

2024年  
7月29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!

★豚肉の柳川煮風 (彩食八菜・ミニおかず)  
★南瓜の肉味噌あん (おかず)  
来週は「オリンピック開催国フェア」を開催します!  
情報誌をご覧くださいのうえ、お楽しみにお待ちください!

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

弁当コースは佐賀県の「うまっ、ヘルシー」  
提供店に登録されました。  
但し、対象商品は「弁当コース」だけです。

(平日：9：00～18：00)

0120-443-304



コープさが生活協同組合

### お弁当



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

### 朝食 ※単品ではご注文できません。



お届け翌日の朝食メニューです。  
表の日付はお届け日です。  
袋入りみそ汁は、お湯に溶いて  
お召し上がりください。

500W	約50秒
700W	約40秒

7/29 (月)	7/30 (火)	7/31 (水)	8/1 (木)	8/2 (金)
----------	----------	----------	---------	---------

お弁当	<b>骨</b> サバの西京焼 しそ風味広島菜ご飯 里芋の塩麴煮 ゴーヤのシーザーサラダ ほうれん草のお浸し	鶏の山賊焼 白飯 じゃが芋とちくわの磯辺煮 麻婆なす そら豆の白和え	豚肉と野菜のカレー炒め 白飯 白身フライ 冬瓜のツナ煮 わかめと玉葱のおかかぼん酢	黒酢鶏 白飯 高野豆腐と大根のだし煮 からし菜とあさりの炒め煮 白菜のレモン漬	牛肉とごぼうの味噌煮 とり五目ご飯 ゴーヤチャンプルー 春雨とセロリのマリネ こんにゃく南蛮																																																																										
	<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>445 Kcal</td> <td><u>アレルギー</u></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>14.4 g</td> <td>小麦・乳成分・卵・オ</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.0 g</td> <td>レンジ・牛肉・ごま・</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>62.7 mg</td> <td>さば・大豆・鶏肉・豚</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.3 g</td> <td>肉・りんご</td> </tr> </table>	熱量	445 Kcal	<u>アレルギー</u>	蛋白質	14.4 g	小麦・乳成分・卵・オ	脂質	15.0 g	レンジ・牛肉・ごま・	炭水化物	62.7 mg	さば・大豆・鶏肉・豚	食塩相当量	2.3 g	肉・りんご	<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>451 Kcal</td> <td><u>アレルギー</u></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>16.5 g</td> <td>小麦・牛肉・ごま・大</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>13.0 g</td> <td>豆・鶏肉・豚肉・りん</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>70.7 mg</td> <td>ご</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>1.9 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	451 Kcal	<u>アレルギー</u>	蛋白質	16.5 g	小麦・牛肉・ごま・大	脂質	13.0 g	豆・鶏肉・豚肉・りん	炭水化物	70.7 mg	ご	食塩相当量	1.9 g		<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>518 Kcal</td> <td><u>アレルギー</u></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>15.5 g</td> <td>小麦・乳成分・卵・</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.8 g</td> <td>牛肉・さば・大豆・鶏</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>71.7 mg</td> <td>肉・豚肉・りんご・ゼ</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.7 g</td> <td>ラチン</td> </tr> </table>	熱量	518 Kcal	<u>アレルギー</u>	蛋白質	15.5 g	小麦・乳成分・卵・	脂質	18.8 g	牛肉・さば・大豆・鶏	炭水化物	71.7 mg	肉・豚肉・りんご・ゼ	食塩相当量	2.7 g	ラチン	<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>544 Kcal</td> <td><u>アレルギー</u></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>17.9 g</td> <td>小麦・卵・かに・ご</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.8 g</td> <td>ま・さば・大豆・鶏</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>78.3 mg</td> <td>肉・豚肉・りんご</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.5 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	544 Kcal	<u>アレルギー</u>	蛋白質	17.9 g	小麦・卵・かに・ご	脂質	16.8 g	ま・さば・大豆・鶏	炭水化物	