

# ララコープお弁当宅配

5/3 (月) ~ 5/7 (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の感染予防のために、外出時にはまだまだマスクは必需品ですね。冬場はちょっとした防寒にもなりますが、これからの暑い季節、特に猛暑の時期には、1枚のマスクで外気温がより高く感じられます。しかし、最近ではマスクのおかげでしょうか？平日でも、にんにくがたっぷり入ったぎょうざや、焼肉を食べる方が増えたそうです。

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

	彩食八菜コース	
5/3 (月)	○デミグラスソースチーズハンバーグ ○白身魚のオニオンソース ○筑前煮 ○カリフラワーの甘酢炒め ○ほうれん草のからし醤油和え ○ポテたまサラダ ○なすのエビ塩炒め ○揚さつま芋のマレード和え	アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・えび・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン エネルギー・栄養価 熱量 485Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 23.4g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 4.4g
5/4 (火)	○豚肉のうま塩炒め ○サバの煮付 骨 ○大根のそぼろ煮 ○人参のしりしり ○白菜の青じそサラダ ○高菜もやし ○ちくわと筍の煮物 ○ぼた餅	アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤(魚介類) エネルギー・栄養価 熱量 500Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 28.1g 炭水化物 45.5g 食塩相当量 4.6g
5/5 (水)	○揚げ鶏の甘辛和え ○野菜の中華炒め ○里芋といんげんのごま柚子味噌和え ○きんぴらごぼう ○大根と人参の高菜炒め ○胡瓜の酢の物 郷 まんばのけんちゃん ○玉葱の梅かつお和え	アレルギー表示 小麦・乳成分・かに・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤(魚介類) エネルギー・栄養価 熱量 482Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 26.8g 炭水化物 42.1g 食塩相当量 4.4g
5/6 (木)	○サワラの西京焼 ○クリーミコロッケのトマトソース ○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 ○春雨と小海老の塩だれ炒め ○小松菜の洋風ごま和え ○金時豆	アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・えび・かに・オレンジ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン エネルギー・栄養価 熱量 495Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 23.7g 炭水化物 44.9g 食塩相当量 3.7g
5/7 (金)	○豚肉の和風醤油マヨ炒め ○カレイの天ぷら ○ミートソースオムレツ ○昆布と揚げの甘辛煮 ○ほうれん草のお浸し ○白菜としめじの中華炒め ○なすの炒め煮 ○キャベツのレモン和え	アレルギー表示 小麦・卵・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン エネルギー・栄養価 熱量 483Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 31.8g 炭水化物 28.8g 食塩相当量 4.0g
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。

5/3 (月) ~ 5/7 (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	
5/3 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○鶏肉のごま味噌焼</li> <li>○白飯</li> <li>○もやしとさつま揚げのごま油炒め</li> <li>○小松菜とゆば筍の煮物</li> <li>○ポテたまサラダ</li> </ul>	<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</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 505Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.0g 炭水化物 67.9g 食塩相当量 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○霧島黒豚メンチカツ ソース付</li> <li>○ちくわと筍の煮物と玉子焼</li> <li>○大根のうま煮</li> <li>○ほうれん草の味噌マヨ和え</li> <li>○カフラワーの甘酢炒め○さつま芋の甘醤油和え</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 392Kcal たんぱく質 13.3g 脂質 20.3g 炭水化物 40.9g 食塩相当量 3.5g</p>
5/4 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○サゴシの塩麹焼 <b>骨</b></li> <li>○助六寿司</li> <li>○大根のそぼろ煮</li> <li>○蓮根と人参のごま甘酢和え</li> <li>○ぼた餅</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 476Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 12.1g 炭水化物 77.1g 食塩相当量 3.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○牛肉のすき焼風煮と玉子あん</li> <li>○サバの揚げ煮 <b>骨</b></li> <li>○じゃが芋の赤味噌煮</li> <li>○高菜もやし</li> <li>○インゲンとコーンのバター炒め○ぼた餅</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・魚醤(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 440kcal たんぱく質 18.2g 脂質 21.9g 炭水化物 42.3g 食塩相当量 2.9g</p>
5/5 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○牛肉の焼肉風炒め</li> <li>○白飯</li> <li>○カレーの磯辺揚げ</li> <li>○ピーマンのツナ炒め</li> <li>○玉葱の梅かつお和え</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 464Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 11.4g 炭水化物 69.3g 食塩相当量 2.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○タラの塩焼</li> <li>○キャベツメンチカツ</li> <li>○甘酢鶏団子○里芋のたらこ煮</li> <li>○きんぴらごぼう</li> <li>○小松菜の洋風ごま和え</li> </ul>	<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 378Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.2g 炭水化物 34.2g 食塩相当量 3.6g</p>
5/6 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>新</b>アジの甘辛生姜煮</li> <li>○コーンご飯</li> <li>○キャベツメンチカツ</li> <li>○里芋のゆず煮</li> <li>○小松菜の洋風ごま和え</li> </ul>	<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 516Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 13.2g 炭水化物 73.1g 食塩相当量 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○揚げ鶏の甘辛和え</li> <li>○サゴシの甘辛生姜煮 <b>骨</b></li> <li>○冬瓜のオイスター煮</li> <li>○大根の青のり酢味噌和え</li> <li>○こんにゃく金平 ○金時豆</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 446kcal たんぱく質 21.9g 脂質 24.0g 炭水化物 34.5g 食塩相当量 3.4g</p>
5/7 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○豚肉の甘辛煮</li> <li>○白飯</li> <li>○お魚がんも煮</li> <li>○キャベツとひじきのゆかり和え</li> <li>○ほうれん草のお浸し</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦・卵・牛肉・さば・大豆・豚肉・ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 515Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 16.9g 炭水化物 73.8g 食塩相当量 2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ミックスフライのオーロラソース <b>骨</b></li> <li>○豆腐ハンバーグのなめ茸あん</li> <li>○タツリタン</li> <li>○白菜としめじの中華炒め</li> <li>○わらびのお浸し○レッドキャベツの甘酢和え</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・かに・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 441Kcal たんぱく質 15.7g 脂質 26.7g 炭水化物 35.7g 食塩相当量 3.2g</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。