

2026年
10月26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！！

- 赤魚のあごだし焼（おかず・彩食八菜）
- かぶの柚子煮（彩食八菜・ミニおかず）
- いり飯（お弁当）
- 牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付（彩食八菜）

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 ララコープ。

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



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

10/26 (月)	10/27 (火)	10/28 (水)	10/29 (木)	10/30 (金)
メバルのだし焼 白飯 厚揚げと椎茸の甘辛煮 なすのトマト煮 胡瓜の生姜味噌	霧島黒豚メンチカツ ソース付 高菜ご飯 大根とちくわの醤油麹煮 グリーンピースの玉子サラダ 人参の味噌炒め	チキンソテーのミートソース 白飯 お魚バーグ 切干大根と大豆の煮物 白菜の青じそサラダ	牛肉のすき焼き風煮 玉子あん いり飯 いかたこ三角揚げ煮 もやしと人参の酢味噌和え ほうれん草のごま和え	白身魚の生姜焼 白飯(梅干入) じゃが芋の加工黒糖煮 おからと胡瓜のマヨサラダ 玉葱とコーンのバター炒め
熱量 430 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 7.9 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 520 Kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 19.0 g 炭水化物 74.3 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 498 Kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.6 g 炭水化物 72.9 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 415 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 11.1 g 炭水化物 65.0 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 489 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 13.1 g 炭水化物 74.6 g 食塩相当量 2.3 g
アレルギー 小麦・オレンジ・さば・大豆・鶏肉	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・魚醤(魚介類)	アレルギー 小麦・卵・いか・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・魚醤(魚介類)	アレルギー 小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・りんご

おかず

揚げ鶏のチリマヨ和え 大根とちくわの醤油麹煮 ごぼうと肉そぼろの醤油炒め わかめと春雨のおろし和え ほうれん草の青じそドレ和え 昆布豆	赤魚のあごだし焼 海鮮焼きそば じゃが高菜 なす南蛮 おからと春菊のマヨサラダ タアサイと揚げの煮びたし	牛肉とこんにゃくの味噌煮 お魚がんも煮 さつま芋とリンゴの甘酢煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ 春雨の中華炒め もやしの野沢菜昆布和え	骨 イワシフライ ソース付 根菜の加工黒糖煮 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ ペンネとベーコンのレモンドレ 小松菜の煮物 ひじきそばろ	豚肉と白菜の生姜煮 ツナじゃがと玉子焼 ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 切干大根煮 豆のトマトマリネ ピーマンの味噌炒め
熱量 477 Kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 29.8 g 炭水化物 38.1 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 306 Kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 350 Kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 19.7 g 炭水化物 32.6 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 418 Kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 22.3 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 319 Kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 15.6 g 炭水化物 29.3 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・豚肉	アレルギー えび・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・魚醤(魚介類)	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・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

