

2024年  
12月23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

## 今週の管理栄養士おすすめメニュー!!

- 蓮根と春菊の金平 (お弁当・彩食八菜)
- 牛肉と野菜のトマト煮 (おかず)
- 天ぷら (おかず・彩食八菜・ミニおかず)

今年も宅配お弁当をご愛顧いただき有難うございました。

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**  
 コーポさが生活協同組合

**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

**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

12/23 (月)      12/24 (火)      12/25 (水)      12/26 (木)      12/27 (金)

<b>お弁当</b>	<b>豚肉の焼肉炒め</b> 白飯 栗かぼちゃコロッセ 大根の海老だし煮 わかめの梅風味	<b>赤魚のしょうゆ麴焼</b> 白飯 高野豆腐と椎茸の煮物 ひじきとごぼうの金平 大根の青のり酢味噌和え	<b>チキンホワイトシチュー</b> 雑穀ご飯 もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 蓮根と春菊の金平 りんごのシロップ漬	<b>骨</b> <b>イワシフライ ソース付</b> 白飯 (梅干入) 大根のうま煮 わかめと春雨のおろし和え 白菜のレモン漬	<b>豚肉の加工黒糖煮と茹玉子</b> 白飯 じゃが芋とちくわの磯辺煮 ごぼうとひじきのサラダ 玉葱とコーンのバター炒め				
	<small>熱量 526 Kcal</small> <small>蛋白質 12.9 g</small> <small>脂質 19.7 g</small> <small>炭水化物 73.7 mg</small> <small>食塩相当量 2.2 g</small>	<small>アレルギー</small> <small>小麦・乳成分・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご</small>	<small>熱量 431 Kcal</small> <small>蛋白質 21.4 g</small> <small>脂質 8.4 g</small> <small>炭水化物 66.9 mg</small> <small>食塩相当量 1.9 g</small>	<small>アレルギー</small> <small>小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉</small>	<small>熱量 503 Kcal</small> <small>蛋白質 18.0 g</small> <small>脂質 15.2 g</small> <small>炭水化物 71.9 mg</small> <small>食塩相当量 2.2 g</small>	<small>アレルギー</small> <small>小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</small>	<small>熱量 553 Kcal</small> <small>蛋白質 15.4 g</small> <small>脂質 18.8 g</small> <small>炭水化物 78.2 mg</small> <small>食塩相当量 2.7 g</small>	<small>アレルギー</small> <small>小麦・卵・大豆・鶏肉・もも・りんご</small>	<small>熱量 499 Kcal</small> <small>蛋白質 20.6 g</small> <small>脂質 13.8 g</small> <small>炭水化物 72.6 mg</small> <small>食塩相当量 2.5 g</small>

<b>おかず</b>	<b>鶏肉のクリームソース</b> 大根とちくわの醤油麴煮 なすの炒め煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ ひじきと厚揚げの煮物 ピーマンの味噌炒め	<b>霧島黒豚メンチカツ ソース付</b> チンゲン菜とイカの塩焼きそば じゃが高菜 大根と人参のマヨサラダ 高野豆腐のだしカレー煮 洋風卵の花	<b>牛肉と野菜のトマト煮</b> イカすり身の天ぷら ごぼうと人参のごま煮 さつま芋と南瓜のサラダ からし菜と豆腐の炒め煮 りんごのシロップ漬	<b>みそ豚</b> お魚厚揚げ煮 ペンネボロネーゼ 春雨と野菜のマヨサラダ なすのごま和え 玉葱とコーンのバター炒め	<b>天ぷら (カレイ・海老・野菜) 天つゆ</b> じゃが芋と豚肉の煮物 高野豆腐の中華煮 白菜の青じそサラダ ひじき煮 もやしとニラの玉子炒め				
	<small>熱量 359 Kcal</small> <small>蛋白質 16.1 g</small> <small>脂質 19.8 g</small> <small>炭水化物 29.8 mg</small> <small>食塩相当量 3.1 g</small>	<small>アレルギー</small> <small>小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</small>	<small>熱量 381 Kcal</small> <small>蛋白質 12.3 g</small> <small>脂質 20.8 g</small> <small>炭水化物 37.6 mg</small> <small>食塩相当量 3.0 g</small>	<small>アレルギー</small> <small>小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン・魚醤 (魚介類)</small>	<small>熱量 365 Kcal</small> <small>蛋白質 15.6 g</small> <small>脂質 12.9 g</small> <small>炭水化物 50.0 mg</small> <small>食塩相当量 3.0 g</small>	<small>アレルギー</small> <small>小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご</small>	<small>熱量 379 Kcal</small> <small>蛋白質 12.9 g</small> <small>脂質 28.8 g</small> <small>炭水化物 29.4 mg</small> <small>食塩相当量 3.2 g</small>	<small>アレルギー</small> <small>小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご</small>	<small>熱量 360 Kcal</small> <small>蛋白質 17.1 g</small> <small>脂質 19.1 g</small> <small>炭水化物 32.5 mg</small> <small>食塩相当量 3.8 g</small>

