

2026年
8月3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！

- ★赤魚の昆布茶焼（お弁当・ミニおかず）★小松菜の和風ナムル（おかず）
- ★揚げ鶏のレモンおろし（彩食八菜・ミニおかず）
- ★牛肉のうま辛炒め（お弁当・彩食八菜）
- ★野菜さつま揚げ煮（彩食八菜・ミニおかず）
- ★人参のごまナムル（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

	8/3（月）	8/4（火）	8/5（水）	8/6（木）	8/7（金）
お弁当	新 赤魚の昆布茶焼 青菜ご飯 ポトフ風 カリフラワーのパセリマヨ わかめと玉子の塩だれ和え	新 牛肉のうま辛炒め 白飯 野菜コロッケ 昆布と豚肉の甘辛煮 胡瓜の酢の物	チンジャオロースと茹玉子 白飯 お魚つみれの和風あんかけ おかからとひじきの煮物 玉葱のトマトサラダ	鶏のこうじ味噌焼 生姜おかかご飯 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ 大豆とごぼうのゴママヨサラダ キャベツと高菜の和え物	骨 アジフライ ソース付 白飯 麻婆大根 ほうれん草の生姜風味お浸し 新 人参のごまナムル
	熱量 443 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 67.9 g 食塩相当量 2.7 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 529 Kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 80.2 g 食塩相当量 2.5 g アレルギー 小麦・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 487 Kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 72.2 g 食塩相当量 3.3 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 528 Kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 2.9 g アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 536 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 16.8 g 炭水化物 76.8 g 食塩相当量 2.2 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン
おかず	霧島黒豚メンチカツ ソース付 里芋とさつま揚げの煮物 大麦若葉ペンネ 蓮根の煮炒め 新 小松菜の和風ナムル さつま芋のレモン煮	サワラのあごだし焼 じゃが芋と豚肉の煮物 春雨とひき肉の炒め物 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 厚揚げのコチジャン煮 そら豆と小海老の黒胡椒炒め	牛肉の黒酢醤油炒め お魚厚揚げ煮 中華切干大根煮 なすの青じそ炒め おかからと春菊のマヨサラダ 南瓜のごま和え	赤魚の柚子胡椒マヨソース 高野豆腐と椎茸の煮物 ごぼうと肉そぼろの醤油炒め そら豆の白和え 2色ピーマンの旨味炒め 胡瓜の酢の物	骨 鶏と根菜の甘辛炒め ホッケのカレー焼 さつま芋と豚肉のバター醤油 枝豆とコーンのサラダ 里芋の黒ごま味噌煮 人参のしりしり
	熱量 334 Kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 44.2 g 食塩相当量 3.1 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	熱量 338 Kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 17.4 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 3.2 g アレルギー えび・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 350 Kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 3.1 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 498 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 33.9 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 3.2 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 374 Kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 17.7 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 3.6 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

