

2024年
5月20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!

- ★ほうれん草とえのきのお浸し(お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★赤魚のピーマン中華あん(お弁当)
- ★牛肉ときのこのガーリック醤油(おかず)
- ★豚肉のソース炒め(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



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

5/20 (月)	5/21 (火)	5/22 (水)	5/23 (木)	5/24 (金)
----------	----------	----------	----------	----------

お弁当	黒毛和牛メンチカツ ソース付 白飯 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ しらたきといんげんの炒り煮 白菜の青じそサラダ	骨 サバの西京焼 とり五目ご飯 ポトフ風 カリフラワーの柚子酢味噌和え 菜の花のごま和え	豚肉と野菜の酢醤油煮・玉子 白飯 野菜の中華炒め 新 ほうれん草とえのきのお浸し 甘辛蓮根	鶏の山賊焼 白飯 大根とちくわの醤油麴煮 おからと胡瓜のマヨサラダ 味噌こんにゃく	新 赤魚のピーマン中華あん 白飯(梅干入) 根菜の加工黒糖煮 生姜風味の切干大根 キャベツの海苔和え
	熱量 500 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 16.0 g 炭水化物 72.8 mg 食塩相当量 2.4 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・ かに・牛肉・ごま・大 豆・もも・りんご	熱量 435 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 62.3 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 459 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 65.3 mg 食塩相当量 1.8 g

おかず	チキンソテーの柚子胡椒マヨソース じゃが芋とイカのうま煮 水ぎょうざの黒酢あん こんにゃく金平 わかめともやしのナムル 明太豆腐	新 牛肉ときのこのガーリック醤油 お魚がんと煮 大根と豚肉の塩麴煮 さつま芋の白和え 麻婆春雨 大豆の甘煮	ミックスフライ(イカ・エビ・磯辺白身)ソース付 蓮根とさつま揚の生姜だし煮 冬瓜のそぼろ煮 ブロッコリーと人参の柑橘サラダ 高野豆腐とひじきの煮物 南瓜のごま和え	ホイコーロー お魚厚揚げ煮 なすの高菜炒め 五目豆 切干大根と胡瓜の酢の物 ポテトサラダ	青じそチキン 高野豆腐と椎茸の煮物 じゃが芋の明太クリーム煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ わかめと春雨のおろし和え もやしの野沢菜昆布和え
	熱量 395 Kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 24.6 g 炭水化物 25.8 mg 食塩相当量 3.7 g	アレルギー 小麦・卵・いか・牛 肉・ごま・さば・大 豆・鶏肉・豚肉	熱量 339 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 19.2 g 炭水化物 27.9 mg 食塩相当量 3.0 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・ えび・かに・いか・オレ ンジ・ごま・さば・大 豆・鶏肉・もも・りん ご	熱量 364 Kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 22.3 g 炭水化物 30.9 mg 食塩相当量 3.7 g

	5/20 (月)	5/21 (火)	5/22 (水)	5/23 (木)	5/24 (金)
彩食八菜	鶏煮 海鮮焼きそば 里芋の黒ごま味噌煮 しらたきといんげんの炒り煮 レッドキャベツの甘酢和え 新 ほうれん草とえのきのお浸し さつま芋とリンゴのマヨサラダ 明太豆腐	カレイの柚子胡椒マヨソース 