

2026年
7月13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!

- ★蓮根のカレー炒め(お弁当) ★ハンバーグ 黒胡椒ソース(彩食八菜)
- ★白身魚の梅風味焼(おかず・彩食八菜・ミニおかず)
- ★豆のスパイシーマヨ和え(おかず)
- ★牛肉のオイマヨ炒め(お弁当・ミニおかず)
- ★なすのわさび和え(おかず・彩食八菜・ミニおかず)
- ★白身魚のわさび醤油ソース(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

	7/13 (月)	7/14 (火)	7/15 (水)	7/16 (木)	7/17 (金)
お弁当	鶏肉のガーリックトマト炒め 昆布だしご飯 白身フライ なすのごま和え 新 蓮根のカレー炒め	骨 サバのあごだし焼 白飯 ポトフ風 高野豆腐の中華煮 白菜の青じそサラダ	新 牛肉のオイマヨ炒め 雑穀ご飯 三角野菜揚げ煮 大根ともずくの土佐酢 人参の味噌炒め	新 白身魚のわさび醤油ソース 白飯 ジャージャン麺風 瀬戸内レモンと広島菜のマリネ 郷 大豆のぎすけ煮	豚肉の中華しゃぶしゃぶ 白飯(梅干入) お魚バーグ おからとひじきの煮物 大麦若葉コールスロー
	熱量 484 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 71.8 g 食塩相当量 2.8 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	熱量 451 Kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 69.0 g 食塩相当量 2.0 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 465 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 17.1 g 炭水化物 63.9 g 食塩相当量 2.4 g 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	熱量 551 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 84.3 g 食塩相当量 2.9 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・ゼラチン	熱量 502 Kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 17.7 g 炭水化物 70.2 g 食塩相当量 2.9 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉
おかず	細切豚肉のカレー炒め 野菜コロッケ ごぼうとちくわのチーズ金平 カリフラワーのパセリマヨ ひじきそばろ ほうれん草のお浸し	鶏と根菜のさっぱり煮 じゃが芋の加工黒糖煮 春雨と小海老の塩だれ炒め 新 豆のスパイシーマヨ和え 厚揚げと小松菜の煮物 蓮根と玉葱の酢味噌和え	天ぷら(カレイ・海老・野菜)天つゆ 高野豆腐と椎茸の煮物 野沢菜としらすのペンネ カリフラワーの甘酢炒め ピリ辛胡瓜 南瓜のミートソース煮	豚肉と野菜のトマト煮 お魚がんと煮 麻婆大根 新 なすのわさび和え 蓮根と春菊の金平 さつま芋のレモン煮	新 白身魚の梅風味焼 豚肉と厚揚げの味噌炒め 揚げじゃが芋のデミチーズ 春雨と野菜のマヨサラダ 郷 大豆のぎすけ煮 もやしの野沢菜昆布和え
	熱量 347 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.6 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 3.2 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 361 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 39.1 g 食塩相当量 3.4 g アレルギー えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 397 Kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 19.3 g 炭水化物 40.0 g 食塩相当量 3.7 g アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 317 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 33.8 g 食塩相当量 3.3 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 419 Kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 25.8 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 3.5 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン

	7/13 (月)	7/14 (火)	7/15 (水)	7/16 (木)	7/17 (金)				
彩食八菜	新 ハンバーグ 黒胡椒ソース 小松菜と大根の中華うま煮 ごぼうとちくわのチーズ金平 なすのごま和え さつまいの白和え 里芋の醤油煮 アップルコールスロー 玉葱とコーンのバター炒め	新 白身魚の梅風味焼 さつまいと豚肉のバター醤油 ポトフ風 昆布豆 ペンネと胡瓜のサラダ 厚揚げのコチジャン煮 蓮根と玉葱の酢味噌和え ゴーヤのおかか生姜	豚肉のこうじ味噌炒め 野菜コロッケ 里芋の小海老煮 からし菜と豆腐の炒め煮 ゴーヤのシーザーサラダ 南瓜のミートソース煮 大根ともずくの土佐酢 こんにゃくの醤油煮	サバの甘辛生姜煮 じゃが芋の加工黒糖煮 ごぼう天煮 ペンネとベーコンのレモンドレ 春雨とツナのマヨサラダ 麻婆大根 高野豆腐とひじきの煮物 郷 大豆のぎすけ煮	チキンカツカレー カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 ピーマンとさつまいの炒め煮 からし菜のツナ炒め 大麦若葉コールスロー 蓮根の煮炒め 新 なすのわさび和え もやしの野沢菜昆布和え				
	熱量 470 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 23.4 g 炭水化物 51.6 g 食塩相当量 4.2 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・ゼラチン	熱量 406 Kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 19.9 g 炭水化物 39.4 g 食塩相当量 4.2 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	熱量 423 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 24.0 g 炭水化物 40.9 g 食塩相当量 3.7 g	アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 499 Kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 31.7 g 炭水化物 36.5 g 食塩相当量 3.4 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	熱量 494 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 28.5 g 炭水化物 45.2 g 食塩相当量 4.5 g
ミニおかず	新 白身魚の梅風味焼 小松菜と大根の中華うま煮 アップルコールスロー 玉葱とコーンのバター炒め	鶏の唐揚げ ポトフ風 ペンネと胡瓜のサラダ 厚揚げのコチジャン煮	八宝菜 野菜コロッケ 大根ともずくの土佐酢 人参の味噌炒め	新 牛肉のオイマヨ炒め ごぼう天煮 瀬戸内レモンと広島菜のマリネ 高野豆腐とひじきの煮物	豚肉のさっぱり炒め お魚バーグ 新 なすのわさび和え からし菜のツナ炒め				
	熱量 194 Kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 2.3 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・ゼラチン	熱量 334 Kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 22.1 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.3 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 237 Kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 10.8 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 2.8 g	アレルギー えび・小麦・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 200 Kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.3 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・ゼラチン	熱量 214 Kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 13.8 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 2.2 g
朝食	骨 ホッケの塩焼 アップルコールスロー ひじきそばろ 小松菜と大根の中華うま煮	豆腐しんじょ煮 ペンネと胡瓜のサラダ 厚揚げと小松菜の煮物 じゃが芋の加工黒糖煮	カレイの天ぷら ポテトサラダ からし菜と豆腐の炒め煮 里芋の小海老煮	豆腐ハンバーグ なすのわさび和え 蓮根と春菊の金平 麻婆大根	骨 サバの昆布茶焼 大麦若葉コールスロー もやしの野沢菜昆布和え 豚肉と厚揚げの味噌炒め				
	熱量 143 Kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 8.2 g 食塩相当量 1.5 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・ゼラチン	熱量 208 Kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご	熱量 180 Kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 8.0 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・大豆	熱量 147 Kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 7.7 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.8 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 235 Kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 17.2 g 炭水化物 10.6 g 食塩相当量 1.5 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。