2024年
5月13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！

★豚肉のソース炒め（お弁当）
★チンゲン菜とイカの塩焼きそば（お弁当・ミニおかず）
★ほうれん草とえのきのお浸し（おかず）
★赤魚のピーマン中華あん（おかず）
★じゃが芋と枝豆のチーズマヨ（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
（平日：9：00～18：00）
0120-443-304
コープさが生活協同組合

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。

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

お弁当

5/13（月）

新 豚肉のソース炒め
白飯
枝豆入生姜白揚げ煮
ひじき煮
白菜のレモン漬

		アレルゲン
熱量	456 Kcal	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
蛋白質	15.3 g	
脂質	15.3 g	
炭水化物	64.4 mg	
食塩相当量	2.4 g	

5/14（火）

鶏と根菜のさっぱり煮
白飯（梅干入）
里芋とさつま揚の煮物
大豆とごぼうのゴママヨサラダ
キャベツと高菜の和え物

		アレルゲン
熱量	511 Kcal	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご・魚醤（魚介類）
蛋白質	18.2 g	
脂質	13.6 g	
炭水化物	77.2 mg	
食塩相当量	3.3 g	

5/15（水）

カレイの白菜生姜あん
白飯
じゃが芋の加工黒糖煮
豆腐とそら豆のうすくず煮
ピリ辛胡瓜

		アレルゲン
熱量	515 Kcal	小麦・卵・えび・ごま・さば・大豆・豚肉
蛋白質	19.3 g	
脂質	14.7 g	
炭水化物	76.0 mg	
食塩相当量	2.4 g	

5/16（木）

豚肉の中華味噌煮
青菜ご飯
磯辺白身フライのタルタルソース
春雨のサラダ
玉葱とコーンのバター炒め

		アレルゲン
熱量	541 Kcal	小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・豚肉
蛋白質	19.6 g	
脂質	19.0 g	
炭水化物	70.7 mg	
食塩相当量	3.4 g	

5/17（金）

青じそチキン
白飯
新 チンゲン菜とイカの塩焼きそば
なすの炒め煮
人参のゴマドレ和え

		アレルゲン
熱量	518 Kcal	小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
蛋白質	19.9 g	
脂質	18.2 g	
炭水化物	67.5 mg	
食塩相当量	2.3 g	

おかず

5/13（月）

サバの西京焼
鶏だんごと野菜のごま豆乳煮
大根と厚揚げの炊いたん
ごぼうとひじきのサラダ
しらたきといんげんの炒り煮
キャベツの海苔和え

		アレルゲン
熱量	375 Kcal	小麦・乳成分・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご
蛋白質	19.3 g	
脂質	25.0 g	
炭水化物	23.9 mg	
食塩相当量	3.4 g	

5/14（火）

豚肉と野菜の焼肉炒め
蓮根とちくわの甘辛煮と海苔入玉子焼
なすといんげんの生姜あん
ツナと切干大根のサラダ
高野豆腐の中華煮
胡瓜の酢の物

		アレルゲン
熱量	356 Kcal	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	13.5 g	
脂質	21.9 g	
炭水化物	30.1 mg	
食塩相当量	3.7 g	

5/15（水）

バジルチキン
郷 浦上そぼろ
トマじゃが
春雨と野菜のマヨサラダ
新 ほうれん草とえのきのお浸し
わかめの梅風味

		アレルゲン
熱量	362 Kcal	小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
蛋白質	18.5 g	
脂質	24.5 g	
炭水化物	21.1 mg	
食塩相当量	3.2 g	

5/16（木）

新 赤魚のピーマン中華あん
カリフラワーの柚子胡椒ポン酢
里芋のうま煮
小松菜と油揚げの菜焼き
そら豆の白和え
白菜のおかか和え

		アレルゲン
熱量	369 Kcal	小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
蛋白質	19.9 g	
脂質	20.5 g	
炭水化物	27.4 mg	
食塩相当量	3.2 g	

5/17（金）

豚肉と野菜のゴマドレ和え
イカカツのチリソース
高野豆腐のだしカレー煮
ひじきとごぼうの金平
蓮根と玉葱の酢味噌和え
もやしとニラの玉子炒め

		アレルゲン
熱量	400 Kcal	小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
蛋白質	14.2 g	
脂質	23.9 g	
炭水化物	35.5 mg	
食塩相当量	2.9 g	