	12/23 (月)	12/24 (火)	12/25 (水)	12/26 (木)	12/27 (金)
彩食八菜	ハンバーグの和風ガーリックソース さつま芋と野菜の甘辛煮 里芋とさつま揚げの煮物 大根の海老だし煮 枝豆のおろし和え なすの炒め煮 キャベツと人参の醤油マヨサラダ ピーマンのしりしり	豚肉の中華しゃぶしゃぶ ホタテ風味コロッケ 高野豆腐と椎茸の煮物 麻婆春雨 ポテたまサラダ ごぼうと肉そぼろの醤油炒め 洋風卵の花 蓮根の梅風味	鶏の照り焼き オムレツとポテトケチャップ煮 クラムチャウダー(あさり入) 蓮根と春菊の金平 さつま芋と南瓜のサラダ ミックスビーンズ煮 ひじきと厚揚げの煮物 りんごのシロップ漬	天ぷら(カレイ・海老・野菜)天つゆ じゃが芋の加工黒糖煮 ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 高野豆腐のだしカレー煮 マカロニサラダ 切干大根煮 白菜のレモン漬 玉葱とコーンのバター炒め	豚肉の生姜焼 豆腐しんじょ煮 ペネボロネーゼ 里芋の黒ごま味噌煮 春雨とセロリのマリネ 南瓜のクリーム煮 ごぼうとひじきのサラダ もやしとニラの玉子炒め
	熱量 447 Kcal アレルギー 蛋白質 17.5 g 脂質 20.5 g 炭水化物 49.9 mg 食塩相当量 4.1 g	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・りんご	熱量 480 Kcal アレルギー 蛋白質 18.0 g 脂質 29.6 g 炭水化物 45.7 mg 食塩相当量 3.8 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・かに・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 477 Kcal アレルギー 蛋白質 18.9 g 脂質 25.0 g 炭水化物 47.5 mg 食塩相当量 4.4 g
ミニおかず	ハンバーグの和風ガーリックソース 大根の海老だし煮 キャベツと人参の醤油マヨサラダ ピーマンのしりしり	豚肉の中華しゃぶしゃぶ 高野豆腐と椎茸の煮物 ごぼうと肉そぼろの醤油炒め ポテたまサラダ	鶏の照り焼き オムレツとポテトケチャップ煮 ひじきと厚揚げの煮物 りんごのシロップ漬	天ぷら(カレイ・野菜) 大根のうま煮 高野豆腐のだしカレー煮 白菜のレモン漬	豚肉の生姜焼 じゃが芋とちくわの磯辺煮 春雨とセロリのマリネ 玉葱とコーンのバター炒め
	熱量 246 Kcal アレルギー 蛋白質 10.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 23.0 mg 食塩相当量 2.3 g	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・りんご	熱量 257 Kcal アレルギー 蛋白質 11.9 g 脂質 18.0 g 炭水化物 19.3 mg 食塩相当量 2.4 g	アレルギー 小麦・卵・えび・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	熱量 275 Kcal アレルギー 蛋白質 10.6 g 脂質 15.9 g 炭水化物 23.0 mg 食塩相当量 2.3 g
朝食	豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 里芋とさつま揚げの煮物 枝豆のおろし和え	骨焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁(合わせ) ごぼうと肉そぼろの醤油炒め ポテたまサラダ	オムレツ 赤スパ、ミートボール お味噌汁(あさり) 蓮根と春菊の金平 さつま芋の南瓜のサラダ	骨サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 高野豆腐のだしカレー煮 白菜のレモン漬	照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁(合わせ) じゃが芋の甘辛煮 ごぼうとひじきのサラダ
	熱量 194 Kcal アレルギー 蛋白質 9.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 22.4 mg 食塩相当量 3.1 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 196 Kcal アレルギー 蛋白質 11.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 17.2 mg 食塩相当量 2.9 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉	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・ゼラチン

●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 <b>ポテトサラダ</b>
12/4	水 コーンサラダ
12/5	木 <b>マカロニサラダ</b>
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 <b>スパゲティサラダ</b>
12/11	水 シャキシャキ水菜サラダ
12/12	木 <b>ポテトサラダ</b>
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 <b>マカロニサラダ</b>
12/18	水 大根・海藻サラダ
12/19	木 <b>スパゲティサラダ</b>
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 <b>マカロニサラダ</b>
12/25	水 グリーンサラダ
12/26	木 <b>ポテトサラダ</b>
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



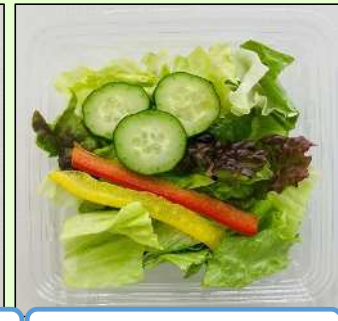
大根・海藻サラダ



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