

2025年  
3月31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!

- ★鶏肉のガーリックトマト炒め(おかず)
- ★玉葱のトマトサラダ(彩食八菜・ミニおかず・おかず)
- ★鶏肉のコク照り炒め(お弁当)
- ★2色ピーマンの旨味炒め(お弁当)
- ★豚肉と椎茸のみそ炒め(彩食八菜・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



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

3/31 (月)	4/1 (火)	4/2 (水)	4/3 (木)	4/4 (金)
----------	---------	---------	---------	---------

お弁当	<b>豚肉のプルコギ風</b> 白飯 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ わかめと春雨のおろし和え 人参のゴマドレ和え	<b>新</b> <b>鶏肉のコク照り炒め</b> 彩りひじきご飯 白身フライのタルタルソース 生姜風味の切干大根 ほうれん草のからし醤油和え	豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 白飯 キャベツと明太子のペンネ <b>新</b> 2色ピーマンの旨味炒め 白菜のレモン漬	<b>骨</b> <b>鶏とじゃが芋のトマト煮</b> 白飯 あみと大根の煮つけ わかめともやしのナムル 卵の花	<b>骨</b> <b>アジの梅しそフライ</b> ソース付 白飯 じゃが芋のそぼろ煮 ひじき蓮根の煮物 ピリ辛胡瓜
	熱量 517 Kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 71.5 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 544 Kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 17.4 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 481 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 75.2 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 478 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 73.6 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 506 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 82.4 g 食塩相当量 2.6 g

おかず	<b>新</b> <b>鶏肉のガーリックトマト炒め</b> 野菜コロッケ もやしとさつま揚げのごま油炒め 大豆とごぼうのゴママヨサラダ えのき豆腐 ピーマンの味噌炒め	<b>ポークシチュー</b> 枝豆入生姜白揚げ煮 麻婆春雨 さつま芋とリンゴのマヨサラダ ひじきと厚揚げの煮物 もやしとニラの玉子炒め	白身魚のピーマン中華あん 高野豆腐と椎茸の煮物 ごぼうと人参の味噌炒め なすのバンバンジー風 切干大根と昆布の柚香漬 コーンといんげんのバター炒め	<b>新</b> <b>豚肉の柚子胡椒炒め</b> 鶏団子と野菜のごま豆乳煮 蓮根とちくわの甘辛煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ わかめと春雨のおろし和え <b>新</b> 玉葱のトマトサラダ	<b>郷</b> <b>ハンバーグの醤油麴ソース</b> ポトフ風 昆布と豚肉の甘辛煮 大豆のぎすけ煮 ごぼうと人参の黒ごまサラダ 高野豆腐の煮物
	熱量 331 Kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.3 g 炭水化物 32.5 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 360 Kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 19.9 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 375 Kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 20.3 g 炭水化物 39.7 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 380 Kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 23.5 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 404 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 21.4 g 炭水化物 38.2 g 食塩相当量 3.8 g

