

ララコープお弁当宅配

5/6 (月) ~ 5/10 (金)

お献立表

お問い合わせ先

(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。



長い休みの後にくる脱力感や、うつ症状は「5月病」といわれ主に新入学の大学生の間で見られていましたが、最近ではサラリーマンにもこの症状が見られるそうです。ただただとした生活で体内時計がみだれ自律神経のバランスがくずれ心身に不調をきたすといわれています。規則正しい生活と食事が改善のカギのようです。

新 マーク:新メニュー **郷** マーク:郷土料理

< **骨** マークがある時は魚の骨に注意してお召し上がりください >

彩食八菜コース

| | | |
|-------------|---|---|
| 5/6 (月) | <ul style="list-style-type: none"> ○デミグラスチーズハンバーグ ○イカカツ ○筑前煮 ○カリフラワーの甘酢炒め ○そら豆サラダ ○菜の花のそぼろ炒め ○なすの和風カレー煮 ○さつま芋の甘醤油和え | <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、いか、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 502Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 27.1g 炭水化物 50.2g 食塩相当量 4.0g</p> |
| 5/7 (火) | <ul style="list-style-type: none"> ○豚肉の和風醤油マヨ炒め ○サバの揚げ煮 骨 新 筍とわかめの煮物 ○人参のしりしり ○じゃが芋のたらこ煮 ○グリーンキューブのケチャップ炒め ○ほうれん草の生姜風味お浸し ○白菜の青じそサラダ | <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 521Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 33.2g 炭水化物 38.3g 食塩相当量 4.3g</p> |
| 5/8 (水) | <ul style="list-style-type: none"> ○甘辛チキン ○サゴシの塩麹焼 ○冬瓜のそぼろ煮 ○きんぴらごぼう 郷 まんばのけんちゃん ○胡瓜入マカロニサラダ ○ゴーヤの味噌炒め ○玉葱の梅かつお和え | <p>アレルギー表示 小麦、卵、オレンジ、ごま、さば、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 508Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 28.9g 炭水化物 40.9g 食塩相当量 3.8g</p> |
| 5/9 (木) | <ul style="list-style-type: none"> ○サワラの西京焼 ○ハムカツ ○じゃが芋と鶏肉のガリバターソテー ○ひじき蓮根の煮物 ○わかめと玉葱のたらこ和え ○くわいとベーコン炒め ○チンゲン菜のそぼろ炒め ○金時豆 | <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、オレンジ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 508Kcal たんぱく質 27.3g 脂質 24.9g 炭水化物 47.1g 食塩相当量 3.8g</p> |
| 5/10 (金) | <ul style="list-style-type: none"> ○豚肉と野菜のごましゃぶ風 ○お魚がんも煮 ○ミートソースオムレツ ○昆布と揚げの甘辛煮 ○小松菜のごま和え ○ピリ辛こんにゃく ○ピーマンの味噌炒め ○胡瓜とコーンのツナマヨサラダ | <p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 469Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 33.4g 炭水化物 29.6g 食塩相当量 4.4g</p> |
| レンジ時間 | 500W 2分・700W 1分30秒 | |

(お願いごと) ○消費期限はお届け当日の24時までです。届きましたら必ず冷蔵庫にて保管してください。

○ご利用のお弁当箱は、お手数ですが水洗いをしていただきますようお願いいたします。

○お弁当の寿司類、別添えの小袋、カップは取り出して、容器のまま電子レンジに入れて、表中のレンジ時間を目安に温めてからお召し上がりください。

○エネルギー・栄養価は、食品成分表に基づいて算出しています。

○商品調達の都合上、急きょメニューを変更させていただく場合がございます。

○過度な加熱は、風味が損なわれたり硬くなったり、食材の破裂等の原因になります。ご注意ください。

裏面は「お弁当コース」「おかずコース」お献立です。

5/6 (月) ~ 5/10 (金)

