 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 2.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
朝食	<b>海苔入玉子焼</b> ペンネと胡瓜のサラダ 高野豆腐の中華煮 じゃが芋の甘辛煮 熱量 170 Kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.8 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	<b>メバルのだし焼</b> わかめともずくの海藻サラダ キャベツの赤しそ和え 小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め 熱量 84 Kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 2.2 g 炭水化物 8.7 g 食塩相当量 1.7 g <b>アレルギー</b> 小麦・ごま・大豆	<b>炊合せ</b> 白菜のレモン漬 ごぼうと人参の味噌炒め 野菜の中華炒め 熱量 111 Kcal 蛋白質 4.7 g 脂質 4.6 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 1.6 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	<b>骨</b> ホッケのみりん焼 春雨とツナのマヨサラダ 韓国風こんにゃく炒め 菜の花と筍の塩麹炒め 熱量 138 Kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 7.1 g 炭水化物 11.2 g 食塩相当量 1.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆・りんご	<b>お魚つみれ煮</b> 大豆とごぼうのゴママヨサラダ ひじきと厚揚げの煮物 大根と豚肉の煮物 熱量 180 Kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 10.5 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.7 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご

●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。