

2025年  
2月24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！！

- 菜の花と筍の塩麴炒め（おかず・彩食八菜）
- ブロッコリーの中華ドレ和え（お弁当・彩食八菜）
- 牛肉とごぼうのしぐれ煮（おかず）
- 牛肉の焼肉炒め（お弁当・ミニおかず）

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**

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

2/24 (月)                      2/25 (火)                      2/26 (水)                      2/27 (木)                      2/28 (金)

お弁当	<p><b>豚肉のソース炒め</b> 高菜ご飯 チンゲン菜とイカの塩焼きそば 洋風卵の花 金時豆</p>	<p><b>骨</b> <b>サバの煮付</b> 白飯 ポトフ風 切干大根煮 ほうれん草のごま和え</p>	<p><b>チキンカレー</b> 白飯 あさりと根菜の味噌煮 ブロッコリーの中華ドレ和え もやしの野沢菜昆布和え</p>	<p><b>牛肉の焼肉炒め</b> 白飯 野菜コロッケ 高野豆腐とひじきの煮物 人参と蓮根のゴママヨサラダ</p>	<p><b>ポークシチュー</b> 白飯 ごぼう天煮 春雨のサラダ キャベツのゆかり和え</p>																																																																										
	<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>531 Kcal</td> <td><b>アレルギー</b></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>15.4 g</td> <td>小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.9 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>76.7 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.0 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	531 Kcal	<b>アレルギー</b>	蛋白質	15.4 g	小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）	脂質	17.9 g		炭水化物	76.7 g		食塩相当量	3.0 g		<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>460 Kcal</td> <td><b>アレルギー</b></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>14.4 g</td> <td>小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>12.2 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>72.9 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.0 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	460 Kcal	<b>アレルギー</b>	蛋白質	14.4 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉	脂質	12.2 g		炭水化物	72.9 g		食塩相当量	2.0 g		<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>522 Kcal</td> <td><b>アレルギー</b></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>15.9 g</td> <td>小麦・乳成分・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.6 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>78.3 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.0 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	522 Kcal	<b>アレルギー</b>	蛋白質	15.9 g	小麦・乳成分・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	脂質	15.6 g		炭水化物	78.3 g		食塩相当量	3.0 g		<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>506 Kcal</td> <td><b>アレルギー</b></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>16.2 g</td> <td>小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>13.4 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>77.8 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.2 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	506 Kcal	<b>アレルギー</b>	蛋白質	16.2 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご	脂質	13.4 g		炭水化物	77.8 g		食塩相当量	2.2 g		<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>476 Kcal</td> <td><b>アレルギー</b></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>12.4 g</td> <td>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</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>11.9 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>80.6 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.0 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	476 Kcal	<b>アレルギー</b>	蛋白質	12.4 g	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	脂質	11.9 g		炭水化物	80.6 g		食塩相当量	3.0 g
熱量	531 Kcal	<b>アレルギー</b>																																																																													
蛋白質	15.4 g	小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）																																																																													
脂質	17.9 g																																																																														
炭水化物	76.7 g																																																																														
食塩相当量	3.0 g																																																																														
熱量	460 Kcal	<b>アレルギー</b>																																																																													
蛋白質	14.4 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉																																																																													
脂質	12.2 g																																																																														
炭水化物	72.9 g																																																																														
食塩相当量	2.0 g																																																																														
熱量	522 Kcal	<b>アレルギー</b>																																																																													
蛋白質	15.9 g	小麦・乳成分・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン																																																																													
脂質	15.6 g																																																																														
炭水化物	78.3 g																																																																														
食塩相当量	3.0 g																																																																														
熱量	506 Kcal	<b>アレルギー</b>																																																																													
蛋白質	16.2 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご																																																																													
脂質	13.4 g																																																																														
炭水化物	77.8 g																																																																														
食塩相当量	2.2 g																																																																														
熱量	476 Kcal	<b>アレルギー</b>																																																																													
蛋白質	12.4 g	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																																																																													
脂質	11.9 g																																																																														
炭水化物	80.6 g																																																																														
食塩相当量	3.0 g																																																																														

