

2024年
4月29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！！

- 白菜と安藝紫の和え物 (彩食八菜・ミニおかず)
- 筍とわかめの煮物 (おかず)
- そら豆のクリーム煮 (彩食八菜)
- 菜の花と筍の塩麴炒め (お弁当・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



4/29 (月)	4/30 (火)	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)
----------	----------	---------	---------	---------

お弁当	豚肉と野菜のゴマドレ和え 筍ご飯 さつま揚げ煮 切干大根と昆布の柚香漬 金時豆	白酢鶏 白飯 冬瓜のツナ煮 胡瓜の生姜味噌 もやしの野沢菜昆布和え	牛肉とごぼうのしぐれ煮 白飯 骨 サバの塩焼 大根の黒酢味噌和え キャベツの海苔和え	カレイの大根おろしソース 白飯 じゃが芋の赤味噌煮 高野豆腐の中華煮 人参のゴマドレ和え	鶏とじゃが芋のトマト煮 雑穀ご飯 郷 浦上そばろ 菜の花と筍の塩麴炒め コーヒーゼリー				
	熱量 537 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 80.1 mg 食塩相当量 2.9 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 542 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 16.7 g 炭水化物 80.5 mg 食塩相当量 3.1 g	アレルギー 小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉	熱量 473 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.1 g 炭水化物 71.9 mg 食塩相当量 2.8 g	アレルギー 小麦・牛肉・ごま・さば・大豆	熱量 543 Kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.3 g 炭水化物 76.3 mg 食塩相当量 2.6 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 505 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 14.7 g 炭水化物 73.6 mg 食塩相当量 2.1 g

おかず	鶏の山賊焼 豆乳クリーム煮 高野豆腐と椎茸の煮物 ごぼうと人参の黒ごまサラダ ほうれん草の生姜風味お浸し 金時豆	郷 デミグラスソースハンバーグ 浦上そばろ 里芋と大根の煮物 じゃが芋とりんごのマヨサラダ 春雨と高菜の炒め物 キャベツと揚げのごま和え	揚げ鶏の黒ゴマドレ和え 蓮根とちくわの甘辛煮と海苔入玉子焼 筍とわかめの煮物 カリフラワーの柚子ピクルス 高野豆腐の煮物 ほうれん草のからし醤油和え	豚肉とじゃが芋のカレー炒め いわしバーグ 麻婆豆腐 春雨とツナのマヨサラダ 切干大根と大豆の煮物 胡瓜の酢の物	骨 アジの梅しそフライ ソース付 じゃが芋と豚肉の煮物 和風ペンネ ごぼうとひじきのサラダ 厚揚げの五目煮 コーヒーゼリー				
	熱量 383 Kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 20.1 g 炭水化物 33.9 mg 食塩相当量 3.1 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 355 Kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 18.2 g 炭水化物 38.6 mg 食塩相当量 3.5 g	アレルギー 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・魚醬(魚介類)	熱量 439 Kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 27.4 g 炭水化物 29.4 mg 食塩相当量 3.9 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉	熱量 343 Kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 21.2 g 炭水化物 31.9 mg 食塩相当量 3.2 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・ゼラチン	熱量 372 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 18.7 g 炭水化物 40.9 mg 食塩相当量 3.5 g