	3/31 (月)	4/1 (火)	4/2 (水)	4/3 (木)	4/4 (金)
彩食八菜	豚の角煮と茹玉子 いわしバーグ ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ <b>新</b> 玉葱のトマトサラダ 高野豆腐のだしカレー煮 わかめと春雨のおろし和え 揚さつま芋の塩バター和え	揚げ鶏のチリソース和え 海鮮焼きそば じゃが高菜 大根と人参のマヨサラダ ひじきと厚揚げの煮物 韓国風こんにやく炒め ほうれん草のからし醤油和え 人参の黒酢漬	八宝菜 メンチカツ 小松菜と大根の中華うま煮 カリフラワーのベーコン炒め 豆腐とそら豆のうすくず煮 ポテたまサラダ ごぼうと人参の味噌炒め 白菜のレモン漬	牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 <b>骨</b> サバの煮付 蓮根とちくわの甘辛煮 切干大根と昆布の柚香漬 さつま芋の白和え からし菜と豆腐の炒め煮 あみと大根の煮つけ コーンといんげんのバター炒め	<b>新</b> 豚肉と椎茸のみそ炒め 野菜コロッケ 厚揚げと魚肉ソーセージのチリマヨ和え 春雨の中華炒め 小松菜とささみのうま塩ナムル <b>郷</b> 大豆のぎすけ煮 なす南蛮 ピリ辛胡瓜
	熱量 445 Kcal 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 蛋白質 24.0 g 脂質 21.7 g 炭水化物 40.2 g 食塩相当量 4.6 g	熱量 553 Kcal 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・魚醤(魚介類) 蛋白質 17.5 g 脂質 30.1 g 炭水化物 54.8 g 食塩相当量 4.3 g	熱量 429 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 蛋白質 19.9 g 脂質 29.0 g 炭水化物 39.9 g 食塩相当量 4.2 g	熱量 475 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・りんご 蛋白質 19.7 g 脂質 27.3 g 炭水化物 38.8 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 418 Kcal 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 蛋白質 20.1 g 脂質 20.1 g 炭水化物 42.2 g 食塩相当量 4.1 g
ミニおかず	豚の角煮と茹玉子 いわしバーグ わかめと春雨のおろし和え <b>新</b> 玉葱のトマトサラダ	揚げ鶏のチリソース和え 海鮮焼きそば 韓国風こんにやく炒め 人参の黒酢漬	八宝菜 メンチカツ 豆腐とそら豆のうすくず煮 白菜のレモン漬	鶏とじゃが芋のトマト煮 あみと大根の煮つけ 卵の花 コーンといんげんのバター炒め	<b>新</b> 豚肉と椎茸のみそ炒め 野菜コロッケ ひじき蓮根の煮物 ピリ辛胡瓜
	熱量 214 Kcal アレルギー 小麦・卵・さば・大豆・豚肉・りんご 蛋白質 14.7 g 脂質 8.3 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 333 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 蛋白質 10.1 g 脂質 17.1 g 炭水化物 34.1 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 255 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・えび・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 蛋白質 12.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 228 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・大豆・鶏肉 蛋白質 13.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 231 Kcal アレルギー 小麦・ごま・大豆・豚肉 蛋白質 11.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 1.9 g
朝食	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(あさり) もやしとさつま揚げのごま油炒め 小松菜の煮物	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) ひじきと厚揚げの煮物 人参の黒酢漬	<b>骨</b> 焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 2色ピーマンの旨味炒め ポテたまサラダ	ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁(あさり) からし菜と豆腐の炒め煮 切干大根と昆布の柚香漬	カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁(わかめ) じゃが芋のそぼろ煮 小松菜とささみのうま塩ナムル
	熱量 180 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆 蛋白質 12.1 g 脂質 8.4 g 炭水化物 14.1 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 144 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・やまいも 蛋白質 6.5 g 脂質 6.3 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 181 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・さけ・大豆・りんご 蛋白質 10.4 g 脂質 8.4 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 187 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆 蛋白質 9.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 219 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉 蛋白質 12.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 3.0 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。

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 <b>ポテトサラダ</b>
3/5	水 大根・海藻サラダ
3/6	木 <b>マカロニサラダ</b>
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 <b>スパゲティサラダ</b>
3/12	水 グリーンサラダ
3/13	木 <b>ポテトサラダ</b>
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 <b>マカロニサラダ</b>
3/19	水 ミックスサラダ
3/20	木 <b>スパゲティサラダ</b>
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 <b>マカロニサラダ</b>
3/26	水 コーンサラダ
3/27	木 <b>ポテトサラダ</b>
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 <b>スパゲティサラダ</b>
4/2	水 シャキシャキ水菜サラダ
4/3	木 <b>マカロニサラダ</b>
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



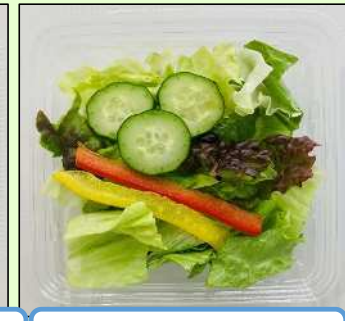
大根・海藻サラダ



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