

2026年
7月27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！

- ★豆のスパイシーマヨ和え（お弁当） ★白身魚のわさび醤油ソース（おかず）
- ★じゃが芋とあさりのトマト煮（おかず・彩食八菜・ミニおかず）
- ★ゴーヤと豚肉のソース炒め（彩食八菜・ミニおかず）
- ★サワラのさっぱり焼（お弁当・ミニおかず） ★メバルのしょうゆ麹焼（おかず）
- ★牛肉のオイマヨ炒め（彩食八菜） ★なすのわさび和え（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 ララコフ。



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

	7/27（月）	7/28（火）	7/29（水）	7/30（木）	7/31（金）
お弁当	豚肉のレモン醤油炒め 白飯 ごぼう天煮 新 豆のスパイシーマヨ和え ほうれん草の炒り玉子炒め	カレーの香味ソース 白飯（梅干入） じゃが芋と豚肉の煮物 春雨と高菜の炒め物 わかめともやしのナムル	豚の角煮と茹玉子 きつねご飯 ほうれん草とツナのクリームペンネ ポテトサラダ ゴーヤの味噌炒め	新 サワラのさっぱり焼 白飯 鶏団子と野菜のごま豆乳煮 2色ピーマンの旨味炒め ピリ辛胡瓜	鶏と根菜の甘辛炒め 彩りひじきご飯 お魚厚揚げ煮 新 なすのわさび和え 京風カレー豆腐
	熱量 540 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 74.7 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 538 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 15.6 g 炭水化物 79.5 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 521 Kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 73.6 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 442 Kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 70.4 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 445 Kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.1 g 炭水化物 70.2 g 食塩相当量 2.9 g
	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚・醬（魚介類）	アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・豚肉	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
おかず	新 白身魚のわさび醤油ソース 冬瓜の洋風煮 麻婆なす 切干大根と昆布の柚香漬 蓮根とひじきのサラダ 玉葱とコーンのバター炒め	牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 栗かぼちゃコロッケ ツナじゃが 瀬戸内レモンと広島菜のマリネ 小松菜と油揚げの菜焼き 大豆の甘煮	鶏の照り焼き 新 じゃが芋とあさりのトマト煮 ごぼうと人参の味噌炒め 高野豆腐の中華煮 なすのバンバンジー風 白菜と安藝紫の和え物	新 豚肉のソース炒め 新 メバルのしょうゆ麹焼 さつま芋とリンゴの甘酢煮 おからと胡瓜のマヨサラダ 里芋のたらこ煮 こんにゃくのおかか生姜	サバの甘辛生姜煮 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 チーズ南瓜 ほうれん草の青じそドレ和え もやしと赤ピーマンのカレーソテー わかめの梅風味
	熱量 368 Kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 20.1 g 炭水化物 37.3 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 420 Kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 24.7 g 炭水化物 39.0 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 330 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.9 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 365 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 22.3 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 375 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 25.9 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 3.3 g
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・りんご	アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご

7/27 (月)			7/28 (火)			7/29 (水)			7/30 (木)			7/31 (金)					
彩 食 八 菜	鶏肉のねぎ塩焼			赤魚のあごだし焼			新 牛肉のオイマヨ炒め			天ぷら(カレイ・海老・野菜) 天つゆ			肉じゃが				
	新 じゃが芋とあさりのトマト煮			豆腐ハンバーグ			栗かぼちゃコロッケ			大根と豚肉の煮物			ごぼうとさつま揚げのそぼろ炒めと海苔入玉子焼				
	ごぼうと豚肉のしぐれ煮			新 ゴーヤと豚肉のソース炒め			小松菜とちくわのごま油炒め			大麦若葉ペンネ			チーズ南瓜				
	シューマイ			春雨と高菜の炒め物			豆豆マリネ			里芋のたらこ煮			ツナと切干大根のサラダ				
	キャベツの和風マヨサラダ			おからと胡瓜のマヨサラダ			なすのバンバンジー風			カリフラワーの柚子酢味噌和え			ピリ辛胡瓜				
	切干大根と昆布の柚香漬			冬瓜のそぼろ煮			高野豆腐のクリーム煮			2色ピーマンの旨味炒め			蒸し鶏と春雨のスープ煮				
枝豆のおろし和え			瀬戸内レモンと広島菜のマリネ			ひじきそぼろ			グリンピースの玉子サラダ			そら豆と小海老の黒胡椒炒め					
ほうれん草の炒り玉子炒め			シュガーポテト			ゴーヤの味噌炒め			人参の黒ごま和え			京風カレー豆腐					
熱量 467 Kcal			アレルギー			熱量 429 Kcal			アレルギー			熱量 443 Kcal			アレルギー		
えび・かに・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			小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)			小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご			えび・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 23.8 g			蛋白質 22.1 g			蛋白質 16.4 g			蛋白質 18.3 g			蛋白質 18.5 g			蛋白質 18.5 g		
脂質 26.8 g			脂質 26.0 g			脂質 26.5 g			脂質 25.1 g			脂質 21.4 g			脂質 21.4 g		
炭水化物 37.5 g			炭水化物 36.0 g			炭水化物 35.0 g			炭水化物 44.4 g			炭水化物 50.5 g			炭水化物 50.5 g		
食塩相当量 3.5 g			食塩相当量 3.7 g			食塩相当量 3.5 g			食塩相当量 4.2 g			食塩相当量 4.2 g			食塩相当量 4.2 g		

