

2025年
3月3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!

- ★白菜の甘酢和え(お弁当)
- ★細切豚肉とじゃが芋のカレー炒め(彩食八菜・ミニおかず)
- ★豚肉と椎茸のみそ炒め(おかず) ★豚肉のスタミナ炒め(お弁当)
- ★野沢菜としらすのペンネ(彩食八菜・ミニおかず)
- ★2色ピーマンの旨味炒め(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

3/3 (月) 3/4 (火) 3/5 (水) 3/6 (木) 3/7 (金)

お弁当	<p>牛肉の黒胡椒炒め 梅ゆかりご飯 お魚厚揚げ煮 なすのごま和え ピンク大福</p>	<p>肉じゃが 白飯 海鮮焼きそば 味噌こんにやく 新 白菜の甘酢和え</p>	<p>チキンソテーの和風ガーリックソース 白飯 里芋とさつま揚げの煮物 切干大根と胡瓜の酢の物 キャベツと揚げのごま和え</p>	<p>新 豚肉のスタミナ炒め 白飯 栗かぼちゃコロッケ 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 枝豆のおろし和え</p>	<p>サワラのごま味噌焼 白飯(梅干入) 高野豆腐と椎茸の煮物 麻婆春雨 ポテトサラダ</p>
	<p>熱量 441 Kcal アレルゲン 蛋白質 13.7 g 小麦・乳成分・卵・ 脂質 9.2 g 牛肉・ごま・さば・大 炭水化物 73.9 g 豆・鶏肉・豚肉 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>熱量 506 Kcal アレルゲン 蛋白質 12.5 g 小麦・乳成分・卵・え 脂質 12.9 g び・牛肉・ごま・大 炭水化物 86.4 g 豆・鶏肉・豚肉・ゼラ 食塩相当量 2.8 g チン</p>	<p>熱量 519 Kcal アレルゲン 蛋白質 17.9 g 小麦・ごま・大豆・鶏 脂質 11.4 g 肉 炭水化物 83.7 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>熱量 586 Kcal アレルゲン 蛋白質 15.6 g 小麦・乳成分・卵・ 脂質 22.6 g 牛肉・大豆・豚肉 炭水化物 79.4 g 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>熱量 462 Kcal アレルゲン 蛋白質 17.0 g 小麦・乳成分・卵・ 脂質 10.7 g 牛肉・ごま・さば・大 炭水化物 76.2 g 豆・鶏肉・豚肉・りん 食塩相当量 2.5 g ご</p>

おかず	<p>豚肉と野菜の酢醤油煮・煮玉子 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 ごぼうと肉そぼろの醤油炒め オレンジサラダ ひじき煮 ピンク大福</p>	<p>バジルチキン 里芋とさつま揚げの煮物 高野豆腐の中華煮 大根と人参のマヨサラダ なすのごま和え 大豆の甘煮</p>	<p>新 豚肉と椎茸のみそ炒め イカカツ トマジヤが ほうれん草の生姜風味お浸し カリフラワーの玉子サラダ 人参の黒ごま和え</p>	<p>サバの塩焼 ジャージャン麺風 南瓜のクリーム煮 切干大根煮 ポテトサラダ キャベツと高菜の和え物</p>	<p>チキン南蛮 大根とちくわの醤油麴煮 ひじき蓮根の煮物 中華胡瓜 新 2色ピーマンの旨味炒め 菜の花のごま和え</p>
	<p>熱量 338 Kcal アレルゲン 蛋白質 19.6 g 小麦・乳成分・卵・オ 脂質 14.8 g レンジ・牛肉・大豆・ 炭水化物 40.3 g 鶏肉・豚肉 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>熱量 349 Kcal アレルゲン 蛋白質 15.8 g 小麦・乳成分・卵・ 脂質 21.1 g 牛肉・ごま・大豆・鶏 炭水化物 26.3 g 肉・豚肉・りんご・ゼ 食塩相当量 2.6 g ラチン</p>	<p>熱量 337 Kcal アレルゲン 蛋白質 19.4 g 小麦・乳成分・卵・い 脂質 15.8 g か・ごま・さば・大 炭水化物 31.9 g 豆・鶏肉・豚肉・りん 食塩相当量 3.1 g ご</p>	<p>熱量 376 Kcal アレルゲン 蛋白質 17.2 g 小麦・乳成分・卵・ 脂質 27.0 g 牛肉・ごま・さば・大 炭水化物 31.0 g 豆・鶏肉・豚肉・ゼラ 食塩相当量 2.8 g チン・魚醬(魚介 類)</p>	<p>熱量 454 Kcal アレルゲン 蛋白質 16.1 g 小麦・乳成分・卵・ご 脂質 28.9 g ま・大豆・鶏肉・豚 炭水化物 32.9 g 肉・りんご 食塩相当量 3.3 g</p>

