

2026年
7月6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!

- ★ハンバーグ 黒胡椒ソース(おかず)
- ★白身魚のわさび醤油ソース(彩食八菜・ミニおかず)
- ★メバルのしょうゆ麴焼(お弁当・ミニおかず)
- ★サワラのさっぱり焼(おかず)
- ★豆のスパイシーマヨ和え(彩食八菜・ミニおかず)
- ★ごぼうおかがご飯(お弁当) ★ゴーヤと豚肉のソース炒め(お弁当)

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

	7/6 (月)	7/7 (火)	7/8 (水)	7/9 (木)	7/10 (金)
お弁当	豚肉のごま坦々 白飯 枝豆入生姜白揚げ煮 ひじき煮 もやしの青じそ風味 熱量 485 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉 蛋白質 15.5 g 脂質 17.6 g 炭水化物 65.8 g 食塩相当量 2.2 g	鶏の唐揚げ 梅しそご飯 里芋とさつま揚げの煮物 りんごヨーグルト ほうれん草のごま和え 熱量 571 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご 蛋白質 16.3 g 脂質 20.0 g 炭水化物 78.8 g 食塩相当量 3.2 g	新 メバルのしょうゆ麴焼 白飯 根菜の味噌バター煮 なす南蛮 人参の青じそ生姜和え 熱量 453 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉 蛋白質 16.4 g 脂質 9.1 g 炭水化物 76.0 g 食塩相当量 2.1 g	新 牛肉の黒酢醤油炒め 新 ごぼうおかがご飯 ツナじゃがと玉子焼 チンゲン菜のピリ辛和え 玉葱とコーンのバター炒め 熱量 477 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 蛋白質 14.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 77.8 g 食塩相当量 3.2 g	骨 ホッケの塩焼 白飯 海鮮焼きそば 新 ゴーヤと豚肉のソース炒め 胡瓜の酢の物 熱量 438 Kcal アレルギー えび・小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 蛋白質 14.9 g 脂質 9.3 g 炭水化物 73.0 g 食塩相当量 2.0 g
	おかず	新 ハンバーグ 黒胡椒ソース 野菜の中華炒め 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 切干大根煮 蓮根の明太マヨサラダ こんにゃくの醤油煮 熱量 341 Kcal 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 蛋白質 15.0 g 脂質 17.5 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 3.5 g	新 サワラのさっぱり焼 ジャージャン麺風 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 ひじきと厚揚げの煮物 りんごヨーグルト 卵の花 熱量 375 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 蛋白質 21.0 g 脂質 19.9 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 3.0 g	豚の角煮と茹玉子 枝豆入生姜白揚げ煮 さつま芋のそばろ煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 キャベツの和風マヨサラダ 人参の味噌炒め 熱量 359 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 蛋白質 19.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 3.6 g	骨 イワシフライ ソース付 根菜の煮物 蒸し鶏と春雨のスープ煮 ごぼうと肉そばの醤油炒め おからと春菊のマヨサラダ そら豆と小海老の黒胡椒炒め 熱量 431 Kcal アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・も・りんご・ゼラチン 蛋白質 16.1 g 脂質 24.1 g 炭水化物 38.1 g 食塩相当量 2.8 g

	7/6 (月)	7/7 (火)	7/8 (水)	7/9 (木)	7/10 (金)				
彩食八菜	新 白身魚のわさび醤油ソース 大根と豚肉の塩麴煮 ナポリタン 蓮根の明太マヨサラダ もやしと人参の酢味噌和え 白麻婆豆腐 ひじき煮 わかめと玉子の塩だれ和え	牛肉の味噌炒め お魚がんと煮 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 春雨とひき肉の炒め物 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ カリフラワーの甘酢炒め りんごヨーグルト ほうれん草のごま和え	黒酢鶏 もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 新 豆のスパイシーマヨ和え えのき豆腐 冬瓜のツナ煮 こんにゃく金平 人参の青じそ生姜和え	豚肉の生姜焼 お魚厚揚げ煮 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 南瓜のごま和え チンゲン菜のピリ辛和え なすの炒め煮 おからと春菊のマヨサラダ さつま芋の甘煮	赤魚のしょうゆ麴焼 メンチカツ キャベツと豆腐のチャンプルー 蓮根ミートチーズ じゃが芋のサラダ 大根の黒ごま煮 ごぼうと人参の味噌炒め 胡瓜の酢の物				
	熱量 438 Kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 22.4 g 炭水化物 43.8 g 食塩相当量 4.5 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 467 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 27.7 g 炭水化物 40.2 g 食塩相当量 4.5 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 454 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 24.1 g 炭水化物 46.2 g 食塩相当量 4.1 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 431 Kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 27.9 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 3.9 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 449 Kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 24.8 g 炭水化物 38.5 g 食塩相当量 3.1 g
ミニおかず	新 メバルのしょうゆ麴焼 枝豆入生姜白揚げ煮 白麻婆豆腐 もやしの青じそ風味	肉じゃが お魚がんと煮 りんごヨーグルト ほうれん草のごま和え	牛肉の焼肉炒め もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 新 豆のスパイシーマヨ和え えのき豆腐	新 白身魚のわさび醤油ソース 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ なすの炒め煮 チンゲン菜のピリ辛和え	鶏の山賊焼 キャベツと豆腐のチャンプルー 胡瓜の酢の物 白菜煮				
	熱量 132 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.6 g 炭水化物 11.5 g 食塩相当量 1.9 g	アレルゲン 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 297 Kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 32.5 g 食塩相当量 3.0 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 247 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.2 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・りんご	熱量 244 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.6 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 231 Kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.0 g
朝食	お魚バーグ もやしの青じそ風味 小松菜と油揚げの菜焼き 大根と豚肉の塩麴煮	赤魚のあごだし焼 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ ひじきと厚揚げの煮物 里芋とさつま揚げの煮物	鶏団子 キャベツの和風マヨサラダ えのき豆腐 根菜の味噌バター煮	サワラの西京焼き チンゲン菜のピリ辛和え 南瓜のごま和え なすの炒め煮	ゆで玉子 じゃが芋のサラダ ほうれん草煮 ゴーヤと豚肉のソース炒め				
	熱量 150 Kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 7.7 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 2.0 g	アレルゲン 小麦・いか・ごま・大豆・豚肉	熱量 158 Kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 6.8 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 1.6 g	アレルゲン 小麦・卵・ごま・大豆・りんご	熱量 137 Kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 7.5 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 1.4 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・りんご	熱量 151 Kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 7.0 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.9 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・オレノジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 218 Kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 1.3 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。