

2025年  
1月27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!

- ★豚肉と野菜のトマト煮 (お弁当・ミニおかず) ★カレーペンネ (おかず)
  - ★ブロッコリーの和風ツナマヨ (彩食八菜) ★鶏と根菜の甘辛炒め (お弁当・ミニおかず)
  - ★ごぼうと豚肉のしぐれ煮 (おかず) ★さつま芋と豚肉のバター醤油 (彩食八菜・ミニおかず)
- 来週は「長寿食フェア」を開催します!ぜひお楽しみに!

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

1/27 (月)      1/28 (火)      1/29 (水)      1/30 (木)      1/31 (金)

お弁当	<b>新</b> 豚肉と野菜のトマト煮 白飯 お魚がんと煮 菜の花とこんにゃくの味噌炒め 蓮根の明太マヨサラダ	<b>新</b> 鶏と根菜の甘辛炒め 白飯 里芋と大根の煮物と海苔入玉子焼 春雨と野菜のマヨサラダ キャベツと高菜の和え物	牛肉のオイスター炒め 中華ご飯 栗かぼちゃコロッケ なすのにんにく黒酢 豆花風	豚肉と野菜のゴマドレ和え 白飯 お魚バーグ煮 切干大根煮 昆布豆	サワラの黒酢あん 白飯 じゃが芋の加工黒糖煮 白菜の青じそサラダ ほうれん草のお浸し				
	熱量 484 Kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 71.7 mg 食塩相当量 2.6 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 483 Kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 75.6 mg 食塩相当量 2.6 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 482 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.5 g 炭水化物 72.5 mg 食塩相当量 2.9 g	アレルギー 小麦・乳成分・えび・牛肉・ごま・大豆・豚肉	熱量 518 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 18.5 g 炭水化物 72.8 mg 食塩相当量 2.4 g	アレルギー 小麦・卵・いか・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 504 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 77.8 mg 食塩相当量 2.0 g

おかず	鶏のこうじ味噌焼 里芋とさつま揚げの煮物 <b>新</b> カレーペンネ 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 南瓜のミートソース煮 わかめと玉子の塩だれ和え	黒毛和牛メンチカツ ソース付 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ じゃが高菜 大根と人参のマヨサラダ なす南蛮 蓮根のおかか和え	<b>骨</b> 太麺皿うどん サバの塩焼 麻婆大根 胡瓜の醤油麹酢の物 カリフラワーのクリーム煮 豆花風	<b>新</b> サワラの甘酢あん ごぼうと豚肉のしぐれ煮 春雨の中華炒め ひじきサラダ 菜の花とこんにゃくの味噌炒め 大根の梅おかか	鶏煮と茹玉子 ほうれん草とツナのクリームペンネ トマジヤガ 切干大根と胡瓜の酢の物 なすのごま和え もやしとニラの玉子炒め				
	熱量 358 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 24.0 g 炭水化物 34.7 mg 食塩相当量 2.8 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	熱量 374 Kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 22.5 g 炭水化物 32.3 mg 食塩相当量 3.1 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 361 Kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 20.9 g 炭水化物 34.9 mg 食塩相当量 3.8 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	熱量 399 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 22.6 g 炭水化物 35.2 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・豚肉・ゼラチン	熱量 364 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 34.1 mg 食塩相当量 3.3 g

	1/27 (月)	1/28 (火)	1/29 (水)	1/30 (木)	1/31 (金)
彩食八菜	<b>メンチカツカレー</b> 大根と鶏肉の生姜白だし煮 ごぼうとさつま揚げのそぼろ炒め 菜の花とこんにゃくの味噌炒め <b>新</b> ブロッコリーの和風ツナマヨ なすの青じそ炒め オレンジサラダ わかめと玉子の塩だれ和え	牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮 <b>骨</b> サバの塩焼 昆布と豚肉の甘辛煮 大根と人参のマヨサラダ ピリ辛胡瓜 春雨の中華炒め 豆とベーコンの煮込み キャベツと高菜の和え物	<b>太麺皿うどん</b> カレイの磯辺揚げ 麻婆大根 ほうれん草の生姜風味お浸し 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ 卵の花 なすのにんにく黒酢 豆花風	<b>揚げ鶏の梅しそ和え</b> 豚肉と厚揚げの味噌炒め ツナじゃが 麻婆春雨 小松菜とささみのうま塩ナムル 切干大根煮 ひじきサラダ コーンといんげんのバター炒め	<b>赤魚のしょうゆ麴焼</b> <b>新</b> さつま芋と豚肉のバター醤油 ボンゴレビアンコ(あさり入) シューマイの甘酢たれ 白菜の青じそサラダ 高野豆腐の中華煮 キャベツと人参の醤油マヨサラダ もやしとニラの玉子炒め
	熱量 472 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 32.1 g 炭水化物 38.8 mg 食塩相当量 3.7 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 446 Kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 25.0 g 炭水化物 38.2 mg 食塩相当量 4.9 g <b>アレルギー</b> 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・魚醤(魚介類)	熱量 465 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 25.4 g 炭水化物 47.5 mg 食塩相当量 4.1 g <b>アレルギー</b> 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	熱量 508 Kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 30.6 g 炭水化物 42.3 mg 食塩相当量 4.5 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 426 Kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 22.0 g 炭水化物 35.2 mg 食塩相当量 3.5 g <b>アレルギー</b> 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
ミニおかず	<b>新</b> 豚肉と野菜のトマト煮 お魚がんと煮 菜の花とこんにゃくの味噌炒め 蓮根の明太マヨサラダ	<b>新</b> 鶏と根菜の甘辛炒め <b>骨</b> サバの塩焼 春雨の中華炒め ピリ辛胡瓜	<b>太麺皿うどん</b> 栗かぼちゃコロッケ なすのにんにく黒酢 豆花風	<b>揚げ鶏の梅しそ和え</b> お魚バーグ煮 切干大根煮 コーンといんげんのバター炒め	<b>赤魚のしょうゆ麴焼</b> <b>新</b> さつま芋と豚肉のバター醤油 白菜の青じそサラダ ほうれん草のお浸し
	熱量 234 Kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 14.4 g 炭水化物 20.0 mg 食塩相当量 2.5 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 245 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 12.1 g 炭水化物 20.7 mg 食塩相当量 2.7 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 292 Kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 14.5 g 炭水化物 34.2 mg 食塩相当量 2.1 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 264 Kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 20.1 mg 食塩相当量 2.5 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・いか・さば・大豆・鶏肉	熱量 248 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 19.1 mg 食塩相当量 1.8 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・豚肉
朝食	ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁(あさり) 大根と鶏肉の生姜白だし煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ	カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁(わかめ) じゃが高菜 蓮根のおかか和え	<b>骨</b> サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(合わせ) ほうれん草の生姜風味お浸し 胡瓜の醤油麴酢の物	白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁(あさり) ごぼうと豚肉のしぐれ煮 小松菜とささみのうま塩ナムル	豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁(わかめ) じゃが芋の加工黒糖煮 小松菜の煮物
	熱量 220 Kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 16.5 mg 食塩相当量 3.1 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	熱量 231 Kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 22.9 mg 食塩相当量 3.0 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・魚醤(魚介類)	熱量 189 Kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 12.1 mg 食塩相当量 3.2 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・さば・大豆	熱量 231 Kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 18.9 mg 食塩相当量 3.1 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 189 Kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 9.4 g 炭水化物 19.3 mg 食塩相当量 2.8 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・ごま・さば・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。

