

2024年  
5月6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!

- ★よもぎ大福 (お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず)
- ★牛肉ときのこのガーリック醤油 (お弁当)
- ★じゃが芋と枝豆のチーズマヨ (おかず)
- ★チンゲン菜とイカの塩焼きそば (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

5/6 (月)	5/7 (火)	5/8 (水)	5/9 (木)	5/10 (金)
---------	---------	---------	---------	----------

お弁当	<p>サワラのごま味噌焼 しそ風味広島菜ご飯 キャベツと豆腐のチャンプルー 菜の花と筍ゆばのお浸し</p> <p><b>新</b>よもぎ大福</p> <table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>449 Kcal</td> <td><b>アレルギー</b></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>17.9 g</td> <td>小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>11.4 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>68.5 mg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.7 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	449 Kcal	<b>アレルギー</b>	蛋白質	17.9 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉	脂質	11.4 g		炭水化物	68.5 mg		食塩相当量	2.7 g		<p>肉じゃが 白飯 お魚厚揚げ煮 大根の黒ごま煮 キャベツの甘酢和え</p> <table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>507 Kcal</td> <td><b>アレルギー</b></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>14.6 g</td> <td>小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.9 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>78.5 mg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.6 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	507 Kcal	<b>アレルギー</b>	蛋白質	14.6 g	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	脂質	15.9 g		炭水化物	78.5 mg		食塩相当量	2.6 g		<p>鶏の唐揚げ 白飯 あさりと根菜の味噌煮 こんにゃく金平 わかめと玉葱のたらこ和え</p> <table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>513 Kcal</td> <td><b>アレルギー</b></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>17.2 g</td> <td>小麦・乳成分・かに・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・ゼラチン</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.3 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>70.3 mg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.7 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	513 Kcal	<b>アレルギー</b>	蛋白質	17.2 g	小麦・乳成分・かに・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・ゼラチン	脂質	17.3 g		炭水化物	70.3 mg		食塩相当量	2.7 g		<p>豚肉と野菜のカレー炒め 白飯 もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 切干大根と胡瓜の酢の物 人参の味噌炒め</p> <table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>523 Kcal</td> <td><b>アレルギー</b></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>15.4 g</td> <td>小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.5 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>72.2 mg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.6 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	523 Kcal	<b>アレルギー</b>	蛋白質	15.4 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	脂質	19.5 g		炭水化物	72.2 mg		食塩相当量	2.6 g		<p><b>新</b>牛肉ときのこのガーリック醤油 彩りひじきご飯 白身フライ 人参と蓮根のゴママヨサラダ ピーマンのしりしり風</p> <table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>476 Kcal</td> <td><b>アレルギー</b></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>18.5 g</td> <td>小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.5 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>66.9 mg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.4 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	476 Kcal	<b>アレルギー</b>	蛋白質	18.5 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	脂質	14.5 g		炭水化物	66.9 mg		食塩相当量	2.4 g	
	熱量	449 Kcal	<b>アレルギー</b>																																																																													
蛋白質	17.9 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉																																																																														
脂質	11.4 g																																																																															
炭水化物	68.5 mg																																																																															
食塩相当量	2.7 g																																																																															
熱量	507 Kcal	<b>アレルギー</b>																																																																														
蛋白質	14.6 g	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉																																																																														
脂質	15.9 g																																																																															
炭水化物	78.5 mg																																																																															
食塩相当量	2.6 g																																																																															
熱量	513 Kcal	<b>アレルギー</b>																																																																														
蛋白質	17.2 g	小麦・乳成分・かに・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・ゼラチン																																																																														
脂質	17.3 g																																																																															
炭水化物	70.3 mg																																																																															
食塩相当量	2.7 g																																																																															
熱量	523 Kcal	<b>アレルギー</b>																																																																														
蛋白質	15.4 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																																																																														
脂質	19.5 g																																																																															
炭水化物	72.2 mg																																																																															
食塩相当量	2.6 g																																																																															
熱量	476 Kcal	<b>アレルギー</b>																																																																														
蛋白質	18.5 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご																																																																														
脂質	14.5 g																																																																															
炭水化物	66.9 mg																																																																															
食塩相当量	2.4 g																																																																															

