

2024年

4月15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

今週の管理栄養士おすすめメニュー！！

- 牛肉のオイスター炒め (彩食八菜・ミニおかず)
- 筍とあさりの土佐煮 (彩食八菜・お弁当)
- カリフラワーの柚子酢味噌和え (おかず)
- 菜の花のペペロンチーノ (彩食八菜・ミニおかず)

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 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。

(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。

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

4/15 (月)	4/16 (火)	4/17 (水)	4/18 (木)	4/19 (金)
----------	----------	----------	----------	----------

お弁当	白身魚の醤油麹ソース 白飯 根菜の味噌バター煮 韓国風こんにゃく炒め 小松菜のお浸し	鶏煮と煮玉子 白飯 あさりと根菜の味噌煮 なすの高菜炒め 人参の黒酢漬	豚肉の中華しゃぶしゃぶ 中華ご飯 ごぼう天煮 カリフラワーの玉子サラダ キャベツとひじきのゆかり和え	バジルチキン 白飯 筍とあさりの土佐煮 大根の黒ごま煮 わかめと玉葱のたらこ和え	ホイコーロー 白飯 蓮根とちくわの甘辛煮と玉子焼 切干大根とひじきの酢の物 もやしの梅おかか和え
	熱量 494 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.0 g 炭水化物 74.7 mg 食塩相当量 2.9 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	熱量 483 Kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.6 g 炭水化物 66.4 mg 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・卵・かに・ごま・大豆・鶏肉・魚醤(魚介類)	熱量 467 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 19.8 g 炭水化物 61.6 mg 食塩相当量 3.8 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 490 Kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 64.8 mg 食塩相当量 2.4 g アレルギー 小麦・乳成分・かに・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 527 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 75.6 mg 食塩相当量 2.9 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉

おかず	豚肉のぼん酢おろし炒め 野菜コロッケ 大根とあさりのしぐれ煮 高野豆腐の中華煮 ひじきとごぼうの金平 さつま芋と南瓜のサラダ	赤魚のきのこあん 大根と豚肉の塩麹煮 じゃが高菜 春雨の黒酢マリネ 味噌こんにゃく 人参のゴマドレ和え	牛肉とごぼうのしぐれ煮 骨 サバの塩焼 高野豆腐のだしカレー煮 枝豆とコーンのサラダ なすの甘酢炒め わかめと玉子の塩だれ和え	大根と豚肉の角煮と茹玉子 枝豆入生姜白揚げ煮 中華切干大根煮 韓国風こんにゃく炒め キャベツと人参の醤油マヨサラダ シュガーポテト	鶏とじゃが芋のトマト煮 海鮮焼きそば ごぼうと肉そぼろの醤油炒め カリフラワーの柚子酢味噌和え ひじき蓮根の煮物 キャベツのごま和え
	熱量 426 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 24.9 g 炭水化物 37.1 mg 食塩相当量 3.6 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 412 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 23.2 g 炭水化物 35.1 mg 食塩相当量 3.8 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 333 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.9 g 炭水化物 26.4 mg 食塩相当量 3.4 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 369 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 33.6 mg 食塩相当量 3.1 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 386 Kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 41.9 mg 食塩相当量 3.7 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

2024年

4月15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

今週の管理栄養士おすすめメニュー!!

- 牛肉のオイスター炒め (彩食八菜・ミニおかず)
- 筍とあさりの土佐煮 (彩食八菜・お弁当)
- カリフラワーの柚子酢味噌和え (おかず)
- 菜の花のペペロンチーノ (彩食八菜・ミニおかず)

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

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。

(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。



彩食八菜

ミニおかず

4/15 (月)		4/16 (火)		4/17 (水)		4/18 (木)		4/19 (金)							
鶏の山賊焼 じゃが芋の加工黒糖煮 クラムチャウダー(あさり入) ひじきとごぼうの金平 枝豆のおろし和え 麻婆なす 大根と人参のマヨサラダ 小松菜のお浸し		牛肉のオイスター炒め ホタテ風味コロケ 里芋とさつま揚げの煮物 味噌こんにゃく じゃが芋とりんごのマヨサラダ そら豆と小海老の黒胡椒炒め からし菜と豆腐の炒め煮 人参の黒酢漬		豚肉の黒酢照焼 骨 サバの煮付 トマじゃが 高野豆腐のだしカレー煮 カリフラワーの玉子サラダ 大根の黒ごま煮 胡瓜の生姜味噌 さつま芋の甘煮		チキンカツカレー 筍とあさりの土佐煮 冬瓜のだし煮 春雨と小海老の塩だれ炒め キャベツと人参の醤油マヨサラダ 南瓜のクリーム煮 ほうれん草の青じそドレ和え えのき豆腐		赤魚の野菜甘酢あん 菜の花のペペロンチーノ ごぼうと肉そぼろの醤油炒め 切干大根とひじきの酢の物 ブロッコリーのミモザサラダ 里芋のたらこ煮 洋風卵の花 ピーマンの味噌炒め							
熱量	431 Kcal	アレルギー	小麦・乳成分・卵・えび・かに・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量	462 Kcal	アレルギー	小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量	427 Kcal	アレルギー	小麦・乳成分・卵・えび・かに・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量	478 Kcal	アレルギー	小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
蛋白質	22.7 g	脂質	24.9 g	炭水化物	37.5 mg	食塩相当量	3.6 g	蛋白質	20.8 g	脂質	20.7 g	炭水化物	50.5 mg	食塩相当量	4.7 g
蛋白質	20.5 g	脂質	32.6 g	炭水化物	35.4 mg	食塩相当量	4.1 g	蛋白質	16.8 g	脂質	22.4 g	炭水化物	41.6 mg	食塩相当量	3.8 g
蛋白質	21.4 g	脂質	22.5 g	炭水化物	57.0 mg	食塩相当量	4.2 g	蛋白質	12.2 g	脂質	11.9 g	炭水化物	23.1 mg	食塩相当量	2.1 g
蛋白質	13.2 g	脂質	13.1 g	炭水化物	25.8 mg	食塩相当量	2.8 g	蛋白質	10.1 g	脂質	15.5 g	炭水化物	16.2 mg	食塩相当量	2.2 g
蛋白質	12.0 g	脂質	14.2 g	炭水化物	25.4 mg	食塩相当量	2.4 g	蛋白質	12.2 g	脂質	11.9 g	炭水化物	23.1 mg	食塩相当量	2.1 g
蛋白質	9.9 g	脂質	13.9 g	炭水化物	25.1 mg	食塩相当量	2.4 g	蛋白質	12.2 g	脂質	11.9 g	炭水化物	23.1 mg	食塩相当量	2.1 g
蛋白質	9.9 g	脂質	13.9 g	炭水化物	25.1 mg	食塩相当量	2.4 g	蛋白質	12.2 g	脂質	11.9 g	炭水化物	23.1 mg	食塩相当量	2.1 g
蛋白質	9.9 g	脂質	13.9 g	炭水化物	25.1 mg	食塩相当量	2.4 g	蛋白質	12.2 g	脂質	11.9 g	炭水化物	23.1 mg	食塩相当量	2.1 g

- 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」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場合がございます。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。