ミ ニ お か ず	霧島黒豚メンチカツ ソース付			鶏と根菜の甘辛炒め			骨 ホッケのみりん焼			豚肉のだし醤油炒め			新 サワラのさっぱり焼					
	新 じゃが芋とあさりのトマト煮			豆腐ハンバーグ			栗かぼちゃコロッケ			鶏団子と野菜のごま豆乳煮			ごぼうとさつま揚げのそぼろ炒め					
	枝豆のおろし和え			新 ゴーヤと豚肉のソース炒め			ひじきそぼろ			2色ピーマンの旨味炒め			ツナと切干大根のサラダ					
	ほうれん草の炒り玉子炒め			おからと胡瓜のマヨサラダ			ポテトサラダ			ピリ辛胡瓜			そら豆と小海老の黒胡椒炒め					
	熱量 252 Kcal			アレルギー			熱量 218 Kcal			アレルギー			熱量 208 Kcal			アレルギー		
	えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご			小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉			小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			えび・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 11.2 g			蛋白質 16.0 g			蛋白質 10.8 g			蛋白質 10.8 g			蛋白質 14.2 g			蛋白質 14.2 g			
脂質 12.6 g			脂質 14.7 g			脂質 10.0 g			脂質 16.4 g			脂質 9.4 g			脂質 9.4 g			
炭水化物 26.3 g			炭水化物 20.7 g			炭水化物 22.2 g			炭水化物 18.0 g			炭水化物 19.2 g			炭水化物 19.2 g			
食塩相当量 1.9 g			食塩相当量 2.6 g			食塩相当量 1.7 g			食塩相当量 2.4 g			食塩相当量 2.1 g			食塩相当量 2.1 g			

朝 食	赤魚の照焼			くわい入つくね煮			タラの天ぷら			ごぼう天煮			骨 サバの塩焼					
	蓮根とひじきのサラダ			おからと胡瓜のマヨサラダ			豆豆マリネ			グリンピースの玉子サラダ			ほうれん草の青じそドレ和え					
	玉葱とコーンのバター炒め			昆布と揚げの甘辛煮			小松菜とちくわのごま油炒め			こんにゃくのおかか生姜			もやしと赤ピーマンのカレーソテー					
	麻婆なす			ツナじゃが			ごぼうと人参の味噌炒め			さつま芋とリンゴの甘酢煮			カリフラワーの柚子胡椒ポン酢					
	熱量 140 Kcal			アレルギー			熱量 212 Kcal			アレルギー			熱量 202 Kcal			アレルギー		
	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご			小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご			小麦・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご			小麦・卵・ごま・大豆・りんご			小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉					
蛋白質 8.0 g			蛋白質 9.3 g			蛋白質 10.5 g			蛋白質 4.9 g			蛋白質 9.5 g			蛋白質 9.5 g			
脂質 6.8 g			脂質 10.3 g			脂質 9.0 g			脂質 9.0 g			脂質 14.3 g			脂質 14.3 g			
炭水化物 13.8 g			炭水化物 19.2 g			炭水化物 23.7 g			炭水化物 24.7 g			炭水化物 9.6 g			炭水化物 9.6 g			
食塩相当量 1.5 g			食塩相当量 1.9 g			食塩相当量 1.5 g			食塩相当量 1.5 g			食塩相当量 2.1 g			食塩相当量 2.1 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。