おかず	<p><b>チキンソテーの香味ソース</b> 野菜の中華炒め ごぼうと人参の味噌炒め 人参と蓮根のゴママヨサラダ 小松菜と油揚げの菜焼き 金時豆</p>	<p><b>霧島黒豚メンチカツ ソース付</b> 海鮮焼きそば 高野豆腐と椎茸の煮物 菜の花と筍の塩麴炒め 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ べったら大根</p>	<p><b>牛肉とごぼうのしぐれ煮</b> ほうれん草とツナのクリームペンネ がんと煮 なす南蛮 春雨とツナのマヨサラダ わかめの梅風味</p>	<p><b>豚肉の中華しゃぶしゃぶ</b> 白身フライ 大根の和風かき玉煮 韓国風こんにゃく炒め 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 白菜煮</p>	<p><b>白身魚の柚子胡椒マヨソース</b> 大根のうま煮 春雨と小海老の塩だれ炒め ほうれん草の青じそドレ和え ひじきとごぼうの金平 高菜もやし</p>																																																																										
	<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>398 Kcal</td> <td><b>アレルギー</b></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>16.9 g</td> <td>小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>22.0 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>39.4 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.0 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	398 Kcal	<b>アレルギー</b>	蛋白質	16.9 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	脂質	22.0 g		炭水化物	39.4 g		食塩相当量	3.0 g		<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>354 Kcal</td> <td><b>アレルギー</b></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>11.9 g</td> <td>小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.1 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>37.6 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.9 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	354 Kcal	<b>アレルギー</b>	蛋白質	11.9 g	小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	脂質	18.1 g		炭水化物	37.6 g		食塩相当量	2.9 g		<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>304 Kcal</td> <td><b>アレルギー</b></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>13.1 g</td> <td>小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>13.4 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>35.0 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.2 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	304 Kcal	<b>アレルギー</b>	蛋白質	13.1 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	脂質	13.4 g		炭水化物	35.0 g		食塩相当量	3.2 g		<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>368 Kcal</td> <td><b>アレルギー</b></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>15.0 g</td> <td>小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>25.3 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>24.2 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.5 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	368 Kcal	<b>アレルギー</b>	蛋白質	15.0 g	小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご	脂質	25.3 g		炭水化物	24.2 g		食塩相当量	3.5 g		<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>440 Kcal</td> <td><b>アレルギー</b></td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>13.7 g</td> <td>小麦・卵・えび・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン・魚醤（魚介類）</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>30.3 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>29.9 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.3 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	440 Kcal	<b>アレルギー</b>	蛋白質	13.7 g	小麦・卵・えび・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン・魚醤（魚介類）	脂質	30.3 g		炭水化物	29.9 g		食塩相当量	3.3 g
熱量	398 Kcal	<b>アレルギー</b>																																																																													
蛋白質	16.9 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン																																																																													
脂質	22.0 g																																																																														
炭水化物	39.4 g																																																																														
食塩相当量	3.0 g																																																																														
熱量	354 Kcal	<b>アレルギー</b>																																																																													
蛋白質	11.9 g	小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン																																																																													
脂質	18.1 g																																																																														
炭水化物	37.6 g																																																																														
食塩相当量	2.9 g																																																																														
熱量	304 Kcal	<b>アレルギー</b>																																																																													
蛋白質	13.1 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご																																																																													
脂質	13.4 g																																																																														
炭水化物	35.0 g																																																																														
食塩相当量	3.2 g																																																																														
熱量	368 Kcal	<b>アレルギー</b>																																																																													
蛋白質	15.0 g	小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご																																																																													
脂質	25.3 g																																																																														
炭水化物	24.2 g																																																																														
食塩相当量	3.5 g																																																																														
熱量	440 Kcal	<b>アレルギー</b>																																																																													
蛋白質	13.7 g	小麦・卵・えび・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン・魚醤（魚介類）																																																																													
脂質	30.3 g																																																																														
炭水化物	29.9 g																																																																														
食塩相当量	3.3 g																																																																														

