

2024年  
4月22日 週

# お献立表

## 今週の管理栄養士おすすめメニュー!!

- 牛肉のシシリアン風 (おかず・彩食八菜・ミニおかず)
- サワラの甘酢焼 (お弁当・ミニおかず)
- ブロッコリーのミモザサラダ (おかず)
- ゴーヤとコーンの白和え (彩食八菜)

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

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

### 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

4/22 (月)	4/23 (火)	4/24 (水)	4/25 (木)	4/26 (金)
----------	----------	----------	----------	----------

お弁当	<b>チキンカレー</b> 白飯 高野豆腐と大根のだし煮 もやしとさつま揚げのごま油炒め キャベツと広島菜の和え物	<b>サワラの甘酢焼</b> 白飯(梅干入) 鶏じゃが 切干大根と大豆の煮物 白菜のレモン漬	<b>豚肉の柚子胡椒炒め</b> 白飯 お魚バーグ煮 ひじき煮 胡瓜の酢の物	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> コーンご飯 里芋とさつま揚げの煮物 ほうれん草の青じそドレ和え わかめと玉子の塩だれ和え	<b>赤魚のしょうゆ麴焼</b> 白飯 高野豆腐と椎茸の煮物 春雨とツナのマヨサラダ 蓮根と春菊の金平
	熱量 510 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 16.3 g 炭水化物 74.1 mg 食塩相当量 2.5 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 433 Kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 8.5 g 炭水化物 71.9 mg 食塩相当量 2.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉	熱量 471 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 66.3 mg 食塩相当量 2.2 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・いか・さば・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 469 Kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 11.5 g 炭水化物 76.1 mg 食塩相当量 3.6 g <b>アレルギー</b> 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	熱量 463 Kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 11.6 g 炭水化物 66.8 mg 食塩相当量 1.7 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご

おかず	<b>牛肉のシシリアン風</b> マヨネーズ付 イカカツのチリソース 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 菜の花の彩りお浸し 生姜風味の切干大根 人参の味噌炒め	<b>豚肉の中華味噌煮と茹玉子</b> さつま揚げ煮 さつま芋と野菜の甘辛煮 ブロッコリーのミモザサラダ 卵の花 えのき豆腐	<b>サバのゆうあん焼</b> ほうれん草とツナのクリームペンネ 麻婆なす 人参と蓮根のゴママヨサラダ こんにゃくのおかか生姜 昆布豆	<b>黒酢鶏</b> 冬瓜の洋風煮 ごぼう天煮 高野豆腐とひじきの煮物 中華胡瓜 ポテトサラダ	<b>豚肉の生姜焼</b> お魚バーグ煮 春雨の中華炒め 大根と人参の酢味噌和え なすのだしカレー煮 高菜もやし
	熱量 387 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 22.0 g 炭水化物 30.8 mg 食塩相当量 3.5 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	熱量 364 Kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.6 g 炭水化物 31.8 mg 食塩相当量 3.6 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 350 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 23.9 g 炭水化物 27.0 mg 食塩相当量 2.8 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量 379 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 39.9 mg 食塩相当量 3.4 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 335 Kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 21.4 g 炭水化物 25.1 mg 食塩相当量 3.1 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醬(魚介類)

