

2024年

5月13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

今週の新メニュー!

- ★豚肉のソース炒め (お弁当)
- ★チンゲン菜とイカの塩焼きそば (お弁当・ミニおかず)
- ★ほうれん草とえのきのお浸し (おかず)
- ★赤魚のピーマン中華あん (おかず)
- ★じゃが芋と枝豆のチーズマヨ (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

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

5/13 (月)	5/14 (火)	5/15 (水)	5/16 (木)	5/17 (金)
----------	----------	----------	----------	----------

お弁当	新 豚肉のソース炒め 白飯 枝豆入生姜白揚げ煮 ひじき煮 白菜のレモン漬	鶏と根菜のさっぱり煮 白飯(梅干入) 里芋とさつま揚げの煮物 大豆とごぼうのゴママヨサラダ キャベツと高菜の和え物	カレイの白菜生姜あん 白飯 じゃが芋の加工黒糖煮 豆腐とそら豆のうすくず煮 ピリ辛胡瓜	豚肉の中華味噌煮 青菜ご飯 磯辺白身フライのタルタルソース 春雨のサラダ 玉葱とコーンのバター炒め	青じそチキン 白飯 新 チンゲン菜とイカの塩焼きそば なすの炒め煮 人参のゴマドレ和え				
	熱量 456 Kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 15.3 g 炭水化物 64.4 mg 食塩相当量 2.4 g	アレルギー 小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 511 Kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.6 g 炭水化物 77.2 mg 食塩相当量 3.3 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 515 Kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.7 g 炭水化物 76.0 mg 食塩相当量 2.4 g	アレルギー 小麦・卵・えび・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 541 Kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 19.0 g 炭水化物 70.7 mg 食塩相当量 3.4 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・豚肉	熱量 518 Kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 18.2 g 炭水化物 67.5 mg 食塩相当量 2.3 g

おかず	サバの西京焼 鶏だんごと野菜のごま豆乳煮 大根と厚揚げの炊いたん ごぼうとひじきのサラダ しらたきといんげんの炒り煮 キャベツの海苔和え	豚肉と野菜の焼肉炒め 蓮根とちくわの甘辛煮と海苔入玉子焼 なすとインゲンの生姜あん ツナと切干大根のサラダ 高野豆腐の中華煮 胡瓜の酢の物	バジルチキン 郷 浦上そばろ トマじゃが 春雨と野菜のマヨサラダ 新 ほうれん草とえのきのお浸し わかめの梅風味	新 赤魚のピーマン中華あん カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 里芋のうま煮 小松菜と油揚げの菜焼き そら豆の白和え 白菜のおかか和え	豚肉と野菜のゴマドレ和え イカカツのチリソース 高野豆腐のだしカレー煮 ひじきとごぼうの金平 蓮根と玉葱の酢味噌和え もやしとニラの玉子炒め
	熱量 375 Kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 25.0 g 炭水化物 23.9 mg 食塩相当量 3.4 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・オレノジ・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	熱量 356 Kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 21.9 g 炭水化物 30.1 mg 食塩相当量 3.7 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 369 Kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.5 g 炭水化物 27.4 mg 食塩相当量 3.2 g

2024年

5月13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

今週の新メニュー!

- ★豚肉のソース炒め (お弁当)
- ★チンゲン菜とイカの塩焼きそば (お弁当・ミニおかず)
- ★ほうれん草とえのきのお浸し (おかず)
- ★赤魚のピーマン中華あん (おかず)
- ★じゃが芋と枝豆のチーズマヨ (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

	5/13 (月)	5/14 (火)	5/15 (水)	5/16 (木)	5/17 (金)
	牛肉と野菜の焼肉炒め 豆腐しんじょ煮 さつまいもとリンゴの甘酢煮 切干大根と大豆の煮物 ごぼうとひじきのサラダ 春雨の中華炒め 南瓜のごま和え 白菜のレモン漬	骨 アジの梅しそフライ ソース付 里芋とさつまいもの煮物 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 蓮根と玉葱の酢味噌和え 枝豆とコーンのサラダ 卵の花 高野豆腐の中華煮 人参のしりしり	豚肉とじゃが芋のカレー炒め お魚厚揚げ煮 キャベツと豆腐のチャンプルー 大根のそぼろ煮 なすのバンバンジー風 ごぼうとちくわのチーズ金平 ピリ辛胡瓜 わかめの梅風味	チキンソテーの和風ガーリックソース サワラのごま味噌焼 里芋のうま煮 厚揚げの五目煮 春雨のサラダ 新 じゃが芋と枝豆のチーズマヨ ひじき蓮根の煮物 ピーマン昆布	肉じゃが ホタテ風味コロッケ 和風パンネ 高野豆腐のだしカレー煮 ゴーヤとコーンの白和え 冬瓜のそぼろ煮 菜の花の彩りお浸し 人参のゴマドレ和え
熱量	432 Kcal	433 Kcal	439 Kcal	461 Kcal	490 Kcal
アレルギー	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご・ゼラチン	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン	小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
蛋白質	17.0 g	18.0 g	16.0 g	27.4 g	16.5 g
脂質	19.7 g	21.7 g	28.2 g	21.5 g	27.4 g
炭水化物	49.7 mg	43.4 mg	38.5 mg	39.6 mg	49.5 mg
食塩相当量	4.3 g	4.4 g	4.9 g	4.4 g	4.3 g
	牛肉と野菜の焼肉炒め 枝豆入生姜白揚げ煮 春雨の中華炒め 白菜のレモン漬	鶏と根菜のさっぱり煮 里芋とさつまいもの煮物 枝豆とコーンのサラダ 卵の花	カレイの白菜生姜あん じゃが芋の煮物 豆腐とそら豆のうすくず煮 ピリ辛胡瓜	豚肉の中華味噌煮 磯辺白身フライのタルタルソース ひじき蓮根の煮物 ピーマン昆布	青じそチキン 新 チンゲン菜とイカの塩焼きそば 冬瓜のそぼろ煮 人参のゴマドレ和え
熱量	168 Kcal	260 Kcal	250 Kcal	267 Kcal	218 Kcal
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	小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・りんご	小麦・えび・ごま・さば・大豆・豚肉	小麦・卵・ごま・大豆・豚肉	小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
蛋白質	10.8 g	13.7 g	13.9 g	13.6 g	11.4 g
脂質	6.6 g	11.7 g	12.1 g	14.7 g	11.9 g
炭水化物	17.5 mg	25.7 mg	23.2 mg	20.5 mg	17.6 mg
食塩相当量	2.3 g	2.6 g	2.2 g	2.6 g	1.8 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。