78.3 mg	肉・豚肉・りんご	食塩相当量	2.5 g		<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>455 Kcal</td> <td><u>アレルギー</u></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>16.4 g</td> <td>小麦・卵・牛肉・ご</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>12.5 g</td> <td>ま・さば・大豆・鶏</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>68.9 mg</td> <td>肉・豚肉</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.2 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	455 Kcal	<u>アレルギー</u>	蛋白質	16.4 g	小麦・卵・牛肉・ご	脂質	12.5 g	ま・さば・大豆・鶏	炭水化物	68.9 mg	肉・豚肉	食塩相当量	3.2 g
熱量	445 Kcal	<u>アレルギー</u>																																																																													
蛋白質	14.4 g	小麦・乳成分・卵・オ																																																																													
脂質	15.0 g	レンジ・牛肉・ごま・																																																																													
炭水化物	62.7 mg	さば・大豆・鶏肉・豚																																																																													
食塩相当量	2.3 g	肉・りんご																																																																													
熱量	451 Kcal	<u>アレルギー</u>																																																																													
蛋白質	16.5 g	小麦・牛肉・ごま・大																																																																													
脂質	13.0 g	豆・鶏肉・豚肉・りん																																																																													
炭水化物	70.7 mg	ご																																																																													
食塩相当量	1.9 g																																																																														
熱量	518 Kcal	<u>アレルギー</u>																																																																													
蛋白質	15.5 g	小麦・乳成分・卵・																																																																													
脂質	18.8 g	牛肉・さば・大豆・鶏																																																																													
炭水化物	71.7 mg	肉・豚肉・りんご・ゼ																																																																													
食塩相当量	2.7 g	ラチン																																																																													
熱量	544 Kcal	<u>アレルギー</u>																																																																													
蛋白質	17.9 g	小麦・卵・かに・ご																																																																													
脂質	16.8 g	ま・さば・大豆・鶏																																																																													
炭水化物	78.3 mg	肉・豚肉・りんご																																																																													
食塩相当量	2.5 g																																																																														
熱量	455 Kcal	<u>アレルギー</u>																																																																													
蛋白質	16.4 g	小麦・卵・牛肉・ご																																																																													
脂質	12.5 g	ま・さば・大豆・鶏																																																																													
炭水化物	68.9 mg	肉・豚肉																																																																													
食塩相当量	3.2 g																																																																														