	10/26（月）			10/27（火）			10/28（水）			10/29（木）			10/30（金）		
彩 食 八 菜	サバのカレー焼 じゃが芋の加工黒糖煮 もやしとさつま揚げのごま油炒め 昆布豆 ごぼうとひじきのサラダ 白麻婆豆腐 南瓜のクリーム煮 胡瓜の生姜味噌			豚肉の柚子胡椒炒め 三角野菜揚げ煮 ごぼうとちくわのチーズ金平 大根とリンゴのマリネ グリンピースの玉子サラダ タアサイと揚げの煮びたし 春雨とひき肉の炒め物 さつま芋のレモン煮			酢鶏 キャベツと豆腐のチャンプルー クラムチャウダー（あさり入） 切干大根と大豆の煮物 ブロッコリーの和風ツナマヨ 2色ピーマンの旨味炒め かぶの柚子煮 玉葱のトマトサラダ			牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 さつま芋と豚肉のバター醤油 ごぼう天煮 蓮根の煮炒め ペンネとベーコンのレモンドレ 麻婆春雨 なすのバンバンジー風 ほうれん草のごま和え			赤魚のあごだし焼 栗かぼちゃコロッケ カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 おからと胡瓜のマヨサラダ 高野豆腐の中華煮 豆のトマトマリネ 味噌こんにゃく わかめと玉子の塩だれ和え		
	熱量	439 Kcal	アレルゲン	熱量	420 Kcal	アレルゲン	熱量	560 Kcal	アレルゲン	熱量	487 Kcal	アレルゲン	熱量	404 Kcal	アレルゲン
	蛋白質	21.5 g	小麦・卵・乳成分・オレ ンジ・牛肉・ごま・	蛋白質	14.5 g	小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏	蛋白質	23.7 g	かに・小麦・卵・乳成 分・ごま・さば・大	蛋白質	13.9 g	小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏	蛋白質	20.0 g	小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏
	脂質	27.2 g	さば・大豆・鶏肉・豚 肉・りんご・ゼラチン	脂質	24.9 g	肉・豚肉・りんご	脂質	32.6 g	豆・鶏肉・豚肉・りん ご	脂質	31.0 g	肉・バナナ・豚肉・り んご	脂質	24.0 g	肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン
	炭水化物	33.8 g		炭水化物	38.9 g		炭水化物	46.9 g		炭水化物	42.4 g		炭水化物	29.0 g	
	食塩相当量	3.6 g		食塩相当量	3.9 g		食塩相当量	4.6 g		食塩相当量	3.9 g		食塩相当量	3.7 g	
ミ ニ お か ず	牛肉ときのこのガーリック醤油 もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 ごぼうとひじきのサラダ 南瓜のクリーム煮			骨 イワシフライ ソース付 大根とちくわの醤油麴煮 春雨とひき肉の炒め物 グリンピースの玉子サラダ			豚肉の柳川煮風 お魚バーグ かぶの柚子煮 玉葱のトマトサラダ			メバルの照焼 いかたこ三角揚げ煮 もやしと人参の酢味噌和え ほうれん草のごま和え			鶏とじゃが芋のトマト煮 栗かぼちゃコロッケ 小松菜と油揚げの菜焼き おからと胡瓜のマヨサラダ		
	熱量	248 Kcal	アレルゲン	熱量	325 Kcal	アレルゲン	熱量	189 Kcal	アレルゲン	熱量	171 Kcal	アレルゲン	熱量	310 Kcal	アレルゲン
	蛋白質	11.0 g	小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・豚	蛋白質	12.2 g	小麦・卵・牛肉・ご ま・大豆・鶏肉・豚	蛋白質	9.5 g	小麦・卵・乳成分・い か・さば・大豆・豚	蛋白質	12.8 g	えび・かに・小麦・ 卵・いか・ごま・大	蛋白質	13.1 g	小麦・卵・乳成分・ 大豆・鶏肉・りんご
	脂質	16.0 g	肉・りんご・ゼラチン	脂質	18.6 g	肉・もも・りんご	脂質	11.1 g	肉・りんご	脂質	6.6 g	豆・魚醤(魚介類)	脂質	18.9 g	
	炭水化物	18.7 g		炭水化物	27.4 g		炭水化物	15.3 g		炭水化物	16.9 g		炭水化物	22.2 g	
	食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.1 g		食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	1.9 g	
朝 食	メバルのだし焼 ほうれん草の青じそドレ和え 白麻婆豆腐 大根とちくわの醤油麴煮			ごぼう天煮 グリンピースの玉子サラダ タアサイと揚げの煮びたし 春雨とひき肉の炒め物			骨 サバの塩焼 ブロッコリーの和風ツナマヨ 切干大根と大豆の煮物 キャベツと豆腐のチャンプルー			鶏団子 もやしと人参の酢味噌和え 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			カレイの磯辺揚げ おからと胡瓜のマヨサラダ 小松菜と油揚げの菜焼き じゃが芋の加工黒糖煮		
	熱量	104 Kcal	アレルゲン	熱量	166 Kcal	アレルゲン	熱量	239 Kcal	アレルゲン	熱量	114 Kcal	アレルゲン	熱量	238 Kcal	アレルゲン
	蛋白質	9.2 g	小麦・卵・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏	蛋白質	7.4 g	小麦・卵・牛肉・ご ま・大豆・鶏肉・豚	蛋白質	11.4 g	小麦・卵・ごま・さ ば・大豆・豚肉・りん	蛋白質	7.7 g	小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉	蛋白質	10.7 g	小麦・卵・大豆・豚 肉・りんご
	脂質	3.2 g	肉・豚肉・ゼラチン	脂質	7.9 g	肉・りんご	脂質	16.9 g	ご	脂質	3.9 g		脂質	14.9 g	
	炭水化物	10.1 g		炭水化物	18.0 g		炭水化物	10.9 g		炭水化物	13.7 g		炭水化物	16.7 g	
	食塩相当量	1.2 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.4 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。