	4/29 (月)	4/30 (火)	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)
彩食八菜	天ぷら(カレイ・海老・野菜) 抹茶塩 くわい入りつくね煮 キャベツと豆腐のチャンプルー 切干大根と昆布の柚香漬 ごぼうと人参の黒ごまサラダ 白菜と安藝紫の和え物 そら豆とベーコンのソテー 金時豆	豚肉の黒胡椒炒め お魚厚揚げ煮 里芋と大根の煮物 麻婆春雨 さつま芋と南瓜のサラダ ほうれん草の炒り玉子炒め ひじきの白和え もやしの野沢菜昆布和え	サバの西京焼 海鮮焼きそば 豆乳クリーム煮 高野豆腐の煮物 なすのバンバンジー風 卵の花 大根の黒酢味噌和え キャベツと揚げのごま和え	牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮 イカすり身の天ぷら 昆布と豚肉の甘辛煮 きんぴらごぼう 胡瓜の酢の物 そら豆のクリーム煮 からし菜とあさりの炒め煮 人参のゴマドレ和え	タンドリーチキン 郷 浦上そばろ 水ぎょうざの黒酢あん 厚揚げの五目煮 枝豆とコーンのサラダ 切干大根と大豆の煮物 菜の花とこんにゃくの味噌炒め コーヒーゼリー
	熱量 514 Kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 25.5 g 炭水化物 50.3 mg 食塩相当量 4.6 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	熱量 428 Kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 25.2 g 炭水化物 41.3 mg 食塩相当量 3.8 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 453 Kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 26.5 g 炭水化物 39.8 mg 食塩相当量 3.7 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 449 Kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 19.1 g 炭水化物 52.4 mg 食塩相当量 4.8 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 437 Kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 23.3 g 炭水化物 38.1 mg 食塩相当量 3.4 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	天ぷら(カレイ・野菜) キャベツと豆腐のチャンプルーと玉子焼 白菜と安藝紫の和え物 金時豆	豚肉の黒胡椒炒め 冬瓜のツナ煮 ひじきの白和え もやしの野沢菜昆布和え	牛肉とごぼうのしぐれ煮 海鮮焼きそば 大根の黒酢味噌和え 卵の花	カレイの大根おろしソース じゃが芋の赤味噌煮 きんぴらごぼう 人参のゴマドレ和え	タンドリーチキン 郷 浦上そばろ 菜の花と筍の塩麴炒め コーヒーゼリー
	熱量 331 Kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物 26.7 mg 食塩相当量 2.3 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉	熱量 239 Kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 16.3 g 炭水化物 16.4 mg 食塩相当量 2.2 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 204 Kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 5.8 g 炭水化物 28.8 mg 食塩相当量 2.3 g アレルギー 小麦・乳成分・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 289 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 14.9 g 炭水化物 27.0 mg 食塩相当量 2.3 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 218 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 12.1 g 炭水化物 17.9 mg 食塩相当量 1.7 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
朝食	鶏と野菜の包み揚げ煮 玉子焼、高菜炒め お味噌汁(合わせ) 白菜と安藝紫の和え物 ひじき煮	白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁(あさり) キャベツと揚げのごま和え もやしの野沢菜昆布和え	豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁(わかめ) ごぼうと人参のしぐれ煮 カリフラワーの柚子ピクルス	骨焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 小松菜の煮物 人参のゴマドレ和え	オムレツ 赤スパ、ミートボール お味噌汁(あさり) じゃが芋の甘辛煮 厚揚げの五目煮
	熱量 135 Kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 5.8 g 炭水化物 15.6 mg 食塩相当量 3.3 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤(魚介類)	熱量 204 Kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 17.2 mg 食塩相当量 3.2 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆	熱量 173 Kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 6.9 g 炭水化物 20.8 mg 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 184 Kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 10.3 g 炭水化物 12.2 mg 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・卵・ごま・さけ・さば・大豆	熱量 148 Kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 4.5 g 炭水化物 20.2 mg 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉

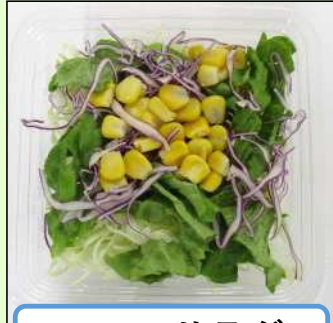
- 消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時
- 「朝食」はお届け翌日13時 届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。
- 「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、水洗いをお願い致します。
- 「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

- ・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。

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

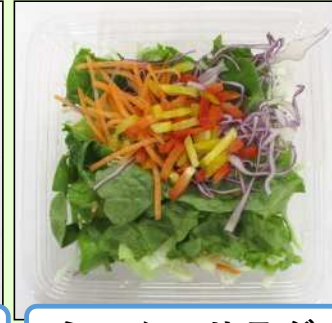
●フレッシュサラダ（5種類）



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