

ララコープお弁当宅配

4/26 (月) ~ 4/30 (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。



新型コロナウイルスから2度目のゴールデンウィークを迎えます。去年のこの時期「3密」「ソーシャルディスタンス」「自粛生活」といわれた中、需要が増加したキャンプ用品ですが、今年もまだまだ伸びているそうです。自然の中で感じる鳥の声、川のせせらぎ、焚火は癒しの効果があるといわれています。この中で食べる料理は、格別に美味しいでしょうね。

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

4/26 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛しぐれ煮の玉子あん ○ちくわとじゃが芋のカレーマヨ炒め ○揚げさつま芋の甘辛和え ○春雨のコチジャン炒め ○切干大根と昆布の柚香漬 ○ひじきサラダ ○ボンゴレピアンコ ○チンゲン菜のオイスター炒め 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 462Kcal たんぱく質 15.3g 脂質 16.9g 炭水化物 66.5g 食塩相当量 3.7g</p>
4/27 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉の唐揚げ ○ごぼう天煮と炊合せ ○大根の黒ごま煮 ○菜の花と筍の塩麹炒め 新白菜のレモン漬 ○チンゲン菜のそぼろ炒め ○里芋のゆず煮 ○しらたきの真砂煮 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・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 453Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 27.3g 炭水化物 34.7g 食塩相当量 4.3g</p>
4/28 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○赤魚の塩焼 ○チキンカツのタルタルソース ○じゃが芋のそぼろ煮 ○レッドキャベツの柑橘サラダ ○ゴーヤのツナ炒め ○あさりと根菜の味噌煮 ○青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 ○ひじき煮 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・オレンジ・大豆・鶏肉・豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 473Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 23.6g 炭水化物 39.6g 食塩相当量 3.9g</p>
4/29 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉と野菜の味噌炒め ○イカすり身の天ぷら ○大根と春菊の南関揚げ煮 ○桜餅 ○なすの甘酢炒め ○カリフラワーのベーコンマヨ炒め ○根菜のおかか金平 ○菜の花のごま和え 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 549Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 28.9g 炭水化物 54.1g 食塩相当量 4.4g</p>
4/30 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○アジのしょうゆ麹焼 ○揚げ鶏のチリソース和え ○大根のうま煮 ○ハリハリ漬 ○なすと厚揚げのシーザーサラダ ○里芋の黒ごま味噌煮 ○ほうれん草の生姜風味お浸し ○めかぶといんげんのピリ辛和え 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 470Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22.2g 炭水化物 42.5g 食塩相当量 4.7g</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、お手数ですが洗剤で洗って返却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。

4/26 (月) ~ 4/30 (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	
4/26 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○白身魚のオニオンソース ○高菜ご飯 ○豆乳クリーム煮 ○セロリのレモンサラダ ○チンゲン菜のオイスター炒め 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご・魚醤(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 501Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 16.9g 炭水化物 67.8g 食塩相当量 3.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉のうま塩炒めと塩焼そば ○メアジの天ぷら  ○里芋のうま煮 ○ひじきサラダ ○からし菜とあさりの炒め煮 ○切干大根と昆布の和え物 	<p>アレルギー表示 小麦・卵・えび・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 428Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 23.5g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 3.3g</p>
4/27 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○黒酢鶏 ○白飯 ○カリフラワーと小海老の中華炒め ○しらたきの真砂煮 ○菜の花と南関揚げの煮物 	<p>アレルギー表示 小麦・卵・えび・かに・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 547Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 17.3g 炭水化物 77.8g 食塩相当量 3.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サバの西京焼 ○筑前煮 ○里芋の塩麴煮 ○チンゲン菜のそぼろ炒め ○大根と人参のマヨサラダ ○キャベツとひじきのゆかり和え 	<p>アレルギー表示 小麦・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 377kcal たんぱく質 18.3g 脂質 24.1g 炭水化物 23.9g 食塩相当量 2.7g</p>
4/28 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○ヒレカツカレー ○白飯 ○郷浦上そぼろ ○ゴーヤのツナ炒め ○人参の黒ごま和え 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・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 505Kcal たんぱく質 13.8g 脂質 16.2g 炭水化物 75.1g 食塩相当量 2.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 新牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 ○エビフライ ○青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 ○洋風卵の花 ○ブロッコリーのごま和え ○ハリハリ漬 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 382Kcal たんぱく質 15.5g 脂質 20.6g 炭水化物 34.2g 食塩相当量 3.8g</p>
4/29 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉の黒胡椒炒め ○鶏そぼろご飯 ○イカのトマトソース煮 ○菜の花のごま和え ○桜餅 	<p>アレルギー表示 小麦・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 490Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 7.7g 炭水化物 83.7g 食塩相当量 3.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○カレイの生姜入野菜あん ○洋風肉じゃが ○なす煮 ○ゴーヤとちくわの京風カレー炒め ○根菜のおかか金平 ○桜餅 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 362kcal たんぱく質 15.2g 脂質 14.9g 炭水化物 41.8g 食塩相当量 3.2g</p>
4/30 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○サワラの野菜甘酢あん ○白飯 ○冬瓜とベーコンの洋風煮 ○蓮根の明太マヨサラダ ○めかぶといんげんのピリ辛和え 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・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 542Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 18.3g 炭水化物 72.2g 食塩相当量 2.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉のすき焼風煮と玉子あん ○サゴシの西京焼  ○里芋の黒ごま味噌煮 ○胡瓜とコーンのツナマヨサラダ ○なすのトマト煮 ○揚げとキャベツのごま和え 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 400Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.7g 炭水化物 32.8g 食塩相当量 3.3g</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、お手数ですが洗剤で洗って返却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。



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。