

2024年

12月16日週

お献立表

今週の管理栄養士おすすめメニュー！！

- 大根と鶏肉の生姜白だし煮（彩食八菜・ミニおかず）
- とり五目ご飯（お弁当）
- 豚肉のプルコギ風（おかず）
- かぶのクリーム煮（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。→



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

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



12/16 (月)	12/17 (火)	12/18 (水)	12/19 (木)	12/20 (金)
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

お弁当	白酢鶏 白飯 さつま揚げ煮 ひじき蓮根の煮物 高菜もやし	肉じゃが とり五目ご飯 白身フライ 春雨の黒酢マリネ 人参の味噌炒め	牛肉とごぼうのしぐれ煮 白飯 チンゲン菜とイカの塩焼きそば 大根の和風かき玉煮 ポテトサラダ	メンチカツカレー 白飯 大根とちくわの醤油麹煮 カリフラワーの柚子ピクルス わかめと玉子の塩だれ和え	骨 サバの照焼 白飯(梅干入) ポトフ風 切干大根煮 ひじきサラダ
	熱量 558 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物 81.5 mg 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・魚醤(魚介類)	熱量 542 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 19.6 g 炭水化物 77.4 mg 食塩相当量 3.2 g アレルギー 小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 460 Kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 7.7 g 炭水化物 81.3 mg 食塩相当量 2.7 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 507 Kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 78.7 mg 食塩相当量 2.4 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 439 Kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 70.6 mg 食塩相当量 2.1 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉

おかず	豚肉の加工黒糖煮と茹玉子 海鮮焼きそば じゃが芋の赤味噌煮 春雨とツナのマヨサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 人参の黒酢漬	デミグラスソースハンバーグ 野菜の中華炒め ごぼうと人参の味噌炒め 小松菜と油揚げの菜焼き ポテたまサラダ 甘辛蓮根	骨 アジの梅しそフライ ソース付 高野豆腐と椎茸の煮物 中華切干大根煮 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ わかめと春雨のおろし和え 昆布豆	鶏と根菜のさっぱり煮 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 もやしとさつま揚げのごま油炒め ごぼうとひじきのサラダ なすといんげんの生姜あん 人参の黒ごま和え	豚肉のプルコギ風 野菜コロッケ 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 蓮根の煮炒め 切干大根と胡瓜の酢の物 京風カレー豆腐
	熱量 369 Kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 32.9 mg 食塩相当量 3.2 g アレルギー 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 359 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 18.7 g 炭水化物 39.0 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・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 382 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 20.4 g 炭水化物 36.9 mg 食塩相当量 3.9 g アレルギー 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	熱量 354 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 20.0 g 炭水化物 29.9 mg 食塩相当量 3.7 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 402 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 24.6 g 炭水化物 36.0 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・ゼラチン

	12/16 (月)	12/17 (火)	12/18 (水)	12/19 (木)	12/20 (金)
彩食八菜	骨 アジの梅しそフライ ソース付 大根と鶏肉の生姜白だし煮 ジャガ芋の赤味噌煮 豆とベーコンの煮込み ほうれん草の白和え なす南蛮 ごぼうと人参の黒ごまサラダ 高菜もやし	骨 チキンホワイトシチュー サバの塩焼 さつま芋とリンゴの甘酢煮 小松菜と油揚げの菜焼き わかめともやしのナムル 高野豆腐とひじきの煮物 大根と人参のマヨサラダ 人参の味噌炒め	牛肉のピリ辛味噌炒め イカすり身の天ぷら ごぼうとちくわのチーズ金平 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ 豆豆マリネ 大根の和風かき玉煮 なすのごま和え ピーマンのツナ炒め	肉じゃが くわい入つくね煮 和風ペンネ もやしとさつま揚げのごま油炒め 春雨と野菜のマヨサラダ 麻婆豆腐 カリフラワーの柚子ピクルス 揚さつま芋の塩バター和え	赤魚のナポリソース 根菜の加工黒糖煮 高野豆腐の中華煮 きんぴらごぼう 椎茸のマヨソテー かぶのクリーム煮 切干大根と胡瓜の酢の物 ひじきサラダ
	熱量 442 Kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 24.5 g 炭水化物 40.6 mg 食塩相当量 4.1 g アレルギー 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・魚醤(魚介類)	熱量 491 Kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 28.2 g 炭水化物 39.5 mg 食塩相当量 4.7 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	熱量 468 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 20.5 g 炭水化物 53.3 mg 食塩相当量 4.4 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	熱量 474 Kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 25.9 g 炭水化物 50.1 mg 食塩相当量 4.3 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	熱量 433 Kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 21.7 g 炭水化物 42.8 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・鶏肉・豚肉・ゼラチン
ミニおかず	骨 アジの梅しそフライ ソース付 大根と鶏肉の生姜白だし煮 ごぼうと人参の黒ごまサラダ 高菜もやし	チキンホワイトシチュー さつま芋とリンゴの甘酢煮 わかめともやしのナムル 人参の味噌炒め	牛肉のピリ辛味噌炒め チンゲン菜とイカの塩焼きそば なすのごま和え ポテトサラダ	肉じゃが 大根とちくわの醤油麹煮 カリフラワーの柚子ピクルス ほうれん草煮	骨 サバの照焼 ポトフ風 切干大根煮 ひじきサラダ
	熱量 285 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 17.3 g 炭水化物 21.0 mg 食塩相当量 2.6 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・もも・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	熱量 285 Kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 28.4 mg 食塩相当量 2.5 g アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 193 Kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 7.4 g 炭水化物 23.1 mg 食塩相当量 2.0 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 204 Kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 26.6 mg 食塩相当量 2.2 g アレルギー 小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 185 Kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 9.9 g 炭水化物 18.3 mg 食塩相当量 1.6 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉
朝食	骨 焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 大根と鶏肉の生姜白だし煮 人参の黒酢漬	ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁(あさり) 小松菜と油揚げの菜焼き わかめともやしのナムル	カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 大根の和風かき玉煮 豆豆マリネ	骨 サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(合わせ) もやしとさつま揚げのごま油炒め カリフラワーの柚子ピクルス	白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁(あさり) ジャガ芋の煮物 ひじき煮
	熱量 183 Kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 8.4 g 炭水化物 15.6 mg 食塩相当量 3.2 g アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン	熱量 170 Kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 7.8 g 炭水化物 17.9 mg 食塩相当量 3.2 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉	熱量 240 Kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 22.6 mg 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・大豆・りんご	熱量 194 Kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 13.5 mg 食塩相当量 2.9 g アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆	熱量 225 Kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.3 mg 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉

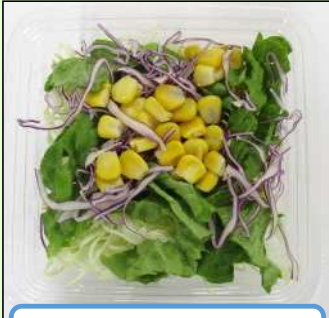
- 消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時
- 「朝食」はお届け翌日13時 届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。
- 「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、水洗いをお願い致します。
- 「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

- ・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。

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

日替わりサラダ 全8種類

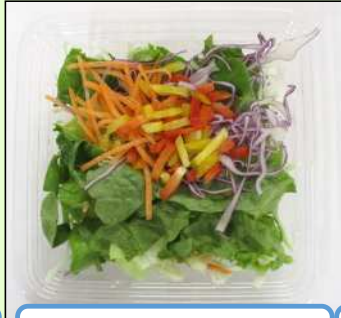
●フレッシュサラダ（5種類）



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