

2024年
4月22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！！

- 牛肉のシシリアン風（おかず・彩食八菜・ミニおかず）
- サワラの甘酢焼（お弁当・ミニおかず）
- ブロッコリーのミモザサラダ（おかず）
- ゴーヤとコーンの白和え（彩食八菜）

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	おかず	彩食八菜	ミニおかず
			
電子レンジ 温め時間目安			
500W 約2分 700W 約1分30秒	500W 約1分30秒 700W 約1分20秒	500W 約2分 700W 約1分30秒	500W 約1分 700W 約50秒

	4/22 (月)	4/23 (火)	4/24 (水)	4/25 (木)	4/26 (金)				
お弁当	チキンカレー 白飯 高野豆腐と大根のだし煮 もやしとさつま揚げのごま油炒め キャベツと広島菜の和え物	サワラの甘酢焼 白飯(梅干入) 鶏じゃが 切干大根と大豆の煮物 白菜のレモン漬	豚肉の柚子胡椒炒め 白飯 お魚バーグ煮 ひじき煮 胡瓜の酢の物	デミグラスソースハンバーグ コーンご飯 里芋とさつま揚げの煮物 ほうれん草の青じそドレ和え わかめと玉子の塩だれ和え	赤魚のしょうゆ麴焼 白飯 高野豆腐と椎茸の煮物 春雨とツナの Mayo サラダ 蓮根と春菊の金平				
	熱量 510 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 16.3 g 炭水化物 74.1 mg 食塩相当量 2.5 g	アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 433 Kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 8.5 g 炭水化物 71.9 mg 食塩相当量 2.3 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉	熱量 471 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 66.3 mg 食塩相当量 2.2 g	アレルギー 小麦・卵・いか・さば・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 469 Kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 11.5 g 炭水化物 76.1 mg 食塩相当量 3.6 g	アレルギー 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	熱量 463 Kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 11.6 g 炭水化物 66.8 mg 食塩相当量 1.7 g
おかず	牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 イカカツのチリソース 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 菜の花の彩りお浸し 生姜風味の切干大根 人参の味噌炒め	豚肉の中華味噌煮と茹玉子 さつま揚げ煮 さつま芋と野菜の甘辛煮 ブロッコリーのミモザサラダ 卵の花 えのき豆腐	サバのゆうあん焼 ほうれん草とツナのクリームペンネ 麻婆なす 人参と蓮根のゴママヨサラダ こんにゃくのおかか生姜 昆布豆	黒酢鶏 冬瓜の洋風煮 ごぼう天煮 高野豆腐とひじきの煮物 中華胡瓜 ポテトサラダ	豚肉の生姜焼 お魚バーグ煮 春雨の中華炒め 大根と人参の酢味噌和え なすのだしカレー煮 高菜もやし				
	熱量 387 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 22.0 g 炭水化物 30.8 mg 食塩相当量 3.5 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	熱量 364 Kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.6 g 炭水化物 31.8 mg 食塩相当量 3.6 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 350 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 23.9 g 炭水化物 27.0 mg 食塩相当量 2.8 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量 379 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 39.9 mg 食塩相当量 3.4 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	熱量 335 Kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 21.4 g 炭水化物 25.1 mg 食塩相当量 3.1 g

2024年

4月22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！！

- 牛肉のシシリアン風 (おかず・彩食八菜・ミニおかず)
- サワラの甘酢焼 (お弁当・ミニおかず)
- ブロッコリーのミモザサラダ (おかず)
- ゴーヤとコーンの白和え (彩食八菜)

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

	4/22 (月)	4/23 (火)	4/24 (水)	4/25 (木)	4/26 (金)
	大根と豚肉の角煮と茹玉子 白身フライ ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 五目豆 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ 里芋のそぼろ煮 キャベツと広島菜の和え物 人参の味噌炒め	バジルチキン 野菜の中華炒め さつま芋と野菜の甘辛煮 蓮根と春菊の金平 ゴーヤとコーンの白和え なすの高菜炒め カリフラワーのベーコンマヨ炒め 白菜のレモン漬	カレイの香味ソース 大根と豚肉の塩麴煮 麻婆豆腐 ひじき煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ 白菜の柚子風味和え 春雨とセロリのマリネ 玉葱の梅かつお和え	骨 鶏と根菜のさっぱり煮 サバの西京焼 和風パンネ ゴーヤの味噌炒め 中華胡瓜 ごぼうと人参のごま煮 アップルコールスロー わかめと玉子の塩だれ和え	牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 お魚がんと煮 高野豆腐と椎茸の煮物 大根と人参の高菜炒め 豆豆マリネ なすのだしカレー煮 ほうれん草の白和え コーンといんげんのバター炒め
熱量	457 Kcal	467 Kcal	459 Kcal	473 Kcal	431 Kcal
アレルギー	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤(魚介類)	小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・乳成分・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)
蛋白質	23.5 g	21.4 g	20.0 g	24.5 g	19.9 g
脂質	23.4 g	28.3 g	28.6 g	25.4 g	26.2 g
炭水化物	42.9 mg	34.7 mg	36.9 mg	38.4 mg	31.8 mg
食塩相当量	4.2 g	4.0 g	4.1 g	4.2 g	4.3 g
	大根と豚肉の角煮と茹玉子 白身フライ キャベツと広島菜の和え物 五目豆	サワラの甘酢焼 野菜の中華炒め なすの高菜炒め 白菜のレモン漬	豚肉の柚子胡椒炒め 麻婆豆腐 春雨とセロリのマリネ 玉葱の梅かつお和え	鶏と根菜のさっぱり煮 里芋とさつま揚げの煮物 アップルコールスロー ひじき煮	牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 高野豆腐と椎茸の煮物 大根と人参の高菜炒め コーンといんげんのバター炒め
熱量	252 Kcal	175 Kcal	238 Kcal	225 Kcal	241 Kcal
アレルギー	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤(魚介類)	小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・りんご・魚醤(魚介類)
蛋白質	16.2 g	11.4 g	9.4 g	11.4 g	10.2 g
脂質	11.8 g	9.5 g	17.7 g	9.7 g	15.6 g
炭水化物	20.2 mg	13.6 mg	18.2 mg	23.9 mg	17.0 mg
食塩相当量	2.4 g	2.0 g	2.3 g	2.4 g	2.2 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。