

2026年
9月21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！

- ★メバルのスタミナ焼(おかず) ★ホッケの一味焼(彩食八菜)
- ★生姜ごま昆布ご飯(お弁当) ★鶏肉の韓国味噌炒め(お弁当)
- ★さつま芋と鶏肉の甘辛チーズ(おかず)
- ★白身魚のケチャップ焼(ミニおかず) ★カラフルピーマンピクルス(お弁当)
- ★里芋と豚肉の煮物(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

	9/21 (月)	9/22 (火)	9/23 (水)	9/24 (木)	9/25 (金)
お弁当	骨 サバの昆布茶焼 赤飯 高野豆腐と大根のだし煮 南瓜のミートソース煮 うぐいす豆	豚肉と小松菜のわさポン和え 白飯 三角野菜揚げ煮 なすの高菜炒め ポテトサラダ	赤魚のしょうゆ麹焼 新 生姜ごま昆布ご飯 ジャージャン麺風 りんごヨーグルト 白菜のおかか和え	新 鶏肉の韓国味噌炒め 白飯 お魚つみれの和風あんかけ ひじきと厚揚げの煮物 人参の黒酢漬	ハンバーグ 和風ガーリックソース 白飯 野菜の中華炒め 新 カラフルピーマンピクルス こんにゃくの醤油煮
	熱量 505 Kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.2 g 炭水化物 74.6 g 食塩相当量 3.1 g アレルギー 小麦・牛肉・さば・大豆・豚肉	熱量 515 Kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.2 g 炭水化物 71.3 g 食塩相当量 2.8 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・魚醤(魚介類)	熱量 465 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 10.9 g 炭水化物 75.5 g 食塩相当量 1.9 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 423 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 6.0 g 炭水化物 73.0 g 食塩相当量 2.5 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・ゼラチン	熱量 516 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 79.7 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
おかず	新 豚肉のこうじ味噌炒め メバルのスタミナ焼 厚揚げとなすの生姜ごま醤油 ゴーヤとコーンの白和え ひじきそばろ うぐいす豆	サワラのさっぱり焼 キャベツと鶏肉の味噌焼そば 高野豆腐の中華煮 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 南瓜のごま和え 揚さつま芋の塩バター和え	黒毛和牛メンチカツ ソース付 里芋とさつま揚げの煮物 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 りんごヨーグルト からし菜と豆腐の炒め煮 ピーマンのしりしり	新 赤魚の照焼 さつま芋と鶏肉の甘辛チーズ ブロッコリーの中華玉子 春雨とツナのマヨサラダ 小松菜とちくわのごま油炒め 玉葱の梅かつお和え	骨 バンバンジー アジ大葉フライ じゃが芋の赤味噌煮 ナポリタン 豆豆マリネ ほうれん草のお浸し
	熱量 337 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 3.1 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 367 Kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 35.0 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・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 393 Kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 22.6 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 2.6 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご	熱量 367 Kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.3 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 3.1 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	熱量 326 Kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 3.2 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

