

2026年

11月2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！

- ★豚肉ときのこのバター醤油（おかず）
 ★ホッケのバター風味焼（ミニおかず）
 ★サバのきじ焼（お弁当） ★ピーマンとちくわの炒め物（おかず）
 ★鶏肉と白菜の中華煮（彩食八菜）
 ★鶏団子のケチャップソース（お弁当）
 ★ほうれん草とコーンのツナナムル（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

	11/2 (月)	11/3 (火)	11/4 (水)	11/5 (木)	11/6 (金)
お弁当	鶏肉のкок照り炒め 白飯 白身フライ 大根の和風かき玉煮 胡瓜の酢の物	牛肉の味噌炒め にんじんツナご飯 お魚つみれの和風あんかけ わかめと春雨のおろし和え 金時豆	新 骨 サバのきじ焼 白飯 大根のそぼろ煮 高野豆腐の中華煮 もやしの青じそ風味	豚肉と野菜のゴマドレ和え しそ風味広島菜ご飯 ごぼう天煮 大麦若葉コールスロー こんにゃくの醤油煮	赤魚のあごだし焼 白飯 新 鶏団子のケチャップソース カリフラワーの甘酢炒め 蓮根とひじきのサラダ
	熱量 510 Kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 75.7 g 食塩相当量 2.3 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご	熱量 450 Kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 9.4 g 炭水化物 77.9 g 食塩相当量 3.2 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆	熱量 449 Kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 67.6 g 食塩相当量 2.1 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 523 Kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 20.6 g 炭水化物 72.5 g 食塩相当量 2.6 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 463 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物 73.4 g 食塩相当量 2.5 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご
おかず	新 豚肉ときのこのバター醤油 三角野菜揚げ煮 ボンゴレビアンコ（あさり入） ごぼうと人参の黒ごまサラダ 南瓜のミートソース煮 味噌こんにゃく	白身魚の西京焼 野菜クロック ごぼうと豚肉のしぐれ煮 高野豆腐のクリーム煮 里芋のそぼろ煮 金時豆	黒酢鶏 大根の海老だし煮 新 ピーマンとちくわの炒め物 なすのごま和え 豆のスパイシーマヨ和え わかめの梅風味	サバのカレー焼 根菜の煮物 蒸し鶏と春雨のスープ煮 ひじき煮 さつま芋とリンゴのマヨサラダ ほうれん草のお浸し	牛肉のすき焼き風煮 玉子あん 豆腐しんじょ煮 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 小松菜と油揚げの菜焼き ペンネと胡瓜のサラダ シュガーポテト
	熱量 339 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 20.9 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 3.0 g アレルギー か・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 353 Kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.7 g 炭水化物 41.6 g 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 389 Kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 20.7 g 炭水化物 41.1 g 食塩相当量 3.5 g アレルギー えび・小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 354 Kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 19.0 g 炭水化物 34.5 g 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	熱量 378 Kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 24.2 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 3.6 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・やまいも・りんご

	11/2 (月)			11/3 (火)			11/4 (水)			11/5 (木)			11/6 (金)		
彩 食 八 菜	サワラのこうじ味噌焼 チンゲン菜とイカの塩焼きそば じゃが芋と豚肉のチーズ煮 ごぼうと人参の黒ごまサラダ 切干大根煮 なすの高菜炒め 卵の花 胡瓜の酢の物			豚の角煮と茹玉子 白身フライ 厚揚げと小松菜の煮物 わかめと春雨のおろし和え 里芋のそぼろ煮 蓮根と春菊の金平 じゃが芋のサラダ 金時豆			新 鶏肉と白菜の中華煮 お魚がんも煮 さつま芋とリンゴの甘酢煮 豆のスパイシーマヨ和え 南瓜のごま和え 麻婆豆腐 きんぴらごぼう もやしの青じそ風味			白身魚のチリあん 根菜の加工黒糖煮 大麦若葉ペンネ おかたと春菊のマヨサラダ 大根ともずくの土佐酢 ピーマンのしりしり ひじき煮 こんにゃくの醤油煮			豚肉の焼肉炒め 骨 サバの塩焼 麻婆なす ごぼうと人参の味噌炒め パンプキンサラダ カリフラワーの甘酢炒め 新 ほうれん草とコーンのツナナムル シュガーポテト		
	熱量	446 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	483 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	401 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	449 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	460 Kcal	<u>アレルギー</u>
	蛋白質	23.0 g	小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	蛋白質	21.8 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	19.6 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	16.8 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	16.3 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ミ ニ お か ず	脂質	23.6 g		脂質	22.5 g		脂質	18.8 g		脂質	23.5 g		脂質	29.4 g	
	炭水化物	40.5 g		炭水化物	49.8 g		炭水化物	42.7 g		炭水化物	45.5 g		炭水化物	35.4 g	
	食塩相当量	4.0 g		食塩相当量	3.9 g		食塩相当量	4.1 g		食塩相当量	3.8 g		食塩相当量	3.4 g	
骨 新	ホッケのバター風味焼 チンゲン菜とイカの塩焼きそば 切干大根煮 胡瓜の酢の物			鶏煮と茹玉子 白身フライ わかめと春雨のおろし和え 金時豆			ハンバーグカレー 大根のそぼろ煮 高野豆腐の中華煮 もやしの青じそ風味			豚肉のぼん酢おろし炒め ごぼう天煮 おかたと春菊のマヨサラダ ピーマンのしりしり			サワラの醤油麴ソース 麻婆なす 新 ほうれん草とコーンのツナナムル 白菜煮		
	熱量	177 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	285 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	261 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	286 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	258 Kcal	<u>アレルギー</u>
	蛋白質	9.9 g	小麦・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	15.5 g	小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご	蛋白質	11.4 g	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	蛋白質	9.4 g	小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	11.5 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
朝 食	脂質	5.1 g		脂質	13.7 g		脂質	12.6 g		脂質	20.8 g		脂質	14.9 g	
	炭水化物	24.5 g		炭水化物	24.4 g		炭水化物	25.7 g		炭水化物	17.6 g		炭水化物	21.8 g	
	食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.7 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.3 g	
骨	海苔入玉子焼 胡瓜の酢の物 切干大根煮 じゃが芋と豚肉のチーズ煮			ホッケのみりん焼 じゃが芋のサラダ わかめと春雨のおろし和え 厚揚げと小松菜の煮物			さつま揚げ煮 もやしの青じそ風味 チンゲン菜煮 大根のそぼろ煮			サワラの西京焼 大麦若葉コールスロー ピーマンのしりしり 根菜の加工黒糖煮			三角野菜揚げ煮 蓮根とひじきのサラダ 白菜煮 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢		
	熱量	166 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	176 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	88 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	179 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	156 Kcal	<u>アレルギー</u>
	蛋白質	6.4 g	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉	蛋白質	8.1 g	小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご	蛋白質	5.8 g	小麦・卵・牛肉・大豆・豚肉	蛋白質	10.4 g	小麦・卵・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉	蛋白質	5.8 g	小麦・卵・ごま・大豆・豚肉
●	脂質	8.3 g		脂質	10.8 g		脂質	2.9 g		脂質	9.2 g		脂質	10.9 g	
	炭水化物	18.8 g		炭水化物	12.8 g		炭水化物	10.8 g		炭水化物	15.4 g		炭水化物	10.0 g	
	食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	2.0 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。