

2026年

9月14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！

★鶏団子ときのこのだし煮（お弁当）★里芋と豚肉の煮物（おかず）

★カラフルピーマンピクルス（おかず・彩食八菜・ミニおかず）

★牛肉の柚子胡椒炒め（彩食八菜）★ホッケの一味焼（お弁当）

★メバルのスタミナ焼（ミニおかず）★白身魚のケチャップ焼（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



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

お
弁
当

豚肉の生姜焼
白飯
新 鶏団子ときのこのだし煮
カリフラワーと小海老の中華炒め
人参のごまナムル

熱量	523 Kcal	アレルギー
蛋白質	16.4 g	えび・小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
脂質	18.2 g	
炭水化物	72.9 g	
食塩相当量	2.8 g	

骨 イワシフライ ソース付
青じそご飯
冬瓜の洋風煮
切干大根と胡瓜の酢の物
おからとひじきの煮物

熱量	550 Kcal	アレルギー
蛋白質	15.7 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・もも・りんご
脂質	17.7 g	
炭水化物	79.6 g	
食塩相当量	3.1 g	

牛しゃぶの中華風
白飯
豆腐ハンバーグ
じゃが芋のたらこ煮
人参と蓮根のゴママヨサラダ

熱量	504 Kcal	アレルギー
蛋白質	15.5 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
脂質	14.6 g	
炭水化物	77.8 g	
食塩相当量	2.8 g	

骨 新 ホッケの一味焼
春菊と大根ご飯
野菜コロッケ
大麦若葉ペンネ
白菜の甘酢和え

熱量	472 Kcal	アレルギー
蛋白質	14.6 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
脂質	11.7 g	
炭水化物	76.6 g	
食塩相当量	2.8 g	

鶏の山賊焼
白飯
小松菜とちくわのごま油炒めと玉子焼
なすのにんにく黒酢
ピーマンの味噌炒め

熱量	496 Kcal	アレルギー
蛋白質	17.3 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
脂質	15.4 g	
炭水化物	71.4 g	
食塩相当量	2.0 g	

お
か
ず

新 揚げ鶏の梅しそ和え
里芋と豚肉の煮物
冬瓜のツナ煮
おからと春菊のマヨサラダ
蓮根のお酢煮
チンゲン菜のそぼろ炒め

熱量	437 Kcal	アレルギー
蛋白質	16.0 g	小麦・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
脂質	28.9 g	
炭水化物	30.1 g	
食塩相当量	3.6 g	

豚肉の焼肉炒め
お魚厚揚げ煮
春雨と高菜の炒め物
なす南蛮
南瓜とじゃが芋のカレーマヨ
チリコンカン

熱量	344 Kcal	アレルギー
蛋白質	11.6 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)
脂質	21.5 g	
炭水化物	29.5 g	
食塩相当量	3.0 g	

サバの甘辛生姜煮
ジャージャン麺風
高野豆腐と大根のだし煮
新 カラフルピーマンピクルス
じゃが芋と枝豆のチーズマヨ
ゴーヤの味噌炒め

熱量	363 Kcal	アレルギー
蛋白質	17.3 g	小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
脂質	21.7 g	
炭水化物	29.1 g	
食塩相当量	2.7 g	

牛肉の味噌炒め
お魚バーグ
カリフラワーのベーコン炒め
ごぼうと人参の黒ごまサラダ
ひじきと厚揚げの煮物
シュガーポテト

熱量	350 Kcal	アレルギー
蛋白質	13.6 g	小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
脂質	20.2 g	
炭水化物	32.3 g	
食塩相当量	3.2 g	

新 白身魚のケチャップ焼
栗かぼちゃコロッケ
じゃが高菜
春雨と野菜のマヨサラダ
冬瓜の梅煮
昆布豆

熱量	322 Kcal	アレルギー
蛋白質	15.5 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)
脂質	16.2 g	
炭水化物	30.7 g	
食塩相当量	3.0 g	