おかず	<p>豚肉と野菜の酢醤油煮・玉子 お魚バーグ煮 蒸し鶏と春雨のスープ煮 ひじき蓮根の煮物 大豆とごぼうのゴママヨサラダ</p> <p><b>新</b>よもぎ大福</p> <table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>362 Kcal</td> <td><b>アレルギー</b></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>22.9 g</td> <td>小麦・乳成分・卵・いか・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.1 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>35.7 mg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.6 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	362 Kcal	<b>アレルギー</b>	蛋白質	22.9 g	小麦・乳成分・卵・いか・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	脂質	15.1 g		炭水化物	35.7 mg		食塩相当量	3.6 g		<p>カレーの大根おろしソース じゃが芋の赤味噌煮 もやしとさつま揚げのごま油炒め 胡瓜とわかめの中華くらげ和え 韓国風こんにゃく炒め 京風カレー豆腐</p> <table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>376 Kcal</td> <td><b>アレルギー</b></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>17.5 g</td> <td>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</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.1 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>37.2 mg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.6 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	376 Kcal	<b>アレルギー</b>	蛋白質	17.5 g	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	脂質	19.1 g		炭水化物	37.2 mg		食塩相当量	3.6 g		<p>ビーフシチュー ホタテ風味コロケ 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 生姜風味の切干大根 卵の花 キャベツのごま和え</p> <table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>388 Kcal</td> <td><b>アレルギー</b></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>14.3 g</td> <td>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</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.4 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>43.9 mg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.9 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	388 Kcal	<b>アレルギー</b>	蛋白質	14.3 g	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	脂質	18.4 g		炭水化物	43.9 mg		食塩相当量	3.9 g		<p>鶏煮 ほうれん草とツナのクリームペンネ チヂミ 大根と人参の酢味噌和え なすの炒め煮 ゴーヤのおかか生姜</p> <table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>404 Kcal</td> <td><b>アレルギー</b></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>19.6 g</td> <td>小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・豚肉</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.7 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>34.4 mg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.5 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	404 Kcal	<b>アレルギー</b>	蛋白質	19.6 g	小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・豚肉	脂質	20.7 g		炭水化物	34.4 mg		食塩相当量	3.5 g		<p>豚肉の中華しゃぶしゃぶ さつま揚げ煮 大根とちくわの醤油麴煮</p> <p><b>新</b>じゃが芋と枝豆のチーズマヨ えのき豆腐 玉葱とコーンのバター炒め</p> <table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>324 Kcal</td> <td><b>アレルギー</b></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>13.8 g</td> <td>小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.6 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>25.3 mg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.4 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	324 Kcal	<b>アレルギー</b>	蛋白質	13.8 g	小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	脂質	20.6 g		炭水化物	25.3 mg		食塩相当量	3.4 g	
	熱量	362 Kcal	<b>アレルギー</b>																																																																													
蛋白質	22.9 g	小麦・乳成分・卵・いか・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご																																																																														
脂質	15.1 g																																																																															
炭水化物	35.7 mg																																																																															
食塩相当量	3.6 g																																																																															
熱量	376 Kcal	<b>アレルギー</b>																																																																														
蛋白質	17.5 g	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																																																																														
脂質	19.1 g																																																																															
炭水化物	37.2 mg																																																																															
食塩相当量	3.6 g																																																																															
熱量	388 Kcal	<b>アレルギー</b>																																																																														
蛋白質	14.3 g	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																																																																														
脂質	18.4 g																																																																															
炭水化物	43.9 mg																																																																															
食塩相当量	3.9 g																																																																															
熱量	404 Kcal	<b>アレルギー</b>																																																																														
蛋白質	19.6 g	小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・豚肉																																																																														
脂質	20.7 g																																																																															
炭水化物	34.4 mg																																																																															
食塩相当量	3.5 g																																																																															
熱量	324 Kcal	<b>アレルギー</b>																																																																														
蛋白質	13.8 g	小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご																																																																														
脂質	20.6 g																																																																															
炭水化物	25.3 mg																																																																															
食塩相当量	3.4 g																																																																															

2024年  
5月6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!

