

2026年
8月17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！

- ★揚げ鶏のレモンおろし（お弁当）★豆腐と豚肉のピリ辛炒め（おかず）
- ★白身魚のしょうゆ麴焼（おかず・彩食八菜）
- ★ホッケのカレー焼（お弁当）★野菜さつま揚げ煮（おかず）
- ★鶏肉のさっぱり炒め（ミニおかず）
- ★人参のごまナムル（彩食八菜・ミニおかず）

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

	8/17（月）	8/18（火）	8/19（水）	8/20（木）	8/21（金）
お弁当	白身魚のだし焼 しそ風味広島菜ご飯 蓮根と厚揚げのうま煮 ごぼうとひじきのサラダ もやしとニラの玉子炒め	新 揚げ鶏のレモンおろし 白飯 根菜の煮物 小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め わかめと玉葱のたらこ和え	骨新 ホッケのカレー焼 とりめし じゃが芋とちくわの磯辺煮 キャベツとベーコンのシーザー ほうれん草のお浸し	豚肉の生姜ポン酢炒め 白飯（梅干入） 栗かぼちゃコロッケ 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ	牛肉と野菜のごましゃぶ風 白飯 大根とあさりのしぐれ煮と玉子焼 高野豆腐とひじきの煮物 大豆のそぼろ味噌
	熱量 430 Kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 8.7 g 炭水化物 68.5 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 512 Kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 16.7 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 410 Kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 63.5 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 566 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 21.8 g 炭水化物 77.8 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 481 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 15.0 g 炭水化物 68.4 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・りんご・ゼラチン	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・ゼラチン	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・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・豚肉・りんご	アレルギー かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉
おかず	牛しゃぶの中華風 豆腐ハンバーグ 蓮根とちくわの甘辛煮 里芋のそぼろ煮 おからとベーコンのカレーマヨ さつま芋の甘煮	骨新 アジフライ ソース付 新 豆腐と豚肉のピリ辛炒め ごぼうと人参のごま煮 南瓜のクリーム煮 切干大根と胡瓜の酢の物 ポテトサラダ	豚肉のスタミナ炒め 新 野菜さつま揚げ煮 ブロッコリーの中華玉子 大根とリンゴのマリネ 揚げじゃがのり塩和え チリコンカン	新 白身魚のしょうゆ麴焼 キャベツと鶏肉の味噌焼そば ゴーヤチャンプルー 蓮根ミートチーズ カリフラワーの柚子ピクルス ひじきそぼろ	チキンカレー 高野豆腐と大根のだし煮 キャベツと明太子のペンネ 韓国風こんにゃく炒め 白菜の甘酢和え そら豆とベーコンのソテー
	熱量 348 Kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.0 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 430 Kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 24.7 g 炭水化物 37.3 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 365 Kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 24.0 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 306 Kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 396 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 22.6 g 炭水化物 34.9 g 食塩相当量 3.4 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	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	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	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 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