	2/24 (月)	2/25 (火)	2/26 (水)	2/27 (木)	2/28 (金)				
彩食八菜	<b>牛肉ときのこのガーリック醤油</b> イカすり身の天ぷら ごぼうと人参の味噌炒め 小松菜の煮物 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ かぶのクリーム煮 洋風卵の花 金時豆	<b>ポークチャップ</b> お魚がんと煮 里芋の黒ごま味噌煮 菜の花と筍の塩麴炒め カリフラワーの柚子ピクルス 切干大根煮 さつま芋とリンゴのマヨサラダ 人参のおかか和え	<b>サバの照焼</b> じゃが芋と豚肉のチーズ煮 キャベツとさつま揚げのごま油炒め もやしと赤ピーマンのカレーソテー ごぼうとひじきのサラダ なす南蛮 ブロッコリーの中華ドレ和え ほうれん草のごま和え	<b>ニラ豚</b> 磯辺白身フライ 大根と鶏肉の生姜白だし煮 チリコンカン 人参と蓮根のゴママヨサラダ 厚揚げと小松菜の煮物 中華セロリ 白菜煮	<b>鶏のこうじ味噌焼</b> さつま芋と豚肉のバター醤油 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 ごぼうと人参のごま煮 春雨のサラダ こんにゃくのおかか生姜 ブロッコリーの和風ツナマヨ 高菜もやし				
	熱量 448 Kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 53.9 g 食塩相当量 3.7 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 463 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 23.6 g 炭水化物 48.5 g 食塩相当量 4.3 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 497 Kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 33.8 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 4.2 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量 460 Kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 28.8 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 3.3 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 455 Kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 26.5 g 炭水化物 36.7 g 食塩相当量 3.8 g
ミニおかず	<b>豚肉のソース炒め</b> イカすり身の天ぷら 小松菜の煮物 金時豆	<b>骨 サバの煮付</b> ポトフ風 切干大根煮 さつま芋とリンゴのマヨサラダ	<b>チキンカレー</b> あさりと根菜の味噌煮 ごぼうとひじきのサラダ もやしの野沢菜昆布和え	<b>牛肉の焼肉炒め</b> 磯辺白身フライ 中華セロリ チリコンカン	<b>鶏のこうじ味噌焼</b> さつま芋と豚肉のバター醤油 春雨のサラダ キャベツのゆかり和え				
	熱量 320 Kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 16.8 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 2.4 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・いか・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量 219 Kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.8 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量 286 Kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 2.6 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 248 Kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 2.1 g	<b>アレルギー</b> 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 280 Kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 15.6 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 2.1 g
朝食	<b>照焼ハンバーグ</b> 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 人参と蓮根のゴママヨサラダ	<b>サワラのごま味噌焼</b> 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(あさり) 菜の花と筍の塩麴炒め カリフラワーの柚子ピクルス	<b>白身魚と豆腐のしんじょ煮</b> チンゲン菜、玉子焼 お味噌汁(わかめ) もやしと赤ピーマンのカレーソテー ごぼうとひじきのサラダ	<b>骨 焼鮭</b> 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 中華セロリ	<b>ごぼう天煮</b> 炊合せ、玉子焼 お味噌汁(あさり) こんにゃくのおかか生姜 ブロッコリーの和風ツナマヨ				
	熱量 243 Kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 22.0 g 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・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 176 Kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 7.2 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 3.1 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆	熱量 176 Kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 2.9 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆・やまいも・りんご	熱量 178 Kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 8.8 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 3.3 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・さけ・大豆・鶏肉・ゼラチン	熱量 196 Kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 3.1 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。