	4/22 (月)	4/23 (火)	4/24 (水)	4/25 (木)	4/26 (金)
彩食八菜	<b>大根と豚肉の角煮と茹玉子</b> 白身フライ ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 五目豆 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ 里芋のそぼろ煮 キャベツと広島菜の和え物 人参の味噌炒め	<b>バジルチキン</b> 野菜の中華炒め さつま芋と野菜の甘辛煮 蓮根と春菊の金平 ゴーヤとコーンの白和え なすの高菜炒め カリフラワーのベーコンマヨ炒め 白菜のレモン漬	<b>カレイの香味ソース</b> 大根と豚肉の塩麴煮 麻婆豆腐 ひじき煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ 白菜の柚子風味和え 春雨とセロリのマリネ 玉葱の梅かつお和え	<b>鶏と根菜のさっぱり煮</b> <b>骨</b> サバの西京焼 和風ペンネ ゴーヤの味噌炒め 中華胡瓜 ごぼうと人参のごま煮 アップルコールスロー わかめと玉子の塩だれ和え	牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 お魚がんも煮 高野豆腐と椎茸の煮物 大根と人参の高菜炒め 豆豆マリネ なすのだしカレー煮 ほうれん草の白和え コーンといんげんのバター炒め
	熱量 457 Kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 23.4 g 炭水化物 42.9 mg 食塩相当量 4.2 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 467 Kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 28.3 g 炭水化物 34.7 mg 食塩相当量 4.0 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・ゼラチン・魚醤(魚介類)	熱量 459 Kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 28.6 g 炭水化物 36.9 mg 食塩相当量 4.1 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 473 Kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 25.4 g 炭水化物 38.4 mg 食塩相当量 4.2 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 431 Kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 26.2 g 炭水化物 31.8 mg 食塩相当量 4.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)
ミニおかず	<b>大根と豚肉の角煮と茹玉子</b> 白身フライ キャベツと広島菜の和え物 五目豆	<b>サワラの甘酢焼</b> 野菜の中華炒め なすの高菜炒め 白菜のレモン漬	<b>豚肉の柚子胡椒炒め</b> 麻婆豆腐 春雨とセロリのマリネ 玉葱の梅かつお和え	<b>鶏と根菜のさっぱり煮</b> 里芋とさつま揚げの煮物 アップルコールスロー ひじき煮	牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 高野豆腐と椎茸の煮物 大根と人参の高菜炒め コーンといんげんのバター炒め
	熱量 252 Kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 20.2 mg 食塩相当量 2.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 175 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 13.6 mg 食塩相当量 2.0 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤(魚介類)	熱量 238 Kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 17.7 g 炭水化物 18.2 mg 食塩相当量 2.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量 225 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 23.9 mg 食塩相当量 2.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご	熱量 241 Kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物 17.0 mg 食塩相当量 2.2 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・りんご・魚醤(魚介類)
朝食	<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(あさり) 菜の花の彩りお浸し キャベツと広島菜の和え物	<b>骨</b> 焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 卵の花 白菜のレモン漬	ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 切干大根煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ	<b>カレイ磯辺揚げ</b> 白スパ、玉子焼 お味噌汁(あさり) じゃが芋の煮物 中華胡瓜	<b>骨</b> サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 小松菜と油揚げの菜焼き 豆豆マリネ
	熱量 130 Kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 6.2 g 炭水化物 12.5 mg 食塩相当量 3.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・やまいも	熱量 172 Kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 14.4 mg 食塩相当量 3.2 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・さけ・大豆	熱量 193 Kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 9.4 g 炭水化物 20.9 mg 食塩相当量 2.8 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・りんご	熱量 223 Kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 22.3 mg 食塩相当量 3.1 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・豚肉	熱量 233 Kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 14.5 mg 食塩相当量 2.8 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・さば・大豆・りんご

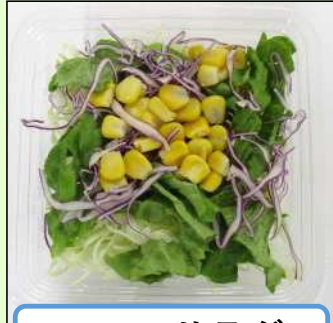
- 消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時
- 「朝食」はお届け翌日13時 届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。
- 「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、水洗いをお願い致します。
- 「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

- ・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

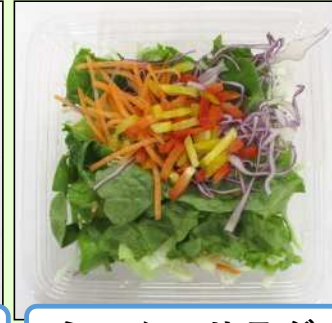
## ●フレッシュサラダ（5種類）



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