

2026年

10月12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

今週の管理栄養士おすすめメニュー！！

- かぶのあごだし煮（お弁当・彩食八菜・ミニおかず）
- サバのこうじ味噌焼（おかず）
- カレイのきのこあん（彩食八菜）
- 根菜の加工黒糖煮（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 ララコープ。



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

10/12 (月)	10/13 (火)	10/14 (水)	10/15 (木)	10/16 (金)
鶏の照り焼き 梅しそご飯 ほうれん草とツナのクリームペンネ 卵の花 コーヒーゼリー	骨 サバの西京焼 白飯 麻婆大根 春雨の黒酢マリネ キャベツの海苔和え	牛肉の生姜炒め 白飯(梅干入) 野菜コロッケ かぶのあごだし煮 人参のごまナムル	赤魚の黒酢あん ごぼうおかかご飯 ポトフ風 チンゲン菜のそぼろ炒め 枝豆のおろし和え	ポークシチュー 白飯 もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 切干大根とひじきの酢の物 こんにゃくの醤油煮
熱量 473 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.4 g 炭水化物 74.9 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 462 Kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 504 Kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 81.5 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 465 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 76.8 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 496 Kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物 79.9 g 食塩相当量 3.2 g
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・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉	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

おかず

白身魚の黒胡椒ソース じゃが芋と豚肉の煮物 高野豆腐の中華煮 春雨と野菜のマヨサラダ 大根の和風かき玉煮 コーヒーゼリー	豚肉の加工黒糖煮と茹玉子 三角野菜揚げ煮 ボンゴレビアンコ(あさり入) 韓国風こんにゃく炒め 豆のスパイシーマヨ和え シュガーポテト	サバのこうじ味噌焼 ジャージャン麺風 大根と厚揚げの煮物 蓮根の大麦若葉白和え ひじきとごぼうの金平 キャベツの赤しそ和え	豚肉の生姜焼 さつま揚げ煮 カリフラワーのベーコン炒め 里芋の醤油煮 おからのオーロラサラダ 人参のしりしり	鶏とじゃが芋のトマト煮 白身フライ なすの炒め煮 ごぼうと人参の黒ごまサラダ ほうれん草の生姜風味お浸し 蓮根のカレー炒め
熱量 391 Kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 22.4 g 炭水化物 36.4 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 369 Kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 18.7 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 349 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 19.8 g 炭水化物 30.8 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 371 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 23.5 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 414 Kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 24.7 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 3.7 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 かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご

		10/12（月）	10/13（火）	10/14（水）	10/15（木）	10/16（金）
彩 食 八 菜		牛肉のすき焼き風煮 イカすり身の天ぷら 小松菜と大根の中華うま煮 卵の花 春雨と野菜のマヨサラダ 蓮根のカレー炒め なすのごま和え コーヒーゼリー	サワラの昆布茶焼 海鮮焼きそば ごぼうと豚肉のしぐれ煮 ひじきそばろ 豆のスパイシーマヨ和え 里芋の黒ごま味噌煮 オレンジサラダ キャベツの海苔和え	豚肉と野菜のゴマドレ和え さつま揚げ煮 さつま芋のそばろ煮 かぶのあごだし煮 蓮根の大麦若葉白和え 南瓜のミートソース煮 こんにゃくと玉葱の酢味噌和え ピーマンのしりしり	鶏肉のコク照り炒め 野菜コロッケ 昆布と豚肉の甘辛煮 厚揚げと小松菜の煮物 枝豆のおろし和え 里芋の醤油煮 ごぼうと人参の黒ごまサラダ さつま芋の甘煮	カレイのきのこあん 豆腐と豚肉のピリ辛炒め 根菜の加工黒糖煮 切干大根とひじきの酢の物 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ ほうれん草の生姜風味お浸し かぶのクリーム煮 人参の味噌炒め
		熱量 469 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 26.6 g 炭水化物 45.6 g 食塩相当量 4.1 g	熱量 427 Kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 21.6 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 405 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 23.9 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 451 Kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 22.1 g 炭水化物 47.5 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 535 Kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 31.6 g 炭水化物 44.0 g 食塩相当量 4.0 g
		アレルギー 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	アレルギー えび・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	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉	アレルギー 小麦・卵・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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ミ ニ お か ず	骨	ホッケの香草焼 小松菜と大根の中華うま煮 卵の花 コーヒーゼリー	酢鶏 海鮮焼きそば ひじきそばろ キャベツの海苔和え	ハンバーグ デミグラスソース かぶのあごだし煮 ピーマンのしりしり 人参のごまナムル	豚肉と白菜のオイマヨ炒め 野菜コロッケ 厚揚げと小松菜の煮物 枝豆のおろし和え	骨 サバの煮付 根菜の加工黒糖煮 切干大根とひじきの酢の物 人参の味噌炒め
		熱量 182 Kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 9.4 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 333 Kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 16.8 g 炭水化物 34.9 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 224 Kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 280 Kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 15.6 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 223 Kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 1.9 g
		アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	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	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・さば・大豆・鶏肉
朝 食		赤魚の照焼 春雨と野菜のマヨサラダ 蓮根のカレー炒め 高野豆腐の中華煮	鶏団子 オレンジサラダ ひじきそばろ 麻婆大根	骨 ホッケのみりん焼 こんにゃくと玉葱の酢味噌和え キャベツの赤しそ和え さつま芋のそばろ煮	お魚バーグ 枝豆のおろし和え 厚揚げと小松菜の煮物 昆布と豚肉の甘辛煮	白身フライ 切干大根とひじきの酢の物 人参の味噌炒め 根菜の加工黒糖煮
		熱量 167 Kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 122 Kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 5.4 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 1.4 g	熱量 159 Kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 6.6 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 156 Kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 161 Kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 7.0 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.6 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・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・牛肉・大豆・豚肉	アレルギー 小麦・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	アレルギー 小麦・大豆・鶏肉

●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。