

2024年
5月20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!

- ★ほうれん草とえのきのお浸し(お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★赤魚のピーマン中華あん(お弁当)
- ★牛肉ときのこのガーリック醤油(おかず)
- ★豚肉のソース炒め(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	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

	5/20 (月)	5/21 (火)	5/22 (水)	5/23 (木)	5/24 (金)
お弁当	黒毛和牛メンチカツ ソース付 白飯 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ しらたきといんげんの炒り煮 白菜の青じそサラダ	骨 サバの西京焼 とり五目ご飯 ポトフ風 カリフラワーの柚子酢味噌和え 菜の花のごま和え	豚肉と野菜の酢醤油煮・玉子 白飯 野菜の中華炒め 新 ほうれん草とえのきのお浸し 甘辛蓮根	鶏の山賊焼 白飯 大根とちくわの醤油麴煮 おからと胡瓜のマヨサラダ 味噌こんにゃく	新 赤魚のピーマン中華あん 白飯(梅干入) 根菜の加工黒糖煮 生姜風味の切干大根 キャベツの海苔和え
	熱量 500 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 16.0 g 炭水化物 72.8 mg 食塩相当量 2.4 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・ かに・牛肉・ごま・大 豆・もも・りんご	熱量 435 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 62.3 mg 食塩相当量 2.6 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・オ レンジ・牛肉・ごま・ さば・大豆・鶏肉・豚 肉	熱量 503 Kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 13.9 g 炭水化物 72.2 mg 食塩相当量 3.3 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・ゼラチン	熱量 459 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 65.3 mg 食塩相当量 1.8 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉・りんご	熱量 519 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 78.1 mg 食塩相当量 3.1 g アレルギー 小麦・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・ゼラチン
おかず	チキンソテーの柚子胡椒マヨソース じゃが芋とイカのうま煮 水ぎょうざの黒酢あん こんにゃく金平 わかめともやしのナムル 明太豆腐	新 牛肉ときのこのガーリック醤油 お魚がんも煮 大根と豚肉の塩麴煮 さつま芋の白和え 麻婆春雨 大豆の甘煮	ミックスフライ(イカ・エビ・磯辺白身)ソース付 蓮根とさつま揚げの生姜だし煮 冬瓜のそぼろ煮 ブロッコリーと人参の柑橘サラダ 高野豆腐とひじきの煮物 南瓜のごま和え	ホイコーロー お魚厚揚げ煮 なすの高菜炒め 五目豆 切干大根と胡瓜の酢の物 ポテトサラダ	青じそチキン 高野豆腐と椎茸の煮物 じゃが芋の明太クリーム煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ わかめと春雨のおろし和え もやしの野沢菜昆布和え
	熱量 395 Kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 24.6 g 炭水化物 25.8 mg 食塩相当量 3.7 g アレルギー 小麦・卵・いか・牛 肉・ごま・さば・大 豆・鶏肉・豚肉	熱量 339 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 19.2 g 炭水化物 27.9 mg 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ご ま・さば・大豆・豚 肉・りんご・ゼラチン	熱量 358 Kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 16.5 g 炭水化物 40.0 mg 食塩相当量 3.3 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・え び・かに・いか・オレ ンジ・ごま・さば・大 豆・鶏肉・もも・りん ご	熱量 364 Kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 22.3 g 炭水化物 30.9 mg 食塩相当量 3.7 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・ご ま・大豆・豚肉・魚醬 (魚介類)	熱量 343 Kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 19.0 g 炭水化物 27.5 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

2024年
5月20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!

- ★ほうれん草とえのきのお浸し(お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★赤魚のピーマン中華あん(お弁当)
- ★牛肉ときのこのガーリック醤油(おかず)
- ★豚肉のソース炒め(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

5/20 (月)	5/21 (火)	5/22 (水)	5/23 (木)	5/24 (金)
鶏煮 海鮮焼きそば 里芋の黒ごま味噌煮 しらたきといんげんの炒り煮 レッドキャベツの甘酢和え 新 ほうれん草とえのきのお浸し さつまいもとリンゴのマヨサラダ 明太豆腐	カレイの柚子胡椒マヨソース 鶏じゃが なすといんげんの生姜あん 菜の花のごま和え オレンジサラダ 麻婆春雨 そら豆とベーコンのソテー わかめと玉葱のおかかぼん酢	新 豚肉のソース炒め もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 ポンゴレビアンコ(あさり入) 高野豆腐とひじきの煮物 さつまいもと南瓜のサラダ 洋風卵の花 生姜風味の切干大根 甘辛蓮根	サバの甘辛生姜煮 鶏だんごと野菜のごま豆乳煮 里芋の塩麹煮 味噌こんにゃく 春雨とセロリのマリネ 豆とベーコンの煮込み 小松菜の中華炒め ポテトサラダ	デミグラスソースハンバーグ サワラの天ぷら 高野豆腐と椎茸の煮物 胡瓜の梅酢味噌 なすのエビ塩炒め 菜の花の白和え ごぼうと肉そぼろの醤油炒め キャベツの海苔和え
熱量 465 Kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 19.1 g 炭水化物 51.9 mg 食塩相当量 4.8 g	熱量 456 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 27.6 g 炭水化物 38.3 mg 食塩相当量 4.0 g	熱量 429 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 23.0 g 炭水化物 40.0 mg 食塩相当量 4.0 g	熱量 443 Kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 25.3 g 炭水化物 37.6 mg 食塩相当量 4.0 g	熱量 477 Kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 24.9 g 炭水化物 48.3 mg 食塩相当量 4.9 g

ミニおかず

黒毛和牛メンチカツ ソース付 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ レッドキャベツの甘酢和え 新 ほうれん草とえのきのお浸し	骨 サバの西京焼 鶏じゃが 菜の花のごま和え そら豆とベーコンのソテー	新 豚肉のソース炒め 高野豆腐とひじきの煮物と玉子焼 生姜風味の切干大根 洋風卵の花	鶏の山賊焼 里芋の塩麹煮 おからと胡瓜のマヨサラダ 味噌こんにゃく	デミグラスソースハンバーグ 根菜の加工黒糖煮 菜の花の白和え 胡瓜の梅酢味噌
熱量 257 Kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 23.3 mg 食塩相当量 2.2 g	熱量 212 Kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 19.6 mg 食塩相当量 1.8 g	熱量 261 Kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 17.5 g 炭水化物 16.2 mg 食塩相当量 2.5 g	熱量 223 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 14.7 mg 食塩相当量 1.6 g	熱量 259 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物 27.6 mg 食塩相当量 2.7 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。