

2026年

11月9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！

★さつま芋ご飯（お弁当）

★生姜天（おかず・彩食八菜・ミニおかず）

★サバのきじ焼（ミニおかず）

★豚肉ときのこのバター醤油（お弁当・彩食八菜）

★メバルの昆布茶焼（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

11/9 (月)	11/10 (火)	11/11 (水)	11/12 (木)	11/13 (金)
新 黒毛和牛メンチカツ ソース付 新 さつま芋ご飯 あさりと根菜の味噌煮 春雨の黒酢マリネ 高菜もやし	骨 ホッケの香草焼 白飯 里芋と豚肉の煮物 ひじきと厚揚げの煮物 ほうれん草のからし醤油和え	新 豚肉ときのこのバター醤油 もち麦ご飯 いかたこ三角揚げ煮 切干大根の韓国風炒め おからのオーロラサラダ	サワラの西京焼 白飯 ちくわとピーマンの和風焼そば 麻婆豆腐 豆豆マリネ	鶏肉の生姜炒め 白飯 お魚バーグ ポテトサラダ 高野豆腐とひじきの煮物
熱量 541 Kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 14.8 g 炭水化物 87.2 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 437 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 7.7 g 炭水化物 76.4 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 492 Kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 18.1 g 炭水化物 69.1 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 488 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 76.5 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 440 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 8.4 g 炭水化物 70.3 g 食塩相当量 2.0 g
アレルギー かに・小麦・卵・牛 肉・ごま・さば・大 豆・もも・りんご・魚 醤(魚介類)	アレルギー 小麦・卵・ごま・さ ば・大豆・鶏肉・豚 肉	アレルギー えび・かに・小麦・ 卵・乳成分・いか・牛 肉・ごま・大豆・豚 肉・りんご・魚醤(魚 介類)	アレルギー 小麦・オレンジ・牛 肉・ごま・大豆・豚 肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・い か・さば・大豆・鶏肉

おかず

サワラのあごだし焼 ジャージャン麺風 トマじゃが ツナと切干大根のサラダ 蓮根と春菊の金平 人参のしりしり	新 鶏肉の味噌炒め 生姜天 さつま芋のそぼろ煮 しらたきといんげんの炒り煮 おからと胡瓜のマヨサラダ 南瓜のごま和え	牛肉とごぼうのしぐれ煮 ホタテ風味コロッケ 豆乳クリーム煮 麻婆なす 春雨とツナのマヨサラダ ほうれん草の炒り玉子炒め	新 豚肉のぽん酢おろし炒め メバルの昆布茶焼 里芋の黒ごま味噌煮 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ からし菜と豆腐の炒め煮 卵の花	赤魚のしょうゆ麴焼 豆腐と豚肉のピリ辛炒め 野沢菜としらすのペンネ じゃが芋のサラダ ひじきそぼろ こんにゃく南蛮
熱量 365 Kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 17.5 g 炭水化物 34.7 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 293 Kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 428 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 24.1 g 炭水化物 42.7 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 390 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.5 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 340 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.6 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.5 g
アレルギー 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	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・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・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

	11/9 (月)			11/10 (火)			11/11 (水)			11/12 (木)			11/13 (金)		
彩 食 八 菜	牛肉とこんにゃくの味噌煮 新 生姜天 さつま芋のそぼろ煮 蓮根のカレー炒め 春雨の黒酢マリネ 厚揚げのコチジャン煮 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 人参のしりしり			鶏の唐揚げ じゃが芋とあさりのトマト煮 和風ペンネ 切干大根とひじきの酢の物 しらたきといんげんの炒り煮 カリフラワーの玉子サラダ なすのごま和え ほうれん草のからし醤油和え			白身魚のだし焼 豆腐と豚肉のピリ辛炒め 豆乳クリーム煮 蓮根ミートチーズ おからのオーロラサラダ 小松菜と油揚げの菜焼き 赤ピーマンのマリネ さつま芋の甘煮			新 豚肉ときのこのバター醤油 お魚厚揚げ煮 ブロッコリーの中華玉子 ペンネと胡瓜のサラダ 豆豆マリネ 春雨とひき肉の炒め物 里芋の黒ごま味噌煮 わかめの梅風味			骨 イワシフライ ソース付 じゃが芋と豚肉の煮物 ごぼうと人参のごま煮 高野豆腐とひじきの煮物 ほうれん草の白和え かぶのあごだし煮 ツナと切干大根のサラダ こんにゃく南蛮		
	熱量	405 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	473 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	411 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	453 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	475 Kcal	<u>アレルギー</u>
	蛋白質	14.7 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	20.6 g	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	21.1 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	16.4 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	19.1 g	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご
	脂質	21.4 g		脂質	27.0 g		脂質	20.6 g		脂質	27.9 g		脂質	27.2 g	
	炭水化物	41.9 g		炭水化物	38.7 g		炭水化物	39.9 g		炭水化物	37.8 g		炭水化物	42.5 g	
	食塩相当量	4.1 g		食塩相当量	4.4 g		食塩相当量	3.6 g		食塩相当量	4.4 g		食塩相当量	3.5 g	
ミ ニ お か ず	豚肉の豆乳味噌煮 新 生姜天 春雨の黒酢マリネ 高菜もやし			骨 新 サバのきじ焼 じゃが芋とあさりのトマト煮 カリフラワーの玉子サラダ ほうれん草のからし醤油和え			鶏の照り焼き 豆腐と豚肉のピリ辛炒め 赤ピーマンのマリネ 小松菜と油揚げの菜焼き			タラカツ ソース付 ブロッコリーの中華玉子 春雨とひき肉の炒め物 わかめの梅風味			豚肉と玉葱の甘辛炒め お魚バーグ 高野豆腐とひじきの煮物 ポテトサラダ		
	熱量	222 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	211 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	294 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	255 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	237 Kcal	<u>アレルギー</u>
	蛋白質	9.9 g	小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	蛋白質	11.8 g	かに・小麦・卵・乳成分・さば・大豆・りんご	蛋白質	14.7 g	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	11.8 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	蛋白質	11.1 g	小麦・卵・乳成分・いか・さば・大豆・豚肉
	脂質	13.9 g		脂質	10.7 g		脂質	18.1 g		脂質	14.9 g		脂質	15.4 g	
	炭水化物	17.0 g		炭水化物	18.7 g		炭水化物	20.8 g		炭水化物	20.2 g		炭水化物	15.3 g	
	食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.0 g	
朝 食	タラの天ぷら 春雨の黒酢マリネ 蓮根と春菊の金平 あさりと根菜の味噌煮			くわい入つくね煮 カリフラワーの玉子サラダ しらたきといんげんの炒り煮 里芋の甘辛煮			メバルの照焼 おからのオーロラサラダ 切干大根の韓国風炒め 豆乳クリーム煮			お魚バーグ ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ からし菜と豆腐の炒め煮 春雨とひき肉の炒め物			骨 サバの塩焼 ポテトサラダ 小松菜の煮物 ごぼうと人参のごま煮		
	熱量	164 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	147 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	187 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	187 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	179 Kcal	<u>アレルギー</u>
	蛋白質	7.8 g	かに・小麦・ごま・大豆・りんご	蛋白質	7.8 g	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	蛋白質	10.0 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	8.9 g	小麦・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	8.1 g	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
	脂質	6.0 g		脂質	4.2 g		脂質	8.9 g		脂質	9.5 g		脂質	10.8 g	
	炭水化物	20.6 g		炭水化物	20.2 g		炭水化物	18.4 g		炭水化物	17.3 g		炭水化物	13.2 g	
	食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	1.7 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。