おかず	鶏と根菜のさっぱり煮 野菜の中華炒め 高野豆腐のクリーム煮 ごぼうと人参の黒ごまサラダ 小松菜と油揚げの菜焼き 五目豆	<b>骨</b> イワシフライ ソース付 じゃが芋の加工黒糖煮 春雨の中華炒め 味噌こんにゃく 切干大根と胡瓜の酢の物 もやしの梅おかか和え	鶏の照り焼き チンゲン菜とイカの塩焼きそば トマじゃが 高野豆腐とひじきの煮物 枝豆とコーンのサラダ 人参の黒酢漬	サバの塩焼 ポトフ風 ごぼうと人参の味噌炒め キャベツと人参の醤油マヨサラダ 里芋のそばろ煮 コーンといんげんのバター炒め	<b>新</b> 豚肉と野菜のゴマドレ和え さつま揚げ煮 南瓜の肉味噌あん そら豆の白和え ひじきと厚揚げの煮物 キャベツと高菜の和え物																																																																										
	<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>413 Kcal</td> <td><u>アレルギー</u></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>21.8 g</td> <td>小麦・乳成分・卵・</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>24.3 g</td> <td>牛肉・ごま・大豆・鶏</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>28.1 mg</td> <td>肉・豚肉・りんご・ゼ</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.8 g</td> <td>ラチン</td> </tr> </table>	熱量	413 Kcal	<u>アレルギー</u>	蛋白質	21.8 g	小麦・乳成分・卵・	脂質	24.3 g	牛肉・ごま・大豆・鶏	炭水化物	28.1 mg	肉・豚肉・りんご・ゼ	食塩相当量	3.8 g	ラチン	<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>389 Kcal</td> <td><u>アレルギー</u></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>13.7 g</td> <td>小麦・乳成分・卵・</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.1 g</td> <td>牛肉・ごま・大豆・鶏</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>38.5 mg</td> <td>肉・豚肉・もも・りん</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.1 g</td> <td>ご・ゼラチン</td> </tr> </table>	熱量	389 Kcal	<u>アレルギー</u>	蛋白質	13.7 g	小麦・乳成分・卵・	脂質	21.1 g	牛肉・ごま・大豆・鶏	炭水化物	38.5 mg	肉・豚肉・もも・りん	食塩相当量	3.1 g	ご・ゼラチン	<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>335 Kcal</td> <td><u>アレルギー</u></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>20.2 g</td> <td>小麦・乳成分・卵・い</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.2 g</td> <td>か・牛肉・ごま・大</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>27.5 mg</td> <td>豆・鶏肉・豚肉・りん</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.8 g</td> <td>ご・ゼラチン</td> </tr> </table>	熱量	335 Kcal	<u>アレルギー</u>	蛋白質	20.2 g	小麦・乳成分・卵・い	脂質	17.2 g	か・牛肉・ごま・大	炭水化物	27.5 mg	豆・鶏肉・豚肉・りん	食塩相当量	2.8 g	ご・ゼラチン	<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>365 Kcal</td> <td><u>アレルギー</u></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>17.0 g</td> <td>小麦・乳成分・卵・</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>26.5 g</td> <td>牛肉・さば・大豆・鶏</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>28.2 mg</td> <td>肉・豚肉・りんご</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.9 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	365 Kcal	<u>アレルギー</u>	蛋白質	17.0 g	小麦・乳成分・卵・	脂質	26.5 g	牛肉・さば・大豆・鶏	炭水化物	28.2 mg	肉・豚肉・りんご	食塩相当量	2.9 g		<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>335 Kcal</td> <td><u>アレルギー</u></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>13.1 g</td> <td>小麦・卵・牛肉・ご</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.3 g</td> <td>ま・さば・大豆・豚</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>34.3 mg</td> <td>肉・魚醬(魚介類)</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.0 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	335 Kcal	<u>アレルギー</u>	蛋白質	13.1 g	小麦・卵・牛肉・ご	脂質	20.3 g	ま・さば・大豆・豚	炭水化物	34.3 mg	肉・魚醬(魚介類)	食塩相当量	3.0 g
熱量	413 Kcal	<u>アレルギー</u>																																																																													
蛋白質	21.8 g	小麦・乳成分・卵・																																																																													
脂質	24.3 g	牛肉・ごま・大豆・鶏																																																																													
炭水化物	28.1 mg	肉・豚肉・りんご・ゼ																																																																													
食塩相当量	3.8 g	ラチン																																																																													
熱量	389 Kcal	<u>アレルギー</u>																																																																													
蛋白質	13.7 g	小麦・乳成分・卵・																																																																													
脂質	21.1 g	牛肉・ごま・大豆・鶏																																																																													
炭水化物	38.5 mg	肉・豚肉・もも・りん																																																																													
食塩相当量	3.1 g	ご・ゼラチン																																																																													
熱量	335 Kcal	<u>アレルギー</u>																																																																													
蛋白質	20.2 g	小麦・乳成分・卵・い																																																																													
脂質	17.2 g	か・牛肉・ごま・大																																																																													
炭水化物	27.5 mg	豆・鶏肉・豚肉・りん																																																																													
食塩相当量	2.8 g	ご・ゼラチン																																																																													
熱量	365 Kcal	<u>アレルギー</u>																																																																													
蛋白質	17.0 g	小麦・乳成分・卵・																																																																													
脂質	26.5 g	牛肉・さば・大豆・鶏																																																																													
炭水化物	28.2 mg	肉・豚肉・りんご																																																																													
食塩相当量	2.9 g																																																																														
熱量	335 Kcal	<u>アレルギー</u>																																																																													
蛋白質	13.1 g	小麦・卵・牛肉・ご																																																																													
脂質	20.3 g	ま・さば・大豆・豚																																																																													
炭水化物	34.3 mg	肉・魚醬(魚介類)																																																																													
食塩相当量	3.0 g																																																																														

