

2025年  
4月21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！！

- ゴーヤのごま和え（おかず）
- ゴーヤチャンプルー（彩食八菜）
- そら豆と小海老の黒胡椒炒め（お弁当・彩食八菜・ミニおかず）
- 筍とあさりの土佐煮（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

4/21 (月)      4/22 (火)      4/23 (水)      4/24 (木)      4/25 (金)

お弁当	豚肉と野菜の酢醤油煮・煮玉子 高菜ご飯 海鮮焼きそば 人参と蓮根のゴママヨサラダ 大豆の甘煮	<b>骨</b> イワシフライ ソース付 白飯 大根のうま煮 わかめともやしのナムル そら豆と小海老の黒胡椒炒め	ハンバーグのトマトソース 生姜おかかご飯 里芋とさつま揚げの煮物 切干大根とひじきの酢の物 キャベツのゆかり和え	揚げ鶏の黒ゴマドレ和え 白飯(梅干入) 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ 白菜の青じそサラダ こんにゃくの醤油煮	<b>骨</b> サバの煮付 白飯 鶏じゃが もやしと赤ピーマンのカレーソテー 枝豆のおろし和え
	熱量 550 Kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 15.9 g 炭水化物 77.6 g 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・ゼラチン・魚醤(魚介類)	熱量 579 Kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 19.4 g 炭水化物 81.4 g 食塩相当量 2.5 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 499 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 84.6 g 食塩相当量 3.1 g

おかず	鶏の山賊焼 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 大根とさつま揚げの炒め煮 ひじきとごぼうの金平 胡瓜とわかめのからし酢味噌和え ゴーヤのごま和え	ホイコーロー 枝豆入生姜白揚げ煮 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 人参と蓮根のゴママヨサラダ 南瓜のミートソース煮 こんにゃくのおかか生姜	サワラの柚子胡椒マヨソース 根菜の加工黒糖煮 カレーペンネ ブロッコリーと人参の柑橘サラダ 切干大根と大豆の煮物 高菜もやし	牛肉と野菜のトマト煮 お魚バーグ煮 豚肉と厚揚げの味噌炒め 春雨と野菜のマヨサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 コーンといんげんのバター炒め	鶏と根菜のさっぱり煮 筍とあさりの土佐煮と玉子焼 カリフラワーのクリーム煮 なすのバンバンジー風 からし菜と豆腐の炒め煮 ピーマン昆布
	熱量 324 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 18.7 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 3.2 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 376 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 24.5 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 3.6 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤(魚介類)	熱量 506 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 37.4 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 3.2 g

	4/21 (月)	4/22 (火)	4/23 (水)	4/24 (木)	4/25 (金)	
彩食八菜	<b>骨</b> アジの梅しそフライ ソース付 ゴーヤチャンプルー 里芋のトマトクリーム煮 麻婆春雨 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ なすのごま和え 胡瓜とわかめのからし酢味噌和え 大豆の甘煮	<b>鶏と根菜の甘辛炒め</b> イカすり身の天ぷら ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 そら豆と小海老の黒胡椒炒め 人参と蓮根のゴママヨサラダ からし菜と豆腐の炒め煮 ひじきの白和え ピーマンのしりしり	豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 お魚厚揚げ煮 カレーペンネ 揚げじゃがの醤油バター煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 南瓜のクリーム煮 大根の黒酢味噌和え キャベツのゆかり和え	ハンバーグの和風ガーリックソース じゃが芋の加工黒糖煮 磯辺白身フライ こんにゃくの醤油煮 じゃが芋とりんごのマヨサラダ 小松菜と油揚げの菜焼き なすのにんにく黒酢 コーンといんげんのバター炒め	<b>サバの塩焼</b> さつま芋と野菜の甘辛煮 シューマイ もやしと赤ピーマンのカレーソテー ツナと切干大根のサラダ カリフラワーのクリーム煮 春雨とセロリのマリネ ゴーヤのごま和え	
	熱量 455 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 25.9 g 炭水化物 42.6 g 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・大豆・豚肉・もも・りんご	熱量 458 Kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 19.6 g 炭水化物 50.3 g 食塩相当量 4.5 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・えび・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 455 Kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 27.2 g 炭水化物 40.5 g 食塩相当量 4.2 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
ミニおかず	<b>骨</b> アジの梅しそフライ ソース付 ゴーヤチャンプルー 麻婆春雨 人参と蓮根のゴママヨサラダ	<b>鶏と根菜の甘辛炒め</b> イカすり身の天ぷら からし菜と豆腐の炒め煮 そら豆と小海老の黒胡椒炒め	豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 お魚厚揚げ煮 切干大根とひじきの酢の物 キャベツのゆかり和え	ハンバーグの和風ガーリックソース じゃが芋の加工黒糖煮 白菜の青じそサラダ こんにゃくの醤油煮	<b>骨</b> サバの煮付 さつま芋と野菜の甘辛煮 もやしと赤ピーマンのカレーソテー 枝豆のおろし和え	
	熱量 292 Kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 18.1 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.5 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご	熱量 283 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 10.0 g 炭水化物 32.5 g 食塩相当量 2.8 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・えび・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 199 Kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 9.3 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 2.5 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
朝食	ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁(あさり) 里芋のトマトクリーム煮 大豆の甘煮	<b>骨</b> カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁(わかめ) からし菜と豆腐の炒め煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ	<b>骨</b> サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(合わせ) チンゲン菜煮 切干大根とひじきの酢物	白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁(あさり) じゃが芋の加工黒糖煮 小松菜と油揚げの菜焼き	豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、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 枝豆のおろし和え	
	熱量 217 Kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 3.1 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 238 Kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.7 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご	熱量 178 Kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 12.9 g 食塩相当量 2.8 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・さば・大豆
				熱量 237 Kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 2.9 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・大豆・豚肉	
					熱量 187 Kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 9.2 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 3.0 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・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。