8/17 (月)			8/18 (火)			8/19 (水)			8/20 (木)			8/21 (金)			
彩 食 八 菜	細切豚肉のカレー炒め 磯辺白身フライ 厚揚げと小松菜の煮物 里芋のそぼろ煮 なすのにんにく黒酢 蓮根のピリ辛味噌金平 ごぼうとひじきのサラダ 大根と人参の高菜炒め			新 白身魚のしょうゆ麴焼 さつま芋の甘辛煮 キャベツと豆腐のチャンプルー シューマイ おからと胡瓜のマヨサラダ 南瓜のクリーム煮 豆とベーコンの煮込み わかめと玉葱のたらこ和え			牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮 お魚がんと煮 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 蓮根ミートチーズ 枝豆とコーンのサラダ 春雨の中華炒め 大根とリンゴのマリネ ほうれん草のお浸し			骨 アジフライ ソース付 大根と豚肉の塩麴煮 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 ペンネと胡瓜のサラダ なすの炒め煮 カリフラワーの柚子ピクルス ゴーヤの味噌炒め			鶏の照り焼き 野菜の中華炒め チーズ南瓜 大豆のそぼろ味噌 蓮根とひじきのサラダ そら豆とベーコンのソテー 揚げじゃがのり塩和え 新 人参のごまナムル		
	熱量	452 Kcal	アレルギー	熱量	403 Kcal	アレルギー	熱量	438 Kcal	アレルギー	熱量	466 Kcal	アレルギー	熱量	490 Kcal	アレルギー
	蛋白質	21.3 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	蛋白質	21.0 g	えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	18.3 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	18.2 g	小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	蛋白質	24.2 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	脂質	23.4 g		脂質	21.3 g		脂質	24.8 g		脂質	27.5 g		脂質	27.0 g	
	炭水化物	41.8 g		炭水化物	35.0 g		炭水化物	40.9 g		炭水化物	37.3 g		炭水化物	42.1 g	
	食塩相当量	3.6 g		食塩相当量	3.3 g		食塩相当量	4.3 g		食塩相当量	3.8 g		食塩相当量	4.2 g	

ミ ニ お か ず	サワラのごま味噌焼 蓮根と厚揚げのうま煮 なすのにんにく黒酢 もやしとニラの玉子炒め			豚肉と野菜の酢醤油煮 キャベツと豆腐のチャンプルー 小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め わかめと玉葱のたらこ和え			新 鶏肉のさっぱり炒め お魚がんと煮 枝豆とコーンのサラダ ほうれん草のお浸し			黒毛和牛メンチカツ ソース付 大根と豚肉の塩麴煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ			骨 サバの照焼 野菜の中華炒め 高野豆腐とひじきの煮物 新 人参のごまナムル		
	熱量	186 Kcal	アレルギー	熱量	229 Kcal	アレルギー	熱量	215 Kcal	アレルギー	熱量	301 Kcal	アレルギー	熱量	217 Kcal	アレルギー
	蛋白質	11.8 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	14.6 g	小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・豚肉・ゼラチン	蛋白質	16.7 g	小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	7.8 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご	蛋白質	10.3 g	小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	脂質	7.9 g		脂質	10.6 g		脂質	10.4 g		脂質	19.9 g		脂質	13.2 g	
	炭水化物	19.2 g		炭水化物	21.7 g		炭水化物	15.7 g		炭水化物	22.9 g		炭水化物	16.1 g	
	食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.7 g		食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.1 g		食塩相当量	2.0 g	

朝 食	赤魚のあごだし焼 ごぼうとひじきのサラダ もやしとニラの玉子炒め 蓮根と厚揚げのうま煮			お魚バーグ おからと胡瓜のマヨサラダ 豆とベーコンの煮込み 根菜の煮物			サワラの西京焼 大根とリンゴのマリネ ほうれん草のお浸し ごぼうと豚肉のしぐれ煮			くわい入つくね煮 カリフラワーの柚子ピクルス ひじきそぼろ 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ			カレイの磯辺揚げ 白菜の甘酢和え 大豆のそぼろ味噌 大根とあさりのしぐれ煮		
	熱量	147 Kcal	アレルギー	熱量	172 Kcal	アレルギー	熱量	173 Kcal	アレルギー	熱量	148 Kcal	アレルギー	熱量	191 Kcal	アレルギー
	蛋白質	9.7 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	7.0 g	小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	10.5 g	小麦・卵・オレンジ・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	10.7 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉	蛋白質	14.2 g	かに・小麦・卵・牛肉・大豆・豚肉
	脂質	7.2 g		脂質	8.3 g		脂質	9.3 g		脂質	5.4 g		脂質	8.6 g	
	炭水化物	12.2 g		炭水化物	17.9 g		炭水化物	14.1 g		炭水化物	15.0 g		炭水化物	14.6 g	
	食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	2.0 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。