	3/3 (月)	3/4 (火)	3/5 (水)	3/6 (木)	3/7 (金)
彩食八菜	サバの甘辛生姜煮 菜の花のペペロンチーノ 里芋のクリーム煮 じゃが芋と枝豆のチーズマヨ オレンジサラダ なすのごま和え おからとひじきの煮物 ピンク大福	新 細切豚肉とじゃが芋のカレー炒め イカカツ 根菜の加工黒糖煮 味噌こんにやく 春雨と野菜のマヨサラダ 高野豆腐の中華煮 豆豆マリネ 南瓜のごま和え	揚げ鶏の黒ゴマドレ和え 里芋とさつま揚げの煮物 トマじゃが 蓮根と玉葱の酢味噌和え ブロッコリーのミモザサラダ 白菜と安藝紫の和え物 しらたきといんげんの炒り煮 そら豆と小海老の黒胡椒炒め	ホイコーロー くわい入つくね煮 新 野沢菜としらすのペンネ シューマイの甘酢たれ 枝豆のおろし和え 春雨と小海老の塩だれ炒め ポテトサラダ 明太豆腐	牛肉とごぼうのしぐれ煮 ホタテ風味コロッケ 高野豆腐と椎茸の煮物 ツナと切干大根のサラダ 中華胡瓜 卵の花 南瓜のクリーム煮 ほうれん草の炒り玉子炒め
	熱量 462 Kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 26.6 g 炭水化物 41.6 g 食塩相当量 3.3 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 460 Kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 22.7 g 炭水化物 47.3 g 食塩相当量 4.1 g アレルギー 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	熱量 491 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 28.8 g 炭水化物 40.8 g 食塩相当量 4.3 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 450 Kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 23.0 g 炭水化物 44.6 g 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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 454 Kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 21.7 g 炭水化物 47.6 g 食塩相当量 4.2 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
ミニおかず	牛肉の黒胡椒炒め お魚厚揚げ煮 なすのごま和え ピンク大福	新 細切豚肉とじゃが芋のカレー炒め イカカツ 春雨と野菜のマヨサラダ 味噌こんにやく	揚げ鶏の黒ゴマドレ和え 里芋とさつま揚げの煮物 切干大根と胡瓜の酢の物 白菜と安藝紫の和え物	ホイコーロー くわい入つくね煮 新 野沢菜としらすのペンネ 枝豆のおろし和え	サワラのごま味噌焼 高野豆腐と椎茸の煮物 麻婆春雨 ポテトサラダ
	熱量 177 Kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 7.2 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.8 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 289 Kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 16.3 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.4 g アレルギー 小麦・卵・いか・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 293 Kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.4 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 276 Kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 15.0 g 炭水化物 24.5 g 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・豚肉	熱量 193 Kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.0 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
朝食	カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁(わかめ) ごぼうと肉そぼろの醤油炒め じゃが芋と枝豆のチーズマヨ	骨 サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 里芋とさつま揚げの煮物 白菜の甘酢和え	白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁(あさり) そら豆と小海老の黒胡椒炒め ほうれん草の生姜風味お浸し	豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 小松菜の煮物 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) 卵の花 中華胡瓜
	熱量 246 Kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.7 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・大豆・豚肉・りんご	熱量 195 Kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆	熱量 223 Kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 3.1 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・ゼラチン	熱量 181 Kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 8.4 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.9 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 177 Kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 9.4 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 3.1 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・さけ・さば・大豆・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。

日替わりサラダメニュー		
納品日	3月	
3/3	月	コーンサラダ
3/4	火	ポテトサラダ
3/5	水	大根・海藻サラダ
3/6	木	マカロニサラダ
3/7	金	ミックスサラダ
3/8	土	
3/9	日	
3/10	月	シャキシャキ水菜サラダ
3/11	火	スパゲティサラダ
3/12	水	グリーンサラダ
3/13	木	ポテトサラダ
3/14	金	コーンサラダ
3/15	土	
3/16	日	
3/17	月	大根・海藻サラダ
3/18	火	マカロニサラダ
3/19	水	ミックスサラダ
3/20	木	スパゲティサラダ
3/21	金	シャキシャキ水菜サラダ
3/22	土	
3/23	日	
3/24	月	グリーンサラダ
3/25	火	マカロニサラダ
3/26	水	コーンサラダ
3/27	木	ポテトサラダ
3/28	金	大根・海藻サラダ
3/29	土	
3/30	日	
3/31	月	ミックスサラダ
4/1	火	スパゲティサラダ
4/2	水	シャキシャキ水菜サラダ
4/3	木	マカロニサラダ
4/4	金	グリーンサラダ
4/5	土	
4/6	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