

2024年

10月21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!

- ★ごぼうとさつま揚げのそぼろ炒め (お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★牛肉のピリ辛味噌炒め (お弁当)
- ★鶏と大根の柚子胡椒煮 (おかず・彩食八菜・ミニおかず)
- ★もやしと赤ピーマンのカレーソテー (おかず)
- ★豚肉のこうじ味噌炒め (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

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



10/21 (月)	10/22 (火)	10/23 (水)	10/24 (木)	10/25 (金)
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

お弁当	豚肉の中華しゃぶしゃぶ 白飯 新 ごぼうとさつま揚げのそぼろ炒めと玉子焼 ひじき蓮根の煮物 ポテトサラダ	鶏の照り焼き 白飯 野菜の中華炒め えのき豆腐 胡瓜の酢の物	新 牛肉のピリ辛味噌炒め 白飯 お魚厚揚げ煮 ブロッコリーのミモザサラダ 大豆の甘煮	豚肉の生姜焼 白飯 骨 サバの塩焼 切干大根とひじきの酢の物 高菜もやし	骨 イワシフライ ソース付 あさりご飯 ポトフ風 ほうれん草の青じそドレ和え べったら大根
	熱量 516 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 21.8 g 炭水化物 70.4 mg 食塩相当量 2.7 g	熱量 465 Kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 69.3 mg 食塩相当量 2.4 g	熱量 462 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 69.6 mg 食塩相当量 2.3 g	熱量 560 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 22.6 g 炭水化物 71.8 mg 食塩相当量 3.1 g	熱量 539 Kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 17.6 g 炭水化物 75.3 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・豚肉	アレルギー 小麦・乳成分・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご	アレルギー 小麦・ごま・さば・大豆・豚肉・魚醤(魚介類)	アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・大豆・豚肉・もも・りんご

おかず	新 カレーのきのこあん 鶏と大根の柚子胡椒煮 和風パンネ 春雨と野菜のマヨサラダ ひじき煮 ピーマンのしりしり風	肉じゃが さつま揚げ煮 高野豆腐のクリーム煮 なすの炒め煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ こんにゃくの醤油煮	赤魚のしょうゆ麴焼 メンチカツ じゃが高菜 大根と人参の酢味噌和え 新 もやしと赤ピーマンのカレーソテー えのき豆腐	鶏の唐揚げ 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ 麻婆春雨 中華胡瓜 切干大根煮 人参のゴマドレ和え	新 豚肉のこうじ味噌炒め 海鮮焼きそば 里芋と大根の煮物 からし菜と豆腐の炒め煮 ポテトサラダ 枝豆のおろし和え
	熱量 365 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 20.6 g 炭水化物 28.1 mg 食塩相当量 3.5 g	熱量 367 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 22.0 g 炭水化物 31.8 mg 食塩相当量 3.5 g	熱量 363 Kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 18.4 g 炭水化物 30.5 mg 食塩相当量 2.7 g	熱量 417 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 26.2 g 炭水化物 32.4 mg 食塩相当量 3.5 g	熱量 337 Kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 18.4 g 炭水化物 33.0 mg 食塩相当量 3.0 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・ゼラチン	アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

	10/21 (月)	10/22 (火)	10/23 (水)	10/24 (木)	10/25 (金)
彩食八菜	豚肉と野菜の酢醤油煮・煮玉子 骨 サバの塩焼 新 ごぼうとさつま揚げのそぼろ炒め 麻婆なす 春雨と野菜のマヨサラダ 豆とベーコンの煮込み からし菜と豆腐の炒め煮 蓮根の梅風味	ビーフシチュー イカすり身の天ぷら 中華切干大根煮 胡瓜の酢の物 ごぼうとひじきのサラダ チンゲン菜のそぼろ炒め 高野豆腐のクリーム煮 もやしとニラの玉子炒め	天ぷら(カレイ・海老・野菜) 天つゆ 新 鶏と大根の柚子胡椒煮 里芋の黒ごま味噌煮 えのき豆腐 アップルコールスロー 小松菜の中華炒め 春雨とセロリのマリネ 大豆の甘煮	肉じゃが お魚がも煮 カリフラワーのベーコンマヨ炒め なすの高菜炒め こんにゃく金平 南瓜のクリーム煮 切干大根とひじきの酢の物 人参のゴマドレ和え	揚げ鶏の黒ゴマドレ和え じゃが芋とイカのうま煮 春雨と小海老の塩だれ炒め ごぼうと人参の味噌炒め 枝豆のおろし和え きこの卵の花 ほうれん草の青じそドレ和え シュガーポテト
	熱量 485 Kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 30.8 g 炭水化物 36.9 mg 食塩相当量 4.8 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 434 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 22.2 g 炭水化物 47.8 mg 食塩相当量 4.7 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・ゼラチン	熱量 473 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 23.7 g 炭水化物 47.4 mg 食塩相当量 4.6 g

ミニおかず	豚肉と野菜の酢醤油煮 新 ごぼうとさつま揚げのそぼろ炒めと玉子焼 からし菜と豆腐の炒め煮 白菜煮	ビーフシチュー 野菜の中華炒め 胡瓜の酢の物 チンゲン菜のそぼろ炒め	天ぷら(カレイ・野菜) 新 鶏と大根の柚子胡椒煮 ブロッコリーのミモザサラダ 大豆の甘煮	肉じゃが お魚がも煮 南瓜のクリーム煮 高菜もやし	揚げ鶏の黒ゴマドレ和え ポトフ風 ごぼうと人参の味噌炒め ほうれん草の青じそドレ和え
	熱量 231 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 22.7 mg 食塩相当量 2.6 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉	熱量 194 Kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 9.9 g 炭水化物 23.4 mg 食塩相当量 2.8 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 306 Kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 18.5 g 炭水化物 22.1 mg 食塩相当量 2.2 g

朝食	骨 サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(わかめ) からし菜と豆腐の炒め煮 ポテトサラダ	照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 小松菜と油揚げの菜焼き ごぼうとひじきのサラダ	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(あさり) 大根と鶏の柚子胡椒煮 ブロッコリーのミモザサラダ	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) 切干大根煮 人参のゴマドレ和え	骨 焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(あわせ) きこの卵の花 枝豆のおろし和え
	熱量 245 Kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 15.4 mg 食塩相当量 2.6 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆	熱量 257 Kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 22.4 mg 食塩相当量 2.9 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 208 Kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 14.4 mg 食塩相当量 3.3 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

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