	7/29 (月)	7/30 (火)	7/31 (水)	8/1 (木)	8/2 (金)
彩食八菜	<b>郷</b> 黒毛和牛メンチカツ ソース付 浦上そばろ 里芋の塩麴煮 小松菜と油揚げの菜焼き 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ 切干大根と昆布の柚香漬 ゴーヤとコーンの白和え ミックスビーンズ煮	<b>郷</b> バジルチキンと茹玉子 野菜の中華炒め さつま芋とリンゴの甘酢煮 ごぼうと人参のごま煮 大根と人参のマヨサラダ そら豆とベーコンのソテー 麻婆なす もやしの梅おかか和え	<b>郷</b> 天ぷら(カレイ・海老・野菜)天つゆ じゃが芋と豚肉の煮物 厚揚げと魚肉ソーセージのチリマヨ和え 冬瓜のツナ煮 ひじきサラダ ゴーヤのごま和え 洋風卵の花 人参の黒酢漬	<b>新</b> 豚肉の柳川煮風 豆腐ハンバーグ クラムチャウダー(あさり入) 切干大根と大豆の煮物 白菜のレモン漬 ごぼうとちくわのチーズ金平 ポテトサラダ コーンといんげんのバター炒め	<b>郷</b> サバの西京焼 大根と豚肉の塩麴煮 ペンネボロネーゼ こんにゃく南蛮 じゃが芋とリンゴのマヨサラダ ひじきと厚揚げの煮物 わかめともやしのナムル タアサイのごま和え
	熱量 444 Kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 24.2 g 炭水化物 45.5 mg 食塩相当量 3.2 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	熱量 486 Kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 29.4 g 炭水化物 41.1 mg 食塩相当量 3.6 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 486 Kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 25.0 g 炭水化物 49.8 mg 食塩相当量 4.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・えび・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 449 Kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 24.2 g 炭水化物 41.9 mg 食塩相当量 4.6 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・かに・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 448 Kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 32.2 g 炭水化物 36.1 mg 食塩相当量 4.0 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ミニおかず	<b>郷</b> 黒毛和牛メンチカツ ソース付 里芋の塩麴煮 ゴーヤとコーンの白和え ほうれん草のお浸し	<b>郷</b> バジルチキンと茹玉子 じゃが芋とちくわの磯辺煮 大根と人参のマヨサラダ そら豆とベーコンのソテー	<b>郷</b> 天ぷら(カレイ・野菜)天つゆ 冬瓜のツナ煮 洋風卵の花 人参の黒酢漬	<b>新</b> 豚肉の柳川煮風 豆腐ハンバーグ からし菜とあさりの炒め煮 白菜のレモン漬	<b>郷</b> 牛肉とごぼうの味噌煮 ゴーヤチャンプルー ペンネボロネーゼ こんにゃく南蛮
	熱量 267 Kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 24.8 mg 食塩相当量 1.9 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・もも・りんご	熱量 277 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 20.1 mg 食塩相当量 2.1 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 270 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 26.6 mg 食塩相当量 2.5 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・大豆・豚肉	熱量 267 Kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 16.1 g 炭水化物 20.2 mg 食塩相当量 2.5 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・かに・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 200 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 11.6 g 炭水化物 20.5 mg 食塩相当量 2.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・さば・大豆・豚肉
朝食	<b>骨</b> サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 小松菜と油揚げの菜焼き 切干大根と昆布の柚香漬	<b>骨</b> 照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁(合わせ) さつま芋とリンゴの甘酢煮 もやしの梅おかか和え	<b>骨</b> サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(あさり) じゃが芋の甘辛煮 人参の黒酢漬	<b>骨</b> 白身魚と豆腐のしんじょ煮 チンゲン菜、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 切干大根と大豆の煮物 白菜のレモン漬	<b>骨</b> 焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(あわせ) ひじきと厚揚げの煮物 こんにゃく南蛮
	熱量 233 Kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 17.3 mg 食塩相当量 2.5 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆	熱量 261 Kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 11.9 g 炭水化物 28.9 mg 食塩相当量 3.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 186 Kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 7.2 g 炭水化物 20.5 mg 食塩相当量 3.2 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆	熱量 140 Kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 6.7 g 炭水化物 13.3 mg 食塩相当量 3.0 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・大豆・やまいも	熱量 168 Kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 7.5 g 炭水化物 15.9 mg 食塩相当量 3.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・さけ・さば・大豆

