

2026年
6月22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!

- ★じゃが芋のわさびマヨ (彩食八菜・ミニおかず)
- ★豆のトマトマリネ (お弁当) ★白身魚の西京焼 (おかず)
- ★牛肉のレモン醤油炒め (彩食八菜) ★にんじんツナご飯 (お弁当)
- ★サバのカレー焼 (お弁当・ミニおかず) ★胡瓜ナムル (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

	6/22 (月)	6/23 (火)	6/24 (水)	6/25 (木)	6/26 (金)
お弁当	豚肉のソース炒め 白飯 お魚厚揚げ煮 春雨の中華炒め ほうれん草の青じそドレ和え	牛しゃぶの中華風 高菜ご飯 いわしバーグ 新 豆のトマトマリネ こんにゃくの醤油煮	メバルのだし焼 白飯 じゃが芋の加工黒糖煮 カリフラワーのパセリマヨ 白菜と安藝紫の和え物	鶏と根菜のさっぱり煮 新 にんじんツナご飯 野菜コロッケ 蓮根とひじきのサラダ キャベツの海苔和え	骨新 サバのカレー焼 白飯 冬瓜の洋風煮 切干大根煮 グリンピースの玉子サラダ
	熱量 491 Kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 17.4 g 炭水化物 69.9 g 食塩相当量 2.4 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・ゼラチン	熱量 437 Kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 65.7 g 食塩相当量 3.4 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご・魚醬(魚介類)	熱量 524 Kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 16.4 g 炭水化物 75.2 g 食塩相当量 3.1 g
おかず	黒毛和牛メンチカツ ソース付 里芋とさつま揚げの煮物 ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 ひじきとごぼうの金平 おからのオーロラサラダ 高菜もやし	新 白身魚の西京焼 海鮮焼きそば 大根と鶏肉の生姜白だし煮 厚揚げのコチジャン煮 春雨とツナのマヨサラダ 南瓜のミートソース煮	鶏肉の生姜焼 ゴーヤチャンプルー クラムチャウダー(あさり入) なすの炒め煮 豆豆マリネ 人参の味噌炒め	サワラのガリあんかけ ポトフ風 小松菜とちくわのごま油炒め 冬瓜の梅煮 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ ピーマン昆布	豚肉と玉葱の甘辛炒め お魚バーグ 春雨と高菜の炒め物 新 胡瓜ナムル 椎茸のマヨソテー そら豆と小海老の黒胡椒炒め
	熱量 367 Kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 20.9 g 炭水化物 36.4 g 食塩相当量 3.1 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・魚醬(魚介類)	熱量 394 Kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 22.8 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 2.9 g	アレルゲン かに・小麦・卵・乳成分・オレンジ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 433 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 26.0 g 炭水化物 35.7 g 食塩相当量 3.1 g

	6/22 (月)	6/23 (火)	6/24 (水)	6/25 (木)	6/26 (金)				
彩食八菜	サバの塩焼 ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 春雨の中華炒め 里芋の黒ごま味噌煮 新 じゃが芋のわさびマヨ 大豆と蓮根の煮物 ペンネとベーコンのレモンドレ 高野豆腐とひじきの煮物	鶏の唐揚げ あさりと根菜の味噌煮 なすのだしカレー煮 タアサイと揚げの煮びたし 中華胡瓜 南瓜のミートソース煮 ゴーヤとコーンの白和え こんにゃくの醤油煮	新 牛肉のレモン醤油炒め 野菜コロッケ 厚揚げと魚肉ソーセージのチリマヨ和え 蓮根と玉葱の酢味噌和え 豆豆マリネ ごぼうとちくわのチーズ金平 ナポリタン 白菜と安藝紫の和え物	豚の角煮と茹玉子 豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 卵の花 オレンジサラダ 春雨と高菜の炒め物 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ キャベツの海苔和え	白身魚の南蛮あん じゃが芋と豚肉の煮物 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ さつま芋とリンゴのマヨサラダ 切干大根煮 なすのバンバンジー風 そら豆と小海老の黒胡椒炒め 甘辛蓮根				
	熱量 467 Kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 30.1 g 炭水化物 35.3 g 食塩相当量 4.0 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 461 Kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 28.2 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 4.4 g	アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 442 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 20.4 g 炭水化物 51.1 g 食塩相当量 4.3 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	熱量 436 Kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 20.1 g 炭水化物 41.8 g 食塩相当量 4.6 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 474 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 19.8 g 炭水化物 60.1 g 食塩相当量 4.3 g
ミニおかず	豚肉と玉葱の甘辛炒め お魚厚揚げ煮 新 じゃが芋のわさびマヨ 高野豆腐とひじきの煮物	骨新 サバのカレー焼 あさりと根菜の味噌煮 中華胡瓜 こんにゃくの醤油煮	豚肉のごま坦々 野菜コロッケ 白菜と安藝紫の和え物 蓮根と玉葱の酢味噌和え	メバルのこうじ味噌焼 里芋とさつま揚げの煮物 オレンジサラダ キャベツの海苔和え	揚げ鶏のチリソース和え 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 切干大根煮 さつま芋とリンゴのマヨサラダ				
	熱量 269 Kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 19.2 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 2.3 g	アレルギー 小麦・卵・大豆・豚肉・りんご	熱量 181 Kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 9.9 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 2.2 g	アレルギー かに・小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 291 Kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 19.0 g 炭水化物 22.7 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・りんご	熱量 146 Kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 2.9 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.1 g	アレルギー 小麦・オレンジ・ごま・さば・大豆	熱量 357 Kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 2.3 g
朝食	玉子焼 ペンネとベーコンのレモンドレ 高菜もやし 里芋とさつま揚げの煮物	サワラのあごだし焼 中華胡瓜 タアサイと揚げの煮びたし あさりと根菜の味噌煮	さつま揚げ煮 蓮根と玉葱の酢味噌和え ひじき煮 ごぼうとちくわのチーズ金平	骨 サバの塩焼 オレンジサラダ 小松菜とちくわのごま油炒め ポトフ風	お魚つみれ煮 グリンピースの玉子サラダ 切干大根煮 春雨と高菜の炒め物				
	熱量 149 Kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 6.5 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 110 Kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 4.8 g 炭水化物 8.1 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー かに・小麦・乳成分・ごま・大豆・豚肉	熱量 155 Kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 4.1 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉	熱量 164 Kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 9.6 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 141 Kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 6.1 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.7 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。