

2026年
9月28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

来週の予告情報！

来週は「長崎・佐賀！西九州グルメフェア」を開催します！
西九州グルメ11品が新メニューで登場します。
メニュー情報誌10月号にお料理の紹介をしていますので、
ぜひご覧のうえお楽しみにお待ちしております！

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

(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。



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

	9/28 (月)	9/29 (火)	9/30 (水)	10/1 (木)	10/2 (金)
お弁当	細切豚肉のカレー炒め 広島菜おかわご飯 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 人参のゴマドレ和え	新 白身魚のケチャップ焼 白飯 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 切干大根の韓国風炒め わかめと玉葱のたらこ和え	豚肉と玉葱の甘辛炒め 白飯 野菜さつま揚げ煮 ごぼうとひじきのサラダ もやしの野沢菜昆布和え	鶏肉のねぎ塩焼 白飯(梅干入) 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮 おからと胡瓜のマヨサラダ 昆布豆	カレイの南蛮あん 雑穀ご飯 新 里芋と豚肉の煮物 カリフラワーの玉子サラダ えのき豆腐
	熱量 521 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 77.7 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	熱量 436 Kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.1 g 炭水化物 71.1 g 食塩相当量 2.7 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・豚肉・ゼラチン	熱量 512 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 19.1 g 炭水化物 70.5 g 食塩相当量 2.3 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 521 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 17.9 g 炭水化物 71.7 g 食塩相当量 2.7 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 574 Kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 16.0 g 炭水化物 85.2 g 食塩相当量 3.2 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
おかず	新 白身魚の生姜焼 鶏団子ときのこのだし煮 ゴーヤと豚肉のソース炒め ペンネと胡瓜のサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 人参の黒ごま和え	新 鶏肉の韓国味噌炒め いかたこ三角揚げ煮 さつま芋と豚肉のバター醤油 おからとベーコンのカレーマヨ ミックスビーンズ煮 甘辛蓮根	ハ宝菜 野菜コロッケ 大根と鶏肉の生姜白だし煮 南瓜のクリーム煮 カリフラワーのパセリマヨ 玉葱とコーンのバター炒め	豚肉の黒酢照焼 豆腐ハンバーグ 蓮根とちくわの甘辛煮 じゃが芋のサラダ 小松菜の中華炒め 味噌こんにゃく	牛肉と野菜のトマト煮 とうもろこし天 里芋の黒ごま味噌煮 郷 大豆のぎすけ煮 なすのバンバンジー風 もやしとニラの玉子炒め
	熱量 378 Kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 20.0 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 3.5 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 356 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 19.4 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 2.9 g アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚介類	熱量 371 Kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 19.7 g 炭水化物 34.8 g 食塩相当量 3.7 g アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 368 Kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 25.3 g 炭水化物 26.7 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 361 Kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 18.9 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 3.5 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

