

2026年

10月5日週

お献立表

マークの見方



⇒ フェアメニュー



⇒ 骨にご注意ください



今週（月～金曜日まで5日間）は
フェアを開催します。
お料理の詳細はメニュー情報誌
10月号をご覧ください。



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 ララコープ



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

	10/5 (月)	10/6 (火)	10/7 (水)	10/8 (木)	10/9 (金)
お弁当	長崎牛肉のレモンステーキ風 白飯 お魚厚揚げ煮 佐賀イカのかけ和え 人參の黒ごま和え 熱量 502 Kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 78.7 g 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆	長崎トルコライス風(チキンカツ) ピラフ風ご飯 じゃが芋とちくわの磯辺煮 長崎ヒカド(角切野菜の煮物) 蓮根とひじきのサラダ 熱量 496 Kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 79.1 g 食塩相当量 2.7 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	肉じゃが 白飯 長崎おでん風 玉葱の有明海苔ポン酢 もやしとニラの玉子炒め 熱量 506 Kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 14.7 g 炭水化物 80.1 g 食塩相当量 2.9 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	佐賀鶏のレモン煮 白飯 浦上そばろ 小松菜の煮物 枝豆とコーンのサラダ 熱量 572 Kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 21.9 g 炭水化物 74.4 g 食塩相当量 2.4 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	長崎県産アジフライ ソース付 白飯(有明海産海苔の佃煮) 具雑煮風 春雨のサラダ ほうれん草のお浸し 熱量 483 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 2.7 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・もも・りんご
	長崎トルコライス風(チキンカツ) じゃが芋の加工黒糖煮 なすの高菜炒め ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 長崎ヒカド(角切野菜の煮物) ピーマンのしりしり 熱量 389 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 22.0 g 炭水化物 36.6 g 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	長崎太麺皿うどん 長崎おでん風 ごぼうと人參のごま煮 佐賀玉葱の有明海苔ポン酢 里芋のたらこ煮 からし菜のツナ炒め 熱量 377 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 17.8 g 炭水化物 43.3 g 食塩相当量 3.8 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	長崎牛肉のレモンステーキ風 枝豆入生姜白揚げ煮 カリフラワーのクリーム煮 佐賀イカのかけ和え かぶのそばろ煮 さつま芋の甘煮 熱量 312 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.2 g 炭水化物 35.5 g 食塩相当量 3.8 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・豚肉	長崎県産アジフライ ソース付 具雑煮風 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 玉葱とめかぶのだしおかか 大豆のそばろ味噌 南瓜のごま和え 熱量 342 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 17.5 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 3.3 g アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	佐賀鶏のレモン煮 浦上そばろ かぶのあごだし煮 ひじき煮 ツナと切干大根のサラダ えのき豆腐 熱量 418 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 27.0 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 3.5 g アレルギー 小麦・卵・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
おかず					

	10/5 (月)	10/6 (火)	10/7 (水)	10/8 (木)	10/9 (金)
彩 食 八 菜	太麺皿うどん  長崎おでん風 ポトフ風 シューマイ  玉葱の有明海苔ポン酢 蓮根ミートチーズ ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 人参の黒ごま和え	 鶏のレモン煮  浦上そばろ カリフラワーのベーコン炒め ほうれん草の白和え 南瓜のごま和え 蓮根とひじきのサラダ 里芋のたらこ煮 玉葱とコーンのバター炒め	 長崎県産アジフライ ソース付  具雑煮風 ナポリタン こんにゃくのおかか生姜 おからと春菊のマヨサラダ かぶのそばろ煮 豆豆マリネ もやしとニラの玉子炒め	 牛肉のレモンステーキ風 お魚厚揚げ煮 ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 小松菜の煮物 じゃが芋のサラダ  ヒカド(角切野菜の煮物) 玉葱とめかぶのだしおかか ピーマン昆布	 トルコライス風(チキンカツ) じゃが芋と豚肉のチーズ煮 蓮根とちくわの甘辛煮 ひじき煮  イカのかけ和え 厚揚げのコチジャン煮 さつま芋とリンゴのマヨサラダ ほうれん草のお浸し
	熱量 465 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 24.8 g 炭水化物 47.2 g 食塩相当量 4.6 g	熱量 512 Kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 30.2 g 炭水化物 44.1 g 食塩相当量 4.6 g	熱量 400 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 21.5 g 炭水化物 36.7 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 412 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 23.6 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 4.6 g	熱量 471 Kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 50.6 g 食塩相当量 3.9 g
	 鶏のレモン煮 ポトフ風  イカのかけ和え 小松菜煮	 長崎県産アジフライ ソース付  浦上そばろ 蓮根とひじきのサラダ 玉葱とコーンのバター炒め	 長崎おでん風  玉葱の有明海苔ポン酢 こんにゃくのおかか生姜	 トルコライス風(チキンカツ) ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮  ヒカド(角切野菜の煮物) 枝豆とコーンのサラダ	 牛肉のレモンステーキ風 具雑煮風 さつま芋とリンゴのマヨサラダ ほうれん草のお浸し
	熱量 251 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 220 Kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 12.1 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 240 Kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 17.2 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 294 Kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 284 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 3.0 g
朝 食	タラの天ぷら ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ ピーマンのしりしり ポトフ風	豆腐ハンバーグ 蓮根とひじきのサラダ からし菜のツナ炒め ごぼうと人参のごま煮	骨サバの塩焼 おからと春菊のマヨサラダ もやしとニラの玉子炒め 具雑煮風	お魚つみれ煮 玉葱とめかぶのだしおかか 南瓜のごま和え ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮	メバルのこうじ味噌焼 ツナと切干大根のサラダ ほうれん草のお浸し かぶのあごだし煮
	熱量 214 Kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 173 Kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.4 g	熱量 242 Kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 10.3 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 132 Kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 4.3 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 125 Kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 5.8 g 炭水化物 9.2 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。