9/14 (月)			9/15 (火)			9/16 (水)			9/17 (木)			9/18 (金)			
彩 食 八 菜	赤魚の照焼 野菜コロッケ 豚肉と厚揚げの味噌炒め 新カラフルピーマンピクルス カリフラワーと小海老の中華炒め おからと春菊のマヨサラダ 昆布豆 わかめの梅風味			新牛肉の柚子胡椒炒め ごぼう天煮 ゴーヤチャンプルー 蓮根ミートチーズ グリンピースの玉子サラダ 春雨と高菜の炒め物 切干大根と胡瓜の酢の物 揚げさつま芋の加工黒糖煮			揚げ鶏のチリソース和え 高野豆腐と大根のだし煮 じゃが芋のたらこ煮 おからとひじきの煮物 ブロッコリーの和風ツナマヨ 韓国風こんにゃく炒め もやしと人参の酢味噌和え 玉葱とコーンのバター炒め			肉じゃが いかたこ三角揚げ煮 麻婆豆腐 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 春雨の中華炒め なすのごま和え カリフラワーのベーコン炒め 白菜の甘酢和え			サバの甘辛生姜煮 さつま芋と豚肉のバター醤油 野沢菜としらすのペンネ 冬瓜の梅煮 豆のトマトマリネ ひじきそぼろ セロリと蒸し鶏の中華サラダ ピーマンの味噌炒め		
	熱量	443 Kcal	アレルゲン	熱量	418 Kcal	アレルゲン	熱量	512 Kcal	アレルゲン	熱量	415 Kcal	アレルゲン	熱量	478 Kcal	アレルゲン
	蛋白質	21.9 g	えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さ	蛋白質	15.9 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏	蛋白質	18.7 g	小麦・卵・乳成分・ご	蛋白質	14.2 g	えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛	蛋白質	21.5 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大
	脂質	24.0 g	ば・大豆・鶏肉・豚	脂質	22.8 g	肉・豚肉・りんご・ゼ	脂質	28.3 g	ま・さば・大豆・鶏	脂質	23.5 g	肉・ごま・さば・大	脂質	29.0 g	豆・鶏肉・豚肉・りん
	炭水化物	36.8 g	肉・りんご・ゼラチン	炭水化物	42.3 g	ラチン・魚醬(魚介類)	炭水化物	50.4 g	肉・豚肉・りんご	炭水化物	41.7 g	豆・鶏肉・豚肉・りん	炭水化物	38.7 g	ご
	食塩相当量	3.9 g		食塩相当量	4.0 g		食塩相当量	4.2 g		食塩相当量	4.2 g	ご・ゼラチン・魚醬(魚介類)	食塩相当量	3.4 g	

ミ ニ お か ず	鶏の山賊焼 野菜コロッケ 新カラフルピーマンピクルス 昆布豆			白身魚のわさび醤油ソース 冬瓜の洋風煮 切干大根と胡瓜の酢の物 蓮根ミートチーズ			肉じゃが 豆腐ハンバーグ もやしと人参の酢味噌和え 玉葱とコーンのバター炒め			新メバルのスタミナ焼 麻婆豆腐 大麦若葉ペンネ 白菜の甘酢和え			牛肉のオイマヨ炒め 小松菜とちくわのごま油炒めと玉子焼 なすのにんにく黒酢 ひじきそぼろ		
	熱量	255 Kcal	アレルゲン	熱量	217 Kcal	アレルゲン	熱量	288 Kcal	アレルゲン	熱量	186 Kcal	アレルゲン	熱量	213 Kcal	アレルゲン
	蛋白質	12.1 g	小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りん	蛋白質	10.2 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・	蛋白質	10.2 g	小麦・卵・乳成分・ご	蛋白質	12.5 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大	蛋白質	9.2 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏
	脂質	13.2 g	ご・ゼラチン	脂質	10.5 g	豚肉・りんご・ゼラチン	脂質	13.5 g	ま・大豆・鶏肉・豚肉	脂質	6.8 g	豆・豚肉・りんご	脂質	14.4 g	肉・豚肉・ゼラチン
	炭水化物	23.2 g		炭水化物	21.4 g		炭水化物	35.7 g		炭水化物	20.6 g		炭水化物	14.7 g	
	食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.7 g		食塩相当量	2.9 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.3 g	

朝 食	骨ホッケのみりん焼 カラフルピーマンピクルス チンゲン菜のそぼろ炒め 豚肉と厚揚げの味噌炒め			お魚厚揚げ煮 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ 春雨と高菜の炒め物 冬瓜の洋風煮			くわい入つくね煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ 玉葱とコーンのバター炒め 高野豆腐と大根のだし煮			骨サバの塩焼 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 麻婆豆腐 カリフラワーのベーコン炒め			ゆで玉子 セロリと蒸し鶏の中華サラダ 昆布豆 じゃが高菜		
	熱量	158 Kcal	アレルゲン	熱量	152 Kcal	アレルゲン	熱量	161 Kcal	アレルゲン	熱量	250 Kcal	アレルゲン	熱量	175 Kcal	アレルゲン
	蛋白質	9.8 g	小麦・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	4.9 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚	蛋白質	8.9 g	小麦・卵・乳成分・さ	蛋白質	10.0 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大	蛋白質	9.9 g	小麦・卵・乳成分・ご
	脂質	8.7 g		脂質	8.2 g	肉・りんご・魚醬(魚介類)	脂質	8.0 g	ば・大豆・鶏肉・りん	脂質	17.8 g	豆・豚肉・りんご	脂質	7.8 g	肉・豚肉・魚醬(魚介類)
	炭水化物	11.2 g		炭水化物	16.7 g		炭水化物	14.8 g	ご	炭水化物	12.1 g		炭水化物	18.5 g	
	食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.0 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。