

2024年  
4月15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!!

- 牛肉のオイスター炒め (彩食八菜・ミニおかず)
- 筍とあさりの土佐煮 (彩食八菜・お弁当)
- カリフラワーの柚子酢味噌和え (おかず)
- 菜の花のペペロンチーノ (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



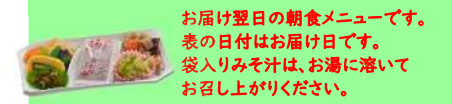
500W	約2分
700W	約1分30秒

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。



500W	約50秒
700W	約40秒

	4/15 (月)	4/16 (火)	4/17 (水)	4/18 (木)	4/19 (金)
お弁当	<b>白身魚の醤油麴ソース</b> 白飯 根菜の味噌バター煮 韓国風こんにゃく炒め 小松菜のお浸し	<b>鶏煮と煮玉子</b> 白飯 あさりと根菜の味噌煮 なすの高菜炒め 人参の黒酢漬	<b>豚肉の中華しゃぶしゃぶ</b> 中華ご飯 ごぼう天煮 カリフラワーの玉子サラダ キャベツとひじきのゆかり和え	<b>バジルチキン</b> 白飯 筍とあさりの土佐煮 大根の黒ごま煮 わかめと玉葱のたらこ和え	<b>ホイコーロー</b> 白飯 蓮根とちくわの甘辛煮と玉子焼 切干大根とひじきの酢の物 もやしの梅おかか和え
	熱量 494 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.0 g 炭水化物 74.7 mg 食塩相当量 2.9 g	熱量 483 Kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.6 g 炭水化物 66.4 mg 食塩相当量 3.0 g	熱量 467 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 19.8 g 炭水化物 61.6 mg 食塩相当量 3.8 g	熱量 490 Kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 64.8 mg 食塩相当量 2.4 g	熱量 527 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 75.6 mg 食塩相当量 2.9 g
おかず	<b>豚肉のぽん酢おろし炒め</b> 野菜コロッケ 大根とあさりのしぐれ煮 高野豆腐の中華煮 ひじきとごぼうの金平 さつま芋と南瓜のサラダ	<b>赤魚のきのこあん</b> 大根と豚肉の塩麴煮 じゃが高菜 春雨の黒酢マリネ 味噌こんにゃく 人参のゴマドレ和え	<b>牛肉とごぼうのしぐれ煮</b> 骨 サバの塩焼 高野豆腐のだしカレー煮 枝豆とコーンのサラダ なすの甘酢炒め わかめと玉子の塩だれ和え	<b>大根と豚肉の角煮と茹玉子</b> 枝豆入生姜白揚げ煮 中華切干大根煮 韓国風こんにゃく炒め キャベツと人参の醤油マヨサラダ シュガーポテト	<b>鶏とじゃが芋のトマト煮</b> 海鮮焼きそば ごぼうと肉そぼろの醤油炒め カリフラワーの柚子酢味噌和え ひじき蓮根の煮物 キャベツのごま和え
	熱量 426 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 24.9 g 炭水化物 37.1 mg 食塩相当量 3.6 g	熱量 412 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 23.2 g 炭水化物 35.1 mg 食塩相当量 3.8 g	熱量 333 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.9 g 炭水化物 26.4 mg 食塩相当量 3.4 g	熱量 369 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 33.6 mg 食塩相当量 3.1 g	熱量 386 Kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 41.9 mg 食塩相当量 3.7 g