8/3（月）			8/4（火）			8/5（水）			8/6（木）			8/7（金）			
彩 食 八 菜	白身魚の煮付 ちくわとピーマンの和風焼そば 豚肉と厚揚げの味噌炒め 蓮根の煮炒め 豆のトマトマリネ 麻婆なす おからとベーコンのカレーマヨ わかめと玉子の塩だれ和え		新揚げ鶏のレモンおろし 三角野菜揚げ煮 ボンゴレビアンコ（あさり入） 胡瓜の酢の物 ポテトサラダ ひじき煮 春雨とひき肉の炒め物 さつま芋の甘煮		サバのこうじ味噌焼 ゴーヤチャンプルー 中華切干大根煮 カリフラワーのパセリマヨ 韓国風こんにゃく炒め 白菜と安藝紫の和え物 椎茸の炒め煮 玉葱のトマトサラダ		豚肉と小松菜のわさポン和え 新野菜さつま揚げ煮 さつま芋とリンゴの甘酢煮 なすのだしカレー煮 春雨とツナのマヨサラダ 蓮根と春菊の金平 そら豆の白和え キャベツと高菜の和え物		新牛肉のうま辛炒め 白身フライ 里芋の黒ごま味噌煮 ほうれん草の生姜風味お浸し じゃが芋のサラダ 厚揚げのコチジャン煮 赤ピーマンのマリネ 昆布豆						
	熱量	402 Kcal	アレルギー	熱量	463 Kcal	アレルギー	熱量	445 Kcal	アレルギー	熱量	459 Kcal	アレルギー	熱量	473 Kcal	アレルギー
	蛋白質	20.9 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	20.6 g	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	18.8 g	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	14.4 g	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・魚醤（魚介類）	蛋白質	17.9 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
	脂質	21.2 g		脂質	26.0 g		脂質	29.7 g		脂質	26.7 g		脂質	26.6 g	
	炭水化物	35.0 g		炭水化物	39.3 g		炭水化物	32.8 g		炭水化物	44.1 g		炭水化物	44.9 g	
	食塩相当量	4.0 g		食塩相当量	3.8 g		食塩相当量	4.0 g		食塩相当量	4.4 g		食塩相当量	4.6 g	

ミ ニ お か ず	新揚げ鶏のレモンおろし ちくわとピーマンの和風焼そば 小松菜の煮物 豆のトマトマリネ		牛肉と野菜のごましゃぶ風 三角野菜揚げ煮 ひじき煮 さつま芋の甘煮		骨マスの塩焼き ゴーヤチャンプルー カリフラワーのパセリマヨ 白菜と安藝紫の和え物		豚肉のソース炒め 新野菜さつま揚げ煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 蓮根と春菊の金平		新赤魚の昆布茶焼 麻婆大根 じゃが芋のサラダ ほうれん草の生姜風味お浸し						
	熱量	285 Kcal	アレルギー	熱量	194 Kcal	アレルギー	熱量	225 Kcal	アレルギー	熱量	283 Kcal	アレルギー	熱量	180 Kcal	アレルギー
	蛋白質	12.3 g	小麦・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・りんご	蛋白質	8.7 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉	蛋白質	12.7 g	小麦・卵・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	11.0 g	小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	9.2 g	小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
	脂質	16.6 g		脂質	11.5 g		脂質	12.7 g		脂質	19.9 g		脂質	10.0 g	
	炭水化物	23.2 g		炭水化物	17.0 g		炭水化物	16.4 g		炭水化物	17.2 g		炭水化物	15.8 g	
	食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.1 g		食塩相当量	2.5 g		食塩相当量	2.7 g		食塩相当量	1.9 g	

朝 食	骨ホッケのみりん焼 カリフラワーのパセリマヨ 蓮根の煮炒め 里芋とさつま揚げの煮物		ハンバーグ 胡瓜の酢の物 厚揚げのコチジャン煮 昆布と豚肉の甘辛煮		白身フライ おからと春菊のマヨサラダ 椎茸の炒め煮 中華切干大根煮		三角野菜揚げ煮 春雨とツナのマヨサラダ ひじき煮 ごぼうと肉そぼろの醤油炒め		サワラのあごだし焼 赤ピーマンのマリネ ほうれん草の生姜風味お浸し 麻婆大根						
	熱量	153 Kcal	アレルギー	熱量	200 Kcal	アレルギー	熱量	233 Kcal	アレルギー	熱量	191 Kcal	アレルギー	熱量	130 Kcal	アレルギー
	蛋白質	8.3 g	小麦・卵・ごま・大豆・りんご	蛋白質	7.8 g	小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	6.6 g	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	6.3 g	小麦・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	9.9 g	小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
	脂質	6.3 g		脂質	11.8 g		脂質	16.1 g		脂質	10.4 g		脂質	6.5 g	
	炭水化物	16.0 g		炭水化物	17.3 g		炭水化物	17.9 g		炭水化物	20.3 g		炭水化物	10.0 g	
	食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.3 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。