- 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
- 「朝食」はお届け翌日13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、水洗いをお願い致します。
- 「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

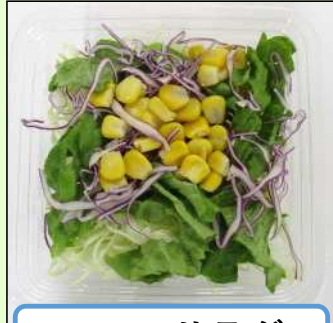
- ・寿司・小袋・カップは取り出し、フタをした容器のまま電子レンジで温めてください。
- ・過度な加熱は風味が損なわれる、硬くなる、食材破裂等の原因になりますのでご注意ください。
- ・商品調達の都合上、急遽メニューを変更させていただく場合がございます。栄養成分値は予定です。
- ・食事療法をされている方は、事前に医療機関にご相談ください。



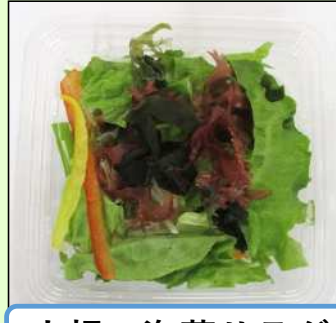
日替りサラダメニュー		
納品日	7月	
7/1	月	シャキシャキ水菜サラダ
7/2	火	マカロニサラダ
7/3	水	グリーンサラダ
7/4	木	スパゲティサラダ
7/5	金	コーンサラダ
7/6	土	
7/7	日	
7/8	月	大根・海藻サラダ
7/9	火	ポテトサラダ
7/10	水	ミックスサラダ
7/11	木	マカロニサラダ
7/12	金	シャキシャキ水菜サラダ
7/13	土	
7/14	日	
7/15	月	グリーンサラダ
7/16	火	スパゲティサラダ
7/17	水	コーンサラダ
7/18	木	ポテトサラダ
7/19	金	大根・海藻サラダ
7/20	土	
7/21	日	
7/22	月	ミックスサラダ
7/23	火	マカロニサラダ
7/24	水	シャキシャキ水菜サラダ
7/25	木	スパゲティサラダ
7/26	金	グリーンサラダ
7/27	土	
7/28	日	
7/29	月	コーンサラダ
7/30	火	ポテトサラダ
7/31	水	大根・海藻サラダ
8/1	木	マカロニサラダ
8/2	金	ミックスサラダ
8/3	土	
8/4	日	

# 日替りサラダ 全8種類

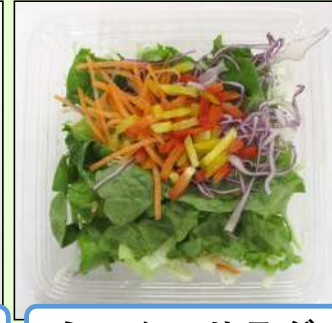
## ●フレッシュサラダ（5種類）



コーンサラダ



大根・海藻サラダ



ミックスサラダ



シャキシャキ水菜サラダ



グリーンサラダ

## ●マヨ系サラダ（3種類）



ポテトサラダ



スパゲティサラダ



マカロニサラダ