

2025年
1月20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!

- ★ごぼうと豚肉のしぐれ煮 (お弁当) ★カレーペンネ (お弁当・ミニおかず)
- ★豚肉と白菜のオイマヨ炒め (おかず・彩食八菜・ミニおかず)
- ★ブロッコリーの和風ツナマヨ (おかず)
- ★豚肉と野菜のトマト煮 (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。→



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

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

1/20 (月) 1/21 (火) 1/22 (水) 1/23 (木) 1/24 (金)

お弁当	ビーフシチュー 白飯 白身フライのタルタルソース 春雨と高菜の炒め物 わかめの梅風味	鶏の山賊焼 白飯(梅干入) あさりと根菜の味噌煮 胡瓜とわかめの中華くらげ和え キャベツの海苔和え	骨 アジの梅しそフライ ソース付 白飯 新 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 カリフラワーの柚子酢味噌和え もやしの野沢菜昆布和え	肉じゃが 白飯 お魚厚揚げ煮 新 カレーペンネ 人参のゴマドレ和え	鶏の唐揚げ 青菜ご飯 里芋とさつま揚げの煮物 切干大根とひじきの酢の物 蓮根のおかか和え
	熱量 490 Kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 15.6 g 炭水化物 76.5 mg 食塩相当量 3.0 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・魚醤(魚介類)	熱量 441 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 10.2 g 炭水化物 69.9 mg 食塩相当量 2.9 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・かに・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 528 Kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 16.9 g 炭水化物 76.0 mg 食塩相当量 2.7 g アレルギー 小麦・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご	熱量 510 Kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 80.2 mg 食塩相当量 2.5 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 520 Kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 16.7 g 炭水化物 74.8 mg 食塩相当量 2.9 g アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉

おかず	新 豚肉と白菜のオイマヨ炒め 栗かぼちゃコロッセ 大根とさつま揚げの炒め煮 枝豆のおろし和え 高野豆腐とひじきの煮物 人参の味噌炒め	カレーの黒酢あん かぶとあさりの生姜味噌煮 じゃが芋のそぼろ煮 ごぼうと人参の黒ごまサラダ 蓮根の煮炒め 高菜もやし	豚肉の柳川煮風 枝豆入生姜白揚げ煮 なすのだしカレー煮 春雨と野菜のマヨサラダ からし菜と豆腐の炒め煮 卵の花	鶏のトマトソース 大根とちくわの醤油麴煮 高野豆腐と椎茸の煮物 新 ブロッコリーの和風ツナマヨ ひじきとごぼうの金平 ほうれん草のごま和え	サバの塩焼 ジャージャー麺風 南瓜のクリーム煮 生姜風味の切干大根 蓮根と春菊の金平 キャベツのゆかり和え
	熱量 366 Kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 18.9 g 炭水化物 33.1 mg 食塩相当量 3.2 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	熱量 327 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 35.1 mg 食塩相当量 3.3 g アレルギー 小麦・卵・かに・ごま・大豆・鶏肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 368 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 24.9 g 炭水化物 25.1 mg 食塩相当量 3.5 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 447 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 26.8 g 炭水化物 33.8 mg 食塩相当量 3.5 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	熱量 357 Kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 25.4 g 炭水化物 30.4 mg 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

	1/20 (月)	1/21 (火)	1/22 (水)	1/23 (木)	1/24 (金)
彩食八菜	タンダリーチキン 野菜の中華炒め チヂミ 春雨と高菜の炒め物 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 厚揚げと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子ピクルス 人参の味噌炒め	新 豚肉と白菜のオイマヨ炒め 磯辺白身フライ 高野豆腐と椎茸の煮物 昆布豆 胡瓜とわかめの中華くらげ和え なすのごま和え じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の青じそドレ和え	サバの甘辛生姜煮 根菜の加工黒糖煮 和風ペンネ カリフラワーの柚子酢味噌和え 春雨とツナのマヨサラダ 南瓜のミートソース煮 からし菜と豆腐の炒め煮 玉葱の梅かつお和え	新 豚肉と野菜のトマト煮 イカすり身の天ぷら 厚揚げと魚肉ソーセージのチリマヨ和え 麻婆なす 生姜風味の切干大根 タアサイと揚げの煮びたし ひじきとごぼうの金平 人参のゴマドレ和え	ハンバーグの醤油麴ソース さつま芋と野菜の甘辛煮 里芋の小海老煮 蓮根のおかか和え 枝豆とコーンのサラダ 韓国風こんにゃく炒め ほうれん草の白和え キャベツのゆかり和え
	熱量 469 Kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 30.6 g 炭水化物 33.5 mg 食塩相当量 3.5 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	熱量 444 Kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 22.5 g 炭水化物 39.9 mg 食塩相当量 4.6 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 468 Kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 28.8 g 炭水化物 39.2 mg 食塩相当量 3.2 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 483 Kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 27.0 g 炭水化物 50.3 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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 438 Kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 18.9 g 炭水化物 51.2 mg 食塩相当量 3.8 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
ミニおかず	タンダリーチキン 野菜の中華炒め 厚揚げと小松菜の煮物 わかめの梅風味	新 豚肉と白菜のオイマヨ炒め あさりと根菜の味噌煮 なすのごま和え ほうれん草の青じそドレ和え	骨 アジの梅しそフライ ソース付 根菜の加工黒糖煮 カリフラワーの柚子酢味噌和え 南瓜のミートソース煮	肉じゃが お魚厚揚げ煮 新 カレーペンネ 人参のゴマドレ和え	ハンバーグの醤油麴ソース 里芋とさつま揚げの煮物 韓国風こんにゃく炒め ほうれん草の白和え
	熱量 227 Kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 14.4 mg 食塩相当量 2.3 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	熱量 187 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 9.7 g 炭水化物 14.3 mg 食塩相当量 2.3 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 258 Kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 28.2 mg 食塩相当量 2.5 g アレルギー 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	熱量 260 Kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 28.5 mg 食塩相当量 2.4 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 251 Kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物 30.8 mg 食塩相当量 2.7 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
朝食	骨 サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 厚揚げと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子ピクルス	照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁(合わせ) じゃが芋のそぼろ煮 昆布豆	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(あさり) からし菜と豆腐の炒め煮 玉葱の梅かつお和え	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) 大根とちくわの醤油麴煮 人参のゴマドレ和え	骨 焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 里芋とさつま揚げの煮物 切干大根とひじきの酢の物
	熱量 233 Kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 15.3 mg 食塩相当量 2.6 g アレルギー 小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉	熱量 253 Kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 10.7 g 炭水化物 27.9 mg 食塩相当量 3.3 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 188 Kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 8.6 g 炭水化物 15.5 mg 食塩相当量 3.3 g アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆	熱量 151 Kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 7.9 g 炭水化物 14.7 mg 食塩相当量 2.7 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・やまいも	熱量 174 Kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 6.5 g 炭水化物 19.6 mg 食塩相当量 3.4 g アレルギー 小麦・卵・ごま・さけ・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。

