2026年
11月16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！
★サバのきじ焼（おかず）
★豚肉ときのこのバター醤油（ミニおかず）
★生姜天（お弁当）　★ホッケのバター風味焼（彩食八菜）
★メバルの昆布茶焼（お弁当）

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

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。
○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 |

## お弁当

| 11/16（月） | 11/17（火） | 11/18（水） | 11/19（木） | 11/20（金） |
|---|---|---|---|---|
| カレイのきのこあん | 豚肉の豆乳味噌煮 | タンドリーチキン | ポークチャップ | 新 メバルの昆布茶焼 |
| 白飯（梅干入） | 白飯 | 彩りひじきご飯 | 白飯 | とりめし |
| ポトフ風 | 豆腐ハンバーグ | 新 生姜天 | 野菜コロッケ | かぶとあさりの生姜味噌煮 |
| ブロッコリーの中華ドレ和え | 小海老と大根の煮つけ | 中華胡瓜 | もやしとさつま揚のごま油炒め | 豆のトマトマリネ |
| もやしの野沢菜昆布和え | 南瓜のミートソース煮 | 味噌こんにゃく | わかめと玉葱のたらこ和え | ピーマンのツナ炒め |
| 熱量 476 Kcal | 熱量 544 Kcal | 熱量 449 Kcal | 熱量 551 Kcal | 熱量 447 Kcal |
| 蛋白質 18.5 g | 蛋白質 16.6 g | 蛋白質 17.2 g | 蛋白質 13.8 g | 蛋白質 20.5 g |
| 脂質 11.5 g | 脂質 18.9 g | 脂質 13.3 g | 脂質 19.2 g | 脂質 10.7 g |
| 炭水化物 73.3 g | 炭水化物 76.4 g | 炭水化物 64.6 g | 炭水化物 79.9 g | 炭水化物 67.6 g |
| 食塩相当量 3.0 g | 食塩相当量 2.6 g | 食塩相当量 2.4 g | 食塩相当量 2.3 g | 食塩相当量 2.8 g |
| アレルゲン：小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉 | アレルゲン：えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉 | アレルゲン：小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉 | アレルゲン：小麦・乳成分・ごま・さけ・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン | アレルゲン：かに・小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご |

## おかず

| 11/16（月） | 11/17（火） | 11/18（水） | 11/19（木） | 11/20（金） |
|---|---|---|---|---|
| ハンバーグ デミグラスソース | 新 サバのきじ焼 | 肉じゃが | 八宝菜 | チキン南蛮 |
| 里芋とさつま揚の煮物 | さつま芋と鶏肉の甘辛チーズ | 白身フライ | 野菜さつま揚げ煮 | 大根とちくわの醤油麹煮 |
| 小松菜と大根の中華うま煮 | 高野豆腐の中華煮 | かぶの塩麹煮 | じゃが芋の加工黒糖煮 | なすの炒め煮 |
| もやしと赤ピーマンのカレーソテー | 切干大根とひじきの酢の物 | ほうれん草の生姜風味お浸し | ブロッコリーの和風ツナマヨ | 小松菜の和風ナムル |
| ポテトサラダ | かぶの柚子煮 | ペンネとベーコンのレモンドレ | 南瓜のクリーム煮 | 蓮根のピリ辛味噌金平 |
| 人参のおかか和え | 昆布豆 | 玉葱とコーンのバター炒め | さつま芋のレモン煮 | 白菜のおかか和え |
| 熱量 346 Kcal | 熱量 369 Kcal | 熱量 344 Kcal | 熱量 340 Kcal | 熱量 459 Kcal |
| 蛋白質 13.4 g | 蛋白質 18.6 g | 蛋白質 13.3 g | 蛋白質 15.4 g | 蛋白質 16.6 g |
| 脂質 16.8 g | 脂質 22.7 g | 脂質 17.6 g | 脂質 16.1 g | 脂質 30.5 g |
| 炭水化物 36.9 g | 炭水化物 27.0 g | 炭水化物 38.0 g | 炭水化物 37.6 g | 炭水化物 32.1 g |
| 食塩相当量 3.5 g | 食塩相当量 3.1 g | 食塩相当量 3.5 g | 食塩相当量 3.8 g | 食塩相当量 3.6 g |
| アレルゲン：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 | アレルゲン：小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン | アレルゲン：小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | アレルゲン：えび・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | アレルゲン：小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・ゼラチン |

