2026年
11月23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！
★ほうれん草とコーンのツナナムル（おかず）
★ピーマンとちくわの炒め物（お弁当）★メバルの昆布茶焼（彩食八菜）
★鶏肉と白菜の中華煮（お弁当・ミニおかず）
★鶏団子のケチャップソース（彩食八菜・ミニおかず）
★ホッケのバター風味焼（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
（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

電子レンジ温め時間目安

お弁当		おかず		彩食八菜		ミニおかず		朝食 ※単品ではご注文できません。	
500W	約2分	500W	約1分30秒	500W	約2分	500W	約1分	500W	約50秒
700W	約1分30秒	700W	約1分20秒	700W	約1分30秒	700W	約50秒	700W	約40秒

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。

	11/23（月）	11/24（火）	11/25（水）	11/26（木）	11/27（金）
お弁当	チンジャオロースと茹玉子 きつねご飯 さつま揚煮 ピリ辛胡瓜 大豆の甘煮	赤魚のこうじ味噌焼 白飯 じゃが芋と豚肉の煮物 春雨の中華炒め 白菜の赤しそ漬	牛肉のうま辛炒め 白飯 とうもろこし天 新 ピーマンとちくわの炒め物 ひじきの白和え	海鮮シチュー（あさり） 雑穀ご飯 ごぼうとさつま揚のそぼろ炒めと海苔入玉子焼 キャベツと広島菜の和え物 甘辛蓮根	新 鶏肉と白菜の中華煮 白飯 骨 アジ大葉フライ なすの炒め煮 玉葱のトマトサラダ
熱量 499 Kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 65.4 g 食塩相当量 3.1 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 447 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 9.4 g 炭水化物 75.0 g 食塩相当量 2.3 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 516 Kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 78.4 g 食塩相当量 2.3 g	アレルゲン 小麦・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・ゼラチン	熱量 419 Kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 8.3 g 炭水化物 71.1 g 食塩相当量 2.4 g	アレルゲン えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・豚肉	熱量 494 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 73.7 g 食塩相当量 2.2 g	アレルゲン 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご
おかず	白身魚の生姜焼 さつま芋と豚肉のバター醤油 大麦若葉ペンネ 高野豆腐とひじきの煮物 春雨と野菜のマヨサラダ キャベツと揚げのごま和え	豚肉と椎茸のみそ炒め 栗かぼちゃコロッケ 里芋のたらこ煮 新 ほうれん草とコーンのツナナムル なすの高菜炒め 蓮根のカレー炒め	骨 アジフライ ソース付 ブロッコリーの中華玉子 大根と豚肉の煮物 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 厚揚げと小松菜の煮物 人参の味噌炒め	鶏肉の生姜焼 じゃが芋とあさりのトマト煮 昆布と豚肉の甘辛煮 白麻婆豆腐 カラフルピーマンピクルス ほうれん草のごま和え	豚肉の柚子胡椒炒め 骨 新 ホッケのバター風味焼 高野豆腐と椎茸の煮物 韓国風こんにゃく炒め カリフラワーのパセリマヨ 大豆の甘煮
熱量 351 Kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 19.2 g 炭水化物 30.8 g 食塩相当量 3.0 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量 325 Kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 36.7 g 食塩相当量 3.0 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤(魚介類)	熱量 437 Kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 28.1 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 2.9 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	熱量 336 Kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.1 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 2.8 g	アレルゲン かに・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	熱量 359 Kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 23.8 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 3.4 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

	11/23 （月）	11/24 （火）	11/25 （水）	11/26 （木）	11/27 （金）
彩食八菜	サワラのさっぱり焼 さつま芋と豚肉のバター醤油 中華切干大根煮 味噌おから グリンピースの玉子サラダ ごぼうと肉そぼろの醤油炒め かぶのクリーム煮 ピリ辛胡瓜	ハンバーグ 和風ガーリックソース 豚肉と厚揚げの味噌炒め 里芋のたらこ煮 キャベツとベーコンのシーザー からし菜のツナ炒め 春雨の中華炒め 椎茸の炒め煮 人参の黒ごま和え	鶏肉の味噌炒め 新 メバルの昆布茶焼 大根と豚肉の煮物 ひじきの白和え カリフラワーのパセリマヨ 大豆と蓮根の煮物 南瓜のクリーム煮 揚さつま芋の塩バター和え	豚肉と白菜の生姜煮 新 鶏団子のケチャップソース ごぼうとちくわのチーズ金平 春雨と高菜の炒め物 枝豆とコーンのサラダ 白麻婆豆腐 大根とリンゴのマリネ 甘辛蓮根	天ぷら（タラ・海老・野菜） 天つゆ キャベツと豆腐のチャンプルー ナポリタン なすの炒め煮 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ タアサイと揚げの煮びたし カリフラワーの柚子酢味噌和え 大豆の甘煮
	熱量 444 Kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 25.4 g 炭水化物 39.5 g 食塩相当量 3.3 g 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・ゼラチン	熱量 449 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 22.3 g 炭水化物 48.1 g 食塩相当量 4.0 g アレルゲン 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 407 Kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 21.1 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 3.7 g アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 397 Kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 17.1 g 炭水化物 41.7 g 食塩相当量 4.1 g アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	熱量 544 Kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 28.3 g 炭水化物 54.1 g 食塩相当量 4.4 g アレルゲン えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ミニおかず	豚肉と椎茸のみそ炒め さつま揚煮 ごぼうと肉そぼろの醤油炒め ピリ辛胡瓜	カレイの甘酢あん じゃが芋と豚肉の煮物 からし菜のツナ炒め 白菜の赤しそ漬	新 鶏肉と白菜の中華煮 とうもろこし天 カリフラワーのパセリマヨ 南瓜のクリーム煮	サワラのさっぱり焼き 新 鶏団子のケチャップソース 枝豆とコーンのサラダ 甘辛蓮根	牛肉の生姜炒め 骨 アジ大葉フライ 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ タアサイと揚げの煮びたし
	熱量 162 Kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 1.9 g アレルゲン 小麦・牛肉・ごま・大豆・豚肉	熱量 254 Kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.2 g アレルゲン 小麦・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 247 Kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.0 g アレルゲン 小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 218 Kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 9.9 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 2.3 g アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・りんご	熱量 281 Kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 16.8 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 2.0 g アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご
朝食	お魚つみれ煮 グリンピースの玉子サラダ 味噌おから 中華切干大根煮	骨 サバの塩焼 白菜の赤しそ漬 小松菜と油揚げの菜焼き じゃが芋の甘辛煮	ハンバーグ カリフラワーのパセリマヨ ピーマンとちくわの炒め物 大根と豚肉の煮物	メバルのスタミナ焼 キャベツと広島菜の和え物 ほうれん草のごま和え ごぼうとさつま揚のそぼろ炒め	ゆで玉子 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ ひじき蓮根の煮物 高野豆腐と椎茸の煮物
	熱量 182 Kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 9.2 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.8 g 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・ゼラチン	熱量 155 Kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 1.8 g アレルゲン 小麦・ごま・さば・大豆	熱量 216 Kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 1.8 g アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 110 Kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 3.2 g 炭水化物 10.8 g 食塩相当量 2.0 g アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 171 Kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 1.7 g アレルゲン 小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご

●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。