- ★よもぎ大福 (お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず)
- ★牛肉ときのこのガーリック醤油 (お弁当)
- ★じゃが芋と枝豆のチーズマヨ (おかず)
- ★チンゲン菜とイカの塩焼きそば (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。



	5/6 (月)	5/7 (火)	5/8 (水)	5/9 (木)	5/10 (金)
彩 食 八 菜	<b>白身魚の野菜甘酢あん</b> じゃが芋の加工黒糖煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 菜の花と筍ゆばのお浸し 大豆とごぼうのゴママヨサラダ なすの青じそ炒め そら豆と小海老の黒胡椒炒め <b>新</b> よもぎ大福	<b>牛肉と野菜のトマト煮</b> イカカツのチリソース ごぼうと人参のごま煮 春雨と野菜のマヨサラダ コーンといんげんのバター炒め 麻婆大根 韓国風こんにゃく炒め キャベツの甘酢和え	<b>ニラ豚</b> お魚がんも煮 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 冬瓜の梅煮 じゃが芋のサラダ ひじき煮 ほうれん草の生姜風味お浸し わかめと玉葱のたらこ和え	<b>赤魚のしょうゆ麴焼</b> さつま芋と野菜の甘辛煮 中華切干大根煮 厚揚げのコチジャン煮 じゃが芋とりんごのマヨサラダ ゴーヤのおかか生姜 枝豆のおろし和え 人参の味噌炒め	<b>鶏の照り焼き</b> <b>新</b> チンゲン菜とイカの塩焼きそば 麻婆なす 揚げじゃがの醤油バター煮 おからと胡瓜のマヨサラダ えのき豆腐 豆豆マリネ ピーマンのしりしり風
	熱量 495 Kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 25.1 g 炭水化物 50.1 mg 食塩相当量 4.0 g <b>アレルギー</b> 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 434 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 21.3 g 炭水化物 50.8 mg 食塩相当量 3.5 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 434 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 27.8 g 炭水化物 31.8 mg 食塩相当量 4.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・えび・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 437 Kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 20.6 g 炭水化物 42.0 mg 食塩相当量 3.1 g <b>アレルギー</b> 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 463 Kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 29.4 g 炭水化物 35.5 mg 食塩相当量 3.5 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ミ ニ お か ず	<b>サワラのごま味噌焼</b> じゃが芋の加工黒糖煮 そら豆と小海老の黒胡椒炒め <b>新</b> よもぎ大福	<b>牛肉と野菜のトマト煮</b> お魚厚揚げ煮 春雨と野菜のマヨサラダ キャベツの甘酢和え	<b>鶏の唐揚げ</b> あさりと根菜の味噌煮 ひじき煮 わかめと玉葱のたらこ和え	<b>豚肉と野菜のカレー炒め</b> もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 切干大根と胡瓜の酢の物 人参の味噌炒め	<b>鶏の照り焼き</b> 白身フライ 人参と蓮根のゴママヨサラダ ピーマンのしりしり風
	熱量 217 Kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 7.2 g 炭水化物 28.3 mg 食塩相当量 1.7 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 213 Kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 22.6 mg 食塩相当量 2.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・大豆・りんご	熱量 270 Kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 18.5 mg 食塩相当量 2.5 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・かに・牛肉・さけ・大豆・鶏肉・ゼラチン	熱量 266 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 17.5 g 炭水化物 19.5 mg 食塩相当量 2.5 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 235 Kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 16.3 mg 食塩相当量 1.7 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご

- 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。