9/21 (月)			9/22 (火)			9/23 (水)			9/24 (木)			9/25 (金)			
彩 食 八 菜	揚げ鶏のレモン甘酢 チンゲン菜とイカの塩焼きそば 大根のうま煮 里芋のたらこ煮 ゴーヤとコーンの白和え 南瓜のミートソース煮 高野豆腐とひじきの煮物 うぐいす豆			豚肉と玉葱の甘辛炒め 骨新 ホッケの一味焼 中華切干大根煮 シューマイ ポテトサラダ からし菜のツナ炒め 胡瓜の酢の物 揚げさつま芋の塩バター和え			白身魚の西京焼 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 トマじゃが りんごヨーグルト カリフラワーのパセリマヨ 麻婆なす 南瓜のごま和え 白菜のおかか和え			牛肉と野菜のごましゃぶ風 枝豆入生姜白揚げ煮 さつま芋のそぼろ煮 ごぼうと人参の黒ごまサラダ ひじきと厚揚げの煮物 豆豆マリネ かぶのクリーム煮 玉葱の梅かつお和え			カレイの柚子胡椒マヨソース 新 里芋と豚肉の煮物 もやしとさつま揚げのごま油炒め ほうれん草のお浸し 大根の黒ごま煮 胡瓜ナムル 卵の花 こんにゃくの醤油煮		
	熱量	522 Kcal	アレルゲン	熱量	416 Kcal	アレルゲン	熱量	406 Kcal	アレルゲン	熱量	402 Kcal	アレルゲン	熱量	501 Kcal	アレルゲン
	蛋白質	20.4 g	小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	16.6 g	えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	19.1 g	小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	16.2 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	19.4 g	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
	脂質	26.2 g		脂質	24.5 g		脂質	21.0 g		脂質	23.8 g		脂質	32.7 g	
	炭水化物	54.8 g		炭水化物	35.8 g		炭水化物	39.3 g		炭水化物	35.6 g		炭水化物	34.8 g	
	食塩相当量	3.7 g		食塩相当量	3.6 g		食塩相当量	3.7 g		食塩相当量	3.7 g		食塩相当量	4.3 g	
ミ ニ お か ず	赤魚の醤油麹ソース 大根のうま煮 南瓜のミートソース煮 うぐいす豆			鶏肉の中華炒め 三角野菜揚げ煮 ポテトサラダ からし菜のツナ炒め			豚の角煮と茹玉子 ジャージャン麺風 りんごヨーグルト 白菜のおかか和え			新 白身魚のケチャップ焼 さつま芋のそぼろ煮 ひじきと厚揚げの煮物 人参の黒酢漬			鶏肉のねぎ塩焼 新 里芋と豚肉の煮物 大根の黒ごま煮 胡瓜ナムル		
	熱量	237 Kcal	アレルゲン	熱量	177 Kcal	アレルゲン	熱量	295 Kcal	アレルゲン	熱量	204 Kcal	アレルゲン	熱量	252 Kcal	アレルゲン
	蛋白質	9.6 g	小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	12.4 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉	蛋白質	16.4 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	13.0 g	小麦・牛肉・ごま・大豆・豚肉	蛋白質	12.0 g	小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	脂質	10.5 g		脂質	8.6 g		脂質	12.9 g		脂質	6.8 g		脂質	13.9 g	
	炭水化物	27.9 g		炭水化物	14.1 g		炭水化物	28.2 g		炭水化物	24.5 g		炭水化物	21.9 g	
	食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.1 g		食塩相当量	2.7 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.2 g	
朝 食	さつま揚げ煮 ポテトサラダ ひじきそぼろ 里芋のたらこ煮			メバルの照焼 胡瓜の酢の物 南瓜のごま和え 高野豆腐の中華煮			白身フライ カリフラワーのパセリマヨ 白菜のおかか和え ごぼうと豚肉のしぐれ煮			鶏団子 人参の黒酢漬 ひじきと厚揚げの煮物 さつま芋のそぼろ煮			骨 サバの塩焼 豆豆マリネ 小松菜の煮物 野菜の中華炒め		
	熱量	136 Kcal	アレルゲン	熱量	126 Kcal	アレルゲン	熱量	198 Kcal	アレルゲン	熱量	168 Kcal	アレルゲン	熱量	209 Kcal	アレルゲン
	蛋白質	6.7 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉	蛋白質	9.3 g	小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	7.2 g	小麦・卵・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	5.2 g	小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	10.0 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
	脂質	4.7 g		脂質	3.6 g		脂質	13.3 g		脂質	7.0 g		脂質	13.4 g	
	炭水化物	18.2 g		炭水化物	15.5 g		炭水化物	12.8 g		炭水化物	22.7 g		炭水化物	12.7 g	
	食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.2 g		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.8 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。