

2026年
7月20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！

- ★メバルのしょうゆ焼 (彩食八菜)
- ★ハンバーグ 黒胡椒ソース (お弁当・ミニおかず)
- ★ゴーヤと豚肉のソース炒め (おかず) ★じゃが芋とあさりのトマト煮 (お弁当)
- ★牛肉のオイマヨ炒め (おかず)
- ★蓮根のカレー炒め (おかず・彩食八菜・ミニおかず)
- ★白身魚の梅風味焼 (お弁当) ★サワラのさっぱり焼 (彩食八菜)

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 ララコフ。



お弁当



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

	7/20 (月)	7/21 (火)	7/22 (水)	7/23 (木)	7/24 (金)
お弁当	新 マスのみりん焼 レモンちらし 麻婆豆腐 ごぼうと人参のごま煮 うぐいす豆	新 ハンバーグ 黒胡椒ソース 白飯 大根とちくわの醤油麹煮 春雨のサラダ キャベツの赤しそ和え	鶏肉の生姜焼 白飯 新 じゃが芋とあさりのトマト煮 ひじきとごぼうの金平 ほうれん草の白和え	豚肉のスタミナ炒め もち麦ご飯 さつま揚げ煮 ペンネと胡瓜のサラダ 高菜もやし	新 白身魚の梅風味焼 白飯 高野豆腐と椎茸の煮物 麻婆なす 小松菜と玉子のごま酢和え
	熱量 399 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 8.6 g 炭水化物 64.1 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 506 Kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 81.3 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 453 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 71.6 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 522 Kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 21.4 g 炭水化物 68.5 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 418 Kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 8.0 g 炭水化物 66.0 g 食塩相当量 2.8 g
	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	アレルギー かに・小麦・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉	アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご・魚醬(魚介類)	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
おかず	鶏の唐揚げ 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮 トマじゃが 春雨と高菜の炒め物 おからとベーコンのカレーマヨ うぐいす豆	赤魚のあごだし焼 豆乳クリーム煮 新 ゴーヤと豚肉のソース炒め ペンネと胡瓜のサラダ 里芋のそぼろ煮 ピーマンのしりしり	新 牛肉のオイマヨ炒め 磯辺白身フライ 大根の和風かき玉煮 ほうれん草の生姜風味お浸し 春雨とセロリのマリネ 味噌こんにゃく	サワラの西京焼き 海鮮焼きそば ごぼうと豚肉のしぐれ煮 ポテトサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 キャベツと揚げのごま和え	肉野菜炒め お魚厚揚げ煮 大麦若葉ペンネ 冬瓜の梅煮 ツナと切干大根のサラダ 新 蓮根のカレー炒め
	熱量 480 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 30.8 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 362 Kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 19.8 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 332 Kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 19.6 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 325 Kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 375 Kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 25.4 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 3.7 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・魚醬(魚介類)	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	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	アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	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

	7/20（月）	7/21（火）	7/22（水）	7/23（木）	7/24（金）
彩食八菜	豚肉の中華しゃぶしゃぶ 新 メバルのしょうゆ麴焼 さつま芋とリンゴの甘酢煮 韓国風こんにゃく炒め おからとベーコンのカレーマヨ ごぼうと人参のごま煮 カリフラワーの土佐煮 うぐいす豆	鶏煮 豚肉と厚揚げの味噌炒め なすの高菜炒め 切干大根煮 南瓜とそら豆のサラダ 里芋のそぼろ煮 赤ピーマンのマリネ キャベツの赤しそ和え	タラカツ ソース付 ブロッコリーの中華玉子 昆布と豚肉の甘辛煮 新 蓮根のカレー炒め 大豆とごぼうのゴママヨサラダ ひじきと厚揚げの煮物 ほうれん草の白和え 味噌こんにゃく	牛肉と野菜のトマト煮 とうもろこし天 大根と鶏肉の生姜白だし煮 キャベツと揚げのごま和え なすのにんにく黒酢 麻婆豆腐 春雨と野菜のマヨサラダ 高菜もやし	新 サワラのさっぱり焼 ジャー جان麺風 揚げじゃが芋のデミチーズ 冬瓜の梅煮 ごぼうとひじきのサラダ カリフラワーのクリーム煮 小松菜と玉子のごま酢和え キャベツの海苔和え
	熱量 472 Kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 27.8 g 炭水化物 38.9 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 458 Kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 26.3 g 炭水化物 35.5 g 食塩相当量 4.3 g	熱量 436 Kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 26.8 g 炭水化物 35.2 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 455 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 26.1 g 炭水化物 43.6 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 423 Kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 21.9 g 炭水化物 38.7 g 食塩相当量 4.1 g
ミニおかず	新 ハンバーグ 黒胡椒ソース 麻婆豆腐 韓国風こんにゃく炒め うぐいす豆	タラカツ ソース付 大根とちくわの醤油麴煮 なすの高菜炒め 南瓜とそら豆のサラダ	豚肉のプルコギ風 ブロッコリーの中華玉子 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 新 蓮根のカレー炒め	鶏肉のガーリックトマト炒め さつま揚げ煮 春雨と野菜のマヨサラダ 高菜もやし	骨 サバの煮付 ジャー جان麺風 カリフラワーのクリーム煮 小松菜と玉子のごま酢和え
	熱量 268 Kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 241 Kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 304 Kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 22.3 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 235 Kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 247 Kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 12.6 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 2.1 g
朝食	海苔入玉子焼 おからとベーコンのカレーマヨ ごぼうと人参のごま煮 春雨と高菜の炒め物	サワラのごま味噌焼 赤ピーマンのマリネ キャベツの赤しそ和え 大根とちくわの醤油麴煮	お魚厚揚げ煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 蓮根のカレー炒め 昆布と豚肉の甘辛煮	メバルのだし焼 春雨と野菜のマヨサラダ キャベツと揚げのごま和え ごぼうと豚肉のしぐれ煮	お魚つみれ煮 小松菜と玉子のごま酢和え 蓮根の煮炒め 高野豆腐と椎茸の煮物
	熱量 187 Kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 1.4 g	熱量 114 Kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 4.4 g 炭水化物 11.7 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 193 Kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 216 Kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 14.1 g 食塩相当量 1.4 g	熱量 119 Kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 3.7 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 2.3 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。