9/28 (月)			9/29 (火)			9/30 (水)			10/1 (木)			10/2 (金)			
彩 食 八 菜	新 鶏肉の韓国味噌炒め お魚がんと煮 ブロッコリーの中華玉子 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 ごぼうと人参のごま煮 枝豆のおろし和え 揚げさつま芋の甘辛和え		白身魚のガリあんかけ ジャージャン麺風 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 春雨とツナのマヨサラダ カリフラワーの柚子酢味噌和え こんにゃく金平 ほうれん草のごま和え 甘辛蓮根		チンジャオロースと茹玉子 新 さつま芋と鶏肉の甘辛チーズ 小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め 冬瓜の洋風煮 ごぼうとひじきのサラダ 南瓜のクリーム煮 もやしとめかぶの酢の物 ゴーヤの味噌炒め		サバのあごだし焼 栗かぼちゃコロッケ 大根と豚肉の煮物 なすのだしカレー煮 おからと胡瓜のマヨサラダ カリフラワーの甘酢炒め 小松菜とささみのうま塩ナムル 味噌こんにゃく		豚肉のごま坦々 新 メバルのスタミナ焼 じゃが芋の加工黒糖煮 郷 大豆のぎすけ煮 ブロッコリーの柚子胡椒マヨ 里芋のそぼろ煮 赤ピーマンのマリネ えのき豆腐						
	熱量	404 Kcal	アレルギー	熱量	469 Kcal	アレルギー	熱量	440 Kcal	アレルギー	熱量	507 Kcal	アレルギー	熱量	432 Kcal	アレルギー
	蛋白質	21.8 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	20.9 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	24.6 g	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	蛋白質	19.2 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	19.6 g	小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	脂質	21.8 g		脂質	23.2 g		脂質	23.3 g		脂質	34.9 g		脂質	25.6 g	
	炭水化物	34.0 g		炭水化物	45.4 g		炭水化物	37.5 g		炭水化物	33.0 g		炭水化物	35.1 g	
	食塩相当量	3.6 g		食塩相当量	4.2 g		食塩相当量	4.6 g		食塩相当量	3.6 g		食塩相当量	4.1 g	

ミ ニ お か ず	新 牛肉の柚子胡椒炒め お魚がんと煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 枝豆のおろし和え		霧島黒豚メンチカツ ソース付 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 春雨とツナのマヨサラダ ほうれん草のごま和え		メバルのしょうゆ麴焼 新 さつま芋と鶏肉の甘辛チーズ もやしとめかぶの酢の物 ゴーヤの味噌炒め		新 鶏肉の韓国味噌炒め 栗かぼちゃコロッケ なすのだしカレー煮 おからと胡瓜のマヨサラダ		骨 ホッケの塩焼 じゃが芋の加工黒糖煮 カリフラワーの玉子サラダ えのき豆腐						
	熱量	206 Kcal	アレルギー	熱量	294 Kcal	アレルギー	熱量	197 Kcal	アレルギー	熱量	263 Kcal	アレルギー	熱量	192 Kcal	アレルギー
	蛋白質	10.5 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン	蛋白質	11.3 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご	蛋白質	11.8 g	小麦・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉	蛋白質	12.9 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	11.9 g	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・豚肉・りんご
	脂質	12.2 g		脂質	18.2 g		脂質	8.0 g		脂質	13.6 g		脂質	8.8 g	
	炭水化物	15.9 g		炭水化物	22.5 g		炭水化物	21.7 g		炭水化物	23.6 g		炭水化物	19.4 g	
	食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.1 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.9 g	

朝 食	海苔入玉子焼 人参のゴマドレ和え 昆布と揚げの甘辛煮 ゴーヤと豚肉のソース炒め		骨 ホッケの塩焼 春雨とツナのマヨサラダ ほうれん草のごま和え 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ		三角野菜揚げ煮 もやしとめかぶの酢の物 ひじき煮 小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め		サワラの西京焼 おからと胡瓜のマヨサラダ カリフラワーの甘酢炒め 大根と豚肉の煮物		お魚バーグ 赤ピーマンのマリネ えのき豆腐 じゃが芋の加工黒糖煮						
	熱量	211 Kcal	アレルギー	熱量	158 Kcal	アレルギー	熱量	110 Kcal	アレルギー	熱量	216 Kcal	アレルギー	熱量	134 Kcal	アレルギー
	蛋白質	7.8 g	小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	11.3 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・りんご	蛋白質	5.3 g	小麦・ごま・大豆・鶏肉	蛋白質	10.7 g	小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	6.5 g	小麦・いか・さば・大豆・豚肉・りんご
	脂質	13.7 g		脂質	8.8 g		脂質	5.5 g		脂質	14.5 g		脂質	5.6 g	
	炭水化物	16.6 g		炭水化物	9.4 g		炭水化物	11.6 g		炭水化物	12.2 g		炭水化物	17.0 g	
	食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.6 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。