| | 11/16 （月） | 11/17 （火） | 11/18 （水） | 11/19 （木） | 11/20 （金） |
|---|---|---|---|---|---|
| 彩食八菜 | 鶏の赤味噌だれ煮<br>さつま芋の甘辛煮<br>小松菜とさつま揚のピリ辛炒め<br>大豆とごぼうのゴママヨサラダ<br>ブロッコリーの中華ドレ和え<br>高野豆腐のクリーム煮<br>ひじきそぼろ<br>人参のおかか和え | 海鮮シチュー（あさり）<br>とうもろこし天<br>ごぼうと豚肉のしぐれ煮<br>蓮根と玉葱の酢味噌和え<br>南瓜のミートソース煮<br>春雨とツナのマヨサラダ<br>昆布豆<br>小松菜煮 | 牛肉のうま辛炒め<br>骨 新 ホッケのバター風味焼<br>揚げじゃが芋のデミチーズ<br>おからと胡瓜のマヨサラダ<br>大根の和風かき玉煮<br>ペンネとベーコンのレモンドレ<br>からし菜と豆腐の炒め煮<br>味噌こんにゃく | サバの塩焼<br>ジャージャン麺風<br>厚揚げとなすの生姜ごま醤油<br>シューマイ<br>切干大根と昆布の柚香漬<br>里芋の味噌がらめ<br>ブロッコリーの和風ツナマヨ<br>わかめと玉葱のたらこ和え | 豚肉の柳川煮風<br>栗かぼちゃコロッケ<br>野沢菜としらすのペンネ<br>カリフラワーのベーコン炒め<br>さつま芋とリンゴのマヨサラダ<br>蓮根のピリ辛味噌金平<br>豆のトマトマリネ<br>おからとひじきの煮物 |
| 熱量 420 Kcal<br>蛋白質 21.5 g<br>脂質 20.5 g<br>炭水化物 40.5 g<br>食塩相当量 4.6 g | アレルゲン<br>小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | 熱量 464 Kcal<br>蛋白質 19.1 g<br>脂質 20.9 g<br>炭水化物 54.5 g<br>食塩相当量 4.2 g | アレルゲン<br>えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご | 熱量 424 Kcal<br>蛋白質 17.6 g<br>脂質 27.3 g<br>炭水化物 29.8 g<br>食塩相当量 3.9 g | アレルゲン<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン | 熱量 472 Kcal<br>蛋白質 20.6 g<br>脂質 26.5 g<br>炭水化物 42.9 g<br>食塩相当量 4.1 g | アレルゲン<br>えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | 熱量 460 Kcal<br>蛋白質 13.9 g<br>脂質 25.2 g<br>炭水化物 47.0 g<br>食塩相当量 3.6 g | アレルゲン<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご |
| ミニおかず | 牛肉とこんにゃくの味噌煮<br>小松菜とさつま揚のピリ辛炒めと玉子焼<br>大豆とごぼうのゴママヨサラダ<br>もやしの野沢菜昆布和え | 新 豚肉ときのこのバター醤油<br>豆腐ハンバーグ<br>南瓜のミートソース煮<br>小松菜煮 | 赤魚のあごだし焼<br>大根の和風かき玉煮<br>おからと胡瓜のマヨサラダ<br>味噌こんにゃく | 揚げ鶏のチリマヨ和え<br>厚揚げとなすの生姜ごま醤油<br>切干大根と昆布の柚香漬<br>わかめと玉葱のたらこ和え | 骨 ホッケの塩焼<br>栗かぼちゃコロッケ<br>野沢菜としらすのペンネ<br>豆のトマトマリネ |
| 熱量 223 Kcal<br>蛋白質 10.7 g<br>脂質 13.1 g<br>炭水化物 18.0 g<br>食塩相当量 2.5 g | アレルゲン<br>小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご | 熱量 263 Kcal<br>蛋白質 10.8 g<br>脂質 15.6 g<br>炭水化物 22.6 g<br>食塩相当量 2.2 g | アレルゲン<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉 | 熱量 158 Kcal<br>蛋白質 8.5 g<br>脂質 8.2 g<br>炭水化物 14.5 g<br>食塩相当量 1.8 g | アレルゲン<br>小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・りんご | 熱量 357 Kcal<br>蛋白質 11.1 g<br>脂質 23.5 g<br>炭水化物 27.3 g<br>食塩相当量 2.6 g | アレルゲン<br>小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン | 熱量 223 Kcal<br>蛋白質 11.2 g<br>脂質 10.9 g<br>炭水化物 21.3 g<br>食塩相当量 1.5 g | アレルゲン<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・りんご |
| 朝食 | お魚厚揚げ煮<br>大豆とごぼうのゴママヨサラダ<br>もやしと赤ピーマンのカレーソテー<br>里芋とさつま揚の煮物 | サワラのさっぱり焼<br>春雨とツナのマヨサラダ<br>高野豆腐の中華煮<br>小海老と大根の煮つけ | 豆腐ハンバーグ<br>おからと胡瓜のマヨサラダ<br>ほうれん草の生姜風味お浸し<br>かぶの塩麹煮 | 白身フライ<br>わかめと玉葱のたらこ和え<br>切干大根と昆布の柚香漬<br>じゃが芋の加工黒糖煮 | 骨 ホッケの塩焼<br>小松菜の和風ナムル<br>おからとひじきの煮物<br>なすの炒め煮 |
| 熱量 176 Kcal<br>蛋白質 6.7 g<br>脂質 8.8 g<br>炭水化物 19.4 g<br>食塩相当量 1.9 g | アレルゲン<br>小麦・卵・ごま・大豆・りんご | 熱量 159 Kcal<br>蛋白質 10.1 g<br>脂質 9.4 g<br>炭水化物 9.5 g<br>食塩相当量 1.5 g | アレルゲン<br>えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | 熱量 184 Kcal<br>蛋白質 7.8 g<br>脂質 12.0 g<br>炭水化物 12.8 g<br>食塩相当量 1.7 g | アレルゲン<br>小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | 熱量 161 Kcal<br>蛋白質 5.8 g<br>脂質 7.2 g<br>炭水化物 20.9 g<br>食塩相当量 1.8 g | アレルゲン<br>小麦・乳成分・さけ・大豆・豚肉・ゼラチン | 熱量 107 Kcal<br>蛋白質 8.2 g<br>脂質 4.8 g<br>炭水化物 9.1 g<br>食塩相当量 1.8 g | アレルゲン<br>小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン |

●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ことがございます。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。