お問い合わせ先 (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。

お献立表

| | お弁当コース | | おかずコース | |
|-------------|--|--|--|---|
| 5/6 (月) | <ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉のごま味噌焼 ○雑穀ご飯 ○いわしつみれと大根の煮物 ○ピリ辛こんにゃく ○そら豆サラダ | <p>アレルギー表示 小麦、卵、いか、ごま、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 478Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 12.2g 炭水化物 72.6g 食塩相当量 2.9g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ヒレカツ ソース小袋付 新筍とわかめの煮物と玉子焼 ○大根のうま煮 ○春雨とツナのマヨサラダ ○カリフラワーの甘酢炒め○葱味噌豆腐 | <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 391Kcal たんぱく質 16.0g 脂質 17.9g 炭水化物 42.5g 食塩相当量 3.9g</p> |
| 5/7 (火) | <ul style="list-style-type: none"> ○焼鮭のタルタルソース 骨 ○白飯 ○筑前煮 ○カリフラワーの甘酢炒め ○ほうれん草の生姜風味お浸し | <p>アレルギー表示 小麦、卵、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 538Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 19.7g 炭水化物 69.0g 食塩相当量 2.8g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○牛肉とごぼうの土佐煮 ○サバの揚げ煮 骨 ○里芋のごま味噌煮 ○ひよこ豆とじゃが芋のトマト煮 ○小松菜の中華炒め○ゴーヤのごま和え | <p>アレルギー表示 小麦、卵、カニ、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 392Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 21.6g 炭水化物 31.6g 食塩相当量 3.6g</p> |
| 5/8 (水) | <ul style="list-style-type: none"> ○牛肉とごぼうの味噌煮 ○白飯 ○きびなご天のきのこあん 骨 ○春雨のコチジャン炒め ○玉葱の梅かつお和え | <p>アレルギー表示 小麦、牛肉、ごま、さば、大豆、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 503Kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.7g 炭水化物 83.4g 食塩相当量 2.4g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○アジの塩麹焼 ○桜島チキンカツのタルタルソース ○甘酢肉団子○きんぴらごぼう ○里芋のトマトクリーム煮 ○切干大根煮 | <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 395Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.9g 炭水化物 33.4g 食塩相当量 3.2g</p> |
| 5/9 (木) | <ul style="list-style-type: none"> ○アジの唐揚 ○小豆ご飯 ○肉じゃが ○白麻婆豆腐 ○わかめと玉葱のたらこ和え | <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、牛肉、ごま、さけ、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 540Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.9g 炭水化物 74.9g 食塩相当量 2.1g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○揚げ鶏とじゃが芋のチリマヨ和え ○サゴシの甘辛生姜煮○冬瓜のオイスター煮 ○大根と人参の酢味噌和え ○ひじき蓮根の煮物 ○玉葱とコーンのバター炒め | <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 436Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 23.7g 炭水化物 36.5g 食塩相当量 3.2g</p> |
| 5/10 (金) | <ul style="list-style-type: none"> ○豚肉のさっぱり炒め ○白飯 ○お魚がんも煮 新あさりとキャベツのバター蒸し ○ほうれん草のお浸し | <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 506Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 15.6g 炭水化物 79.7g 食塩相当量 2.7g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ブリの照焼 骨 ○おろし豆腐ハンバーグ ○じゃが芋のそぼろ煮 ○ちくわと胡瓜の醤油マヨサラダ ○ピリ辛こんにゃく○キャベツの甘酢和え | <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 383Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 20.0g 炭水化物 29.7g 食塩相当量 2.9g</p> |
| レンジ時間 | 500W 2分 ・ 700W 1分 30秒 | | 500W 1分 30秒 ・ 700W 1分 20秒 | |

(お願いごと)

○消費期限はお届け当日の24時までです。届きましたら必ず冷蔵庫にて保管してください。

○ご利用のお弁当箱は、お手数ですが水洗いをしていただきますようお願いいたします。

○お弁当の寿司類、別添えの小袋、カップは取り出して、容器のまま電子レンジに入れて、
表中のレンジ時間を目安に温めてからお召し上がりください。

○エネルギー・栄養価は、食品成分表に基づいて算出しています。

○商品調達の都合上、急きょメニューを変更させていただくことがございます。

○過度な加熱は、風味が損なわれたり硬くなったり、食材の破裂等の原因になります。ご注意ください。

裏面は「彩食八菜コース」お献立です。



長崎県