

2026年  
6月15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!

- ★じゃが芋とさつま揚げの煮物 (お弁当)
- ★豚肉と小松菜のわさポン和え (彩食八菜・ミニおかず)
- ★牛肉のレモン醤油炒め (お弁当)
- ★サバのカレー焼 (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	おかず	彩食八菜	ミニおかず	朝食
				
500W 約2分 700W 約1分30秒	500W 約1分30秒 700W 約1分20秒	500W 約2分 700W 約1分30秒	500W 約1分 700W 約50秒	500W 約50秒 700W 約40秒

	6/15 (月)	6/16 (火)	6/17 (水)	6/18 (木)	6/19 (金)
<b>お弁当</b>	<b>骨</b> イワシフライ ソース付 コーンご飯 大根のうま煮 チンゲン菜のピリ辛和え 高野豆腐とひじきの煮物	細切豚肉のカレー炒め 白飯 <b>新</b> じゃが芋とさつま揚げの煮物と玉子焼 切干大根と胡瓜の酢の物 人参の味噌炒め	<b>新</b> 牛肉のレモン醤油炒め 白飯 豆腐ハンバーグ 昆布と豚肉の甘辛煮 白菜の赤しそ漬	<b>骨</b> ホッケのみりん焼 白飯 ジャージャン麺風 大根の黒ごま煮 枝豆とコーンのサラダ	鶏と根菜の煮物 もち麦ご飯 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮 春雨のもずく酢和え 高野豆腐の煮物
	熱量 567 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 21.5 g 炭水化物 75.6 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 462 Kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 74.5 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 485 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 72.1 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 485 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 10.4 g 炭水化物 80.0 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 457 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 72.1 g 食塩相当量 2.7 g
<b>おかず</b>	肉じゃが お魚厚揚げ煮 大根の和風かき玉煮 高野豆腐の中華煮 ごぼうと人参の黒ごまサラダ シュガーポテト	牛肉の焼肉炒め 野菜クロック 蓮根とちくわの甘辛煮 南瓜とそら豆のサラダ 小松菜と油揚げの菜焼き こんにゃくの醤油煮	<b>新</b> サバのカレー焼 高野豆腐と椎茸の煮物 里芋のクリーム煮 <b>郷</b> 大豆のぎすけ煮 カリフラワーのパセリマヨ 人参のしりしり	チキンカツのトマトソース ごぼうと豚肉のしぐれ煮 小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め ひじきの白和え わかめと春雨のおろし和え 玉葱とコーンのバター炒め	サワラのあごだし焼 大根と豚肉の煮物 野沢菜としらすのペンネ じゃが芋のサラダ なすのだしカレー煮 昆布豆
	熱量 354 Kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 19.0 g 炭水化物 40.9 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 354 Kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 18.9 g 炭水化物 36.8 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 379 Kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 25.5 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 411 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 21.8 g 炭水化物 41.8 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 347 Kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 19.6 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 3.2 g

	6/15 (月)	6/16 (火)	6/17 (水)	6/18 (木)	6/19 (金)
彩食八菜	ハンバーグ デミグラスソース ゴーヤチャンプルー 蓮根とちくわの甘辛煮 <b>郷</b> 大豆のぎすけ煮 チンゲン菜のピリ辛和え なすのトマト煮 ごぼうと人参の黒ごまサラダ 玉葱とコーンのバター炒め	天ぷら(カレイ・海老・野菜)抹茶塩 ポトフ風 筍とあさりの土佐煮 麻婆春雨 切干大根と胡瓜の酢の物 小松菜と油揚げの菜焼き おからのオーロラサラダ ピーマンの味噌炒め	<b>新</b> 豚肉と小松菜のわさポン和え さつま芋のそばろ煮 ごぼう天煮 里芋の醤油煮 カリフラワーのパセリマヨ 南瓜のクリーム煮 蓮根と春菊の金平 白菜の赤しそ漬	サワラの昆布茶焼 ジャージャン麺風 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 シューマイ ひじきの白和え ゴーヤのごま和え 春雨とツナのマヨサラダ あごだし豆腐	鶏とじゃが芋の甘酢炒め 白身フライ 大根と豚肉の煮物 ごぼうと人参の味噌炒め ブロッコリーの柚子胡椒マヨ 豆とベーコンの煮込み 高野豆腐の煮物 蓮根の梅風味
	熱量 451 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 24.4 g 炭水化物 43.0 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・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 432 Kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 22.1 g 炭水化物 43.1 g 食塩相当量 4.3 g	<b>アレルギー</b> えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 456 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 25.0 g 炭水化物 45.5 g 食塩相当量 4.1 g
ミニおかず	白身魚の煮付 大根のうま煮 チンゲン菜のピリ辛和え 玉葱とコーンのバター炒め	<b>新</b> 豚肉と小松菜のわさポン和え 筍とあさりの土佐煮と玉子焼 おからのオーロラサラダ ピーマンの味噌炒め	鶏肉の生姜焼 さつま芋のそばろ煮 昆布と豚肉の甘辛煮 白菜の赤しそ漬	ハンバーグ 和風ガーリックソース じゃが芋と豚肉のチーズ煮 あごだし豆腐 ゴーヤのごま和え	<b>骨</b> ホッケの塩焼 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮 ブロッコリーの柚子胡椒マヨ 豆とベーコンの煮込み
	熱量 180 Kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 7.5 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 2.0 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・ゼラチン	熱量 285 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 18.9 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.6 g	<b>アレルギー</b> 小麦・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 303 Kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 2.9 g
朝食	サワラの天ぷら チンゲン菜のピリ辛和え 玉葱とコーンのバター炒め 大根の和風かき玉煮	お魚厚揚げ煮 切干大根と胡瓜の酢の物 人参の味噌炒め 蓮根とちくわの甘辛煮	<b>骨</b> ホッケの塩焼 カリフラワーのパセリマヨ 蓮根と春菊の金平 さつま芋のそばろ煮	くわい入つくね煮 春雨とツナのマヨサラダ あごだし豆腐 小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め	赤魚のこうじ味噌焼 ブロッコリーの柚子胡椒マヨ 豆とベーコンの煮込み 大根と豚肉の煮物
	熱量 169 Kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 1.6 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 142 Kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 5.3 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 2.2 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 176 Kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 17.7 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。