	5/13 （月）	5/14 （火）	5/15 （水）	5/16 （木）	5/17 （金）
彩食八菜	牛肉と野菜の焼肉炒め 豆腐しんじょ煮 さつま芋とリンゴの甘酢煮 切干大根と大豆の煮物 ごぼうとひじきのサラダ 春雨の中華炒め 南瓜のごま和え 白菜のレモン漬	骨 アジの梅しそフライ ソース付 里芋とさつま揚の煮物 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 蓮根と玉葱の酢味噌和え 枝豆とコーンのサラダ 卯の花 高野豆腐の中華煮 人参のしりしり	豚肉とじゃが芋のカレー炒め お魚厚揚げ煮 キャベツと豆腐のチャンプルー 大根のそぼろ煮 なすのバンバンジー風 ごぼうとちくわのチーズ金平 ピリ辛胡瓜 わかめの梅風味	チキンソテーの和風ガーリックソース サワラのごま味噌焼 里芋のうま煮 厚揚げの五目煮 春雨のサラダ 新 じゃが芋と枝豆のチーズマヨ ひじき蓮根の煮物 ピーマン昆布	肉じゃが ホタテ風味コロッケ 和風ペンネ 高野豆腐のだしカレー煮 ゴーヤとコーンの白和え 冬瓜のそぼろ煮 菜の花の彩りお浸し 人参のゴマドレ和え
	熱量 432 Kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 19.7 g 炭水化物 49.7 mg 食塩相当量 4.3 g アレルゲン 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご・ゼラチン	熱量 433 Kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 21.7 g 炭水化物 43.4 mg 食塩相当量 4.4 g アレルゲン 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	熱量 439 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 28.2 g 炭水化物 38.5 mg 食塩相当量 4.9 g アレルゲン 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 461 Kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 21.5 g 炭水化物 39.6 mg 食塩相当量 4.4 g アレルゲン 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご	熱量 490 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 27.4 g 炭水化物 49.5 mg 食塩相当量 4.3 g アレルゲン 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
ミニおかず	牛肉と野菜の焼肉炒め 枝豆入生姜白揚げ煮 春雨の中華炒め 白菜のレモン漬	鶏と根菜のさっぱり煮 里芋とさつま揚の煮物 枝豆とコーンのサラダ 卯の花	カレイの白菜生姜あん じゃが芋の煮物 豆腐とそら豆のうすくず煮 ピリ辛胡瓜	豚肉の中華味噌煮 磯辺白身フライのタルタルソース ひじき蓮根の煮物 ピーマン昆布	青じそチキン 新 チンゲン菜とイカの塩焼きそば 冬瓜のそぼろ煮 人参のゴマドレ和え
	熱量 168 Kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 6.6 g 炭水化物 17.5 mg 食塩相当量 2.3 g アレルゲン 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 260 Kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 25.7 mg 食塩相当量 2.6 g アレルゲン 小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・りんご	熱量 250 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 12.1 g 炭水化物 23.2 mg 食塩相当量 2.2 g アレルゲン 小麦・えび・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 267 Kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 14.7 g 炭水化物 20.5 mg 食塩相当量 2.6 g アレルゲン 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉	熱量 218 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 17.6 mg 食塩相当量 1.8 g アレルゲン 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
朝食	ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁（あさり） さつま芋とリンゴの甘酢煮 小松菜と油揚げの菜焼き	カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁（わかめ） 里芋とさつま揚げの煮物 蓮根と玉葱の酢味噌和え	骨 サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁（あわせ） じゃが芋の加工黒糖煮 春雨と野菜のマヨサラダ	白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁（あさり） 厚揚げの五目煮 白菜のおかか和え	豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁（わかめ） 大根とあさりのしぐれ煮 人参のゴマドレ和え
	熱量 231 Kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 26.3 mg 食塩相当量 3.0 g アレルゲン 小麦・卵・ごま・さば・大豆・りんご	熱量 227 Kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.4 g 炭水化物 26.7 mg 食塩相当量 3.0 g アレルゲン 小麦・卵・大豆	熱量 266 Kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 18.6 g 炭水化物 16.5 mg 食塩相当量 3.0 g アレルゲン 小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量 200 Kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 17.3 mg 食塩相当量 2.9 g アレルゲン 小麦・乳成分・卵・牛肉・大豆・鶏肉	熱量 183 Kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 9.2 g 炭水化物 16.9 mg 食塩相当量 2.9 g アレルゲン 小麦・乳成分・卵・かに・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。
・商品調達の都合上、急遽メニューを変更させていただくことがございます。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		5月
5/6	月	グリーンサラダ
5/7	火	スパゲティサラダ
5/8	水	コーンサラダ
5/9	木	ポテトサラダ
5/10	金	大根・海藻サラダ
5/11	土	
5/12	日	
5/13	月	ミックスサラダ
5/14	火	マカロニサラダ
5/15	水	シャキシャキ水菜サラダ
5/16	木	スパゲティサラダ
5/17	金	グリーンサラダ
5/18	土	
5/19	日	
5/20	月	コーンサラダ
5/21	火	ポテトサラダ
5/22	水	大根・海藻サラダ
5/23	木	マカロニサラダ
5/24	金	ミックスサラダ
5/25	土	
5/26	日	
5/27	月	シャキシャキ水菜サラダ
5/28	火	スパゲティサラダ
5/29	水	グリーンサラダ
5/30	木	マカロニサラダ
5/31	金	コーンサラダ
6/1	土	
6/2	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