	4/15 (月)	4/16 (火)	4/17 (水)	4/18 (木)	4/19 (金)
彩食八菜	<b>鶏の山賊焼</b> じゃが芋の加工黒糖煮 クラムチャウダー(あさり入) ひじきとごぼうの金平 枝豆のおろし和え 麻婆なす 大根と人参のマヨサラダ 小松菜のお浸し	<b>牛肉のオイスター炒め</b> ホタテ風味コロッケ 里芋とさつま揚げの煮物 味噌こんにやく じゃが芋とりんごのマヨサラダ そら豆と小海老の黒胡椒炒め からし菜と豆腐の炒め煮 人参の黒酢漬	<b>豚肉の黒酢照焼</b> <b>骨</b> サバの煮付 トマじゃが 高野豆腐のだしカレー煮 カリフラワーの玉子サラダ 大根の黒ごま煮 胡瓜の生姜味噌 さつま芋の甘煮	<b>チキンカツカレー</b> 筍とあさりの土佐煮 冬瓜のだし煮 春雨と小海老の塩だれ炒め キャベツと人参の醤油マヨサラダ 南瓜のクリーム煮 ほうれん草の青じそドレ和え えのき豆腐	<b>赤魚の野菜甘酢あん</b> 菜の花のペペロンチーノ ごぼうと肉そぼろの醤油炒め 切干大根とひじきの酢の物 ブロッコリーのミモザサラダ 里芋のたらこ煮 洋風卵の花 ピーマンの味噌炒め
	熱量 431 Kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 24.9 g 炭水化物 37.5 mg 食塩相当量 3.6 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・えび・かに・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 462 Kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 20.7 g 炭水化物 50.5 mg 食塩相当量 4.7 g <b>アレルギー</b> 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 507 Kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 32.6 g 炭水化物 35.4 mg 食塩相当量 4.1 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 427 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 22.4 g 炭水化物 41.6 mg 食塩相当量 3.8 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・えび・かに・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 478 Kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 22.5 g 炭水化物 57.0 mg 食塩相当量 4.2 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ミニおかず	<b>白身魚の醤油麴ソース</b> じゃが芋の加工黒糖煮 韓国風こんにやく炒め 小松菜のお浸し	<b>牛肉のオイスター炒め</b> ホタテ風味コロッケ からし菜と豆腐の炒め煮 人参の黒酢漬	<b>豚肉の黒酢照焼</b> ごぼう天煮 カリフラワーの玉子サラダ 白菜煮	<b>チキンカツカレー</b> 筍とあさりの土佐煮 ほうれん草の青じそドレ和え えのき豆腐	<b>ホイコーロー</b> 菜の花のペペロンチーノ 切干大根とひじきの酢の物 洋風卵の花
	熱量 265 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 25.8 mg 食塩相当量 2.8 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 276 Kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 14.2 g 炭水化物 25.4 mg 食塩相当量 2.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉	熱量 234 Kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 16.2 mg 食塩相当量 2.2 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・大豆・豚肉・りんご	熱量 244 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物 23.1 mg 食塩相当量 2.1 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 252 Kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 25.1 mg 食塩相当量 2.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・えび・ごま・大豆・豚肉
朝食	<b>骨</b> 焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 小松菜のお浸し ひじきとごぼうの金平	<b>オムレツ</b> 赤スパ、ミートボール お味噌汁(合わせ) 里芋とさつま揚げの煮物 人参の黒酢漬	<b>骨</b> サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(あさり) 小松菜の煮物 カリフラワーの玉子サラダ	<b>照焼ハンバーグ</b> 焼きそば、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 冬瓜のだし煮 えのき豆腐	<b>サワラのごま味噌焼</b> 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(合わせ) ごぼうと肉そぼろの醤油炒め 切干大根とひじきの酢の物
	熱量 165 Kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 8.3 g 炭水化物 12.9 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 147 Kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 3.4 g 炭水化物 22.2 mg 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	熱量 231 Kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 13.3 mg 食塩相当量 2.8 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・りんご	熱量 214 Kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 21.1 mg 食塩相当量 2.9 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 190 Kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 19.9 mg 食塩相当量 3.0 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・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。

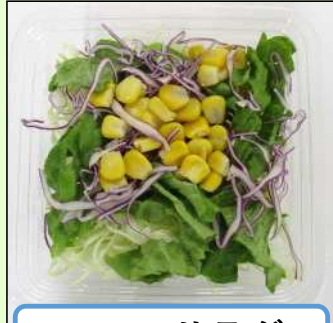
- ・寿司・小袋・カップは取り出し、フタをした容器のまま電子レンジで温めてください。
- ・過度な加熱は風味が損なわれる、硬くなる、食材破裂等の原因になりますのでご注意ください。
- ・商品調達の都合上、急遽メニューを変更させていただく場合がございます。栄養成分値は予定です。
- ・食事療法をされている方は、事前に医療機関にご相談ください。



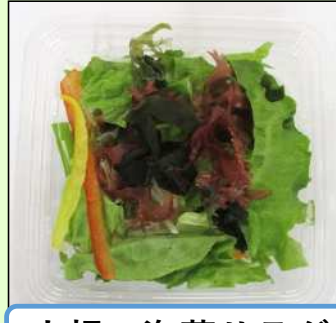
日替りサラダメニュー		
納品日	4月	
4/1	月	グリーンサラダ
4/2	火	マカロニサラダ
4/3	水	コーンサラダ
4/4	木	スパゲティサラダ
4/5	金	大根・海藻サラダ
4/6	土	
4/7	日	
4/8	月	ミックスサラダ
4/9	火	ポテトサラダ
4/10	水	シャキシャキ水菜サラダ
4/11	木	マカロニサラダ
4/12	金	グリーンサラダ
4/13	土	
4/14	日	
4/15	月	コーンサラダ
4/16	火	スパゲティサラダ
4/17	水	大根・海藻サラダ
4/18	木	ポテトサラダ
4/19	金	ミックスサラダ
4/20	土	
4/21	日	
4/22	月	シャキシ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

# 日替りサラダ 全8種類

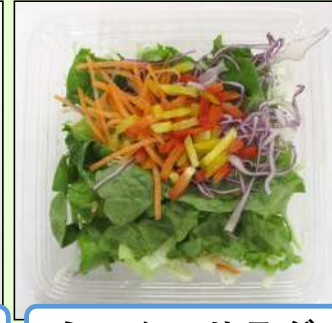
## ●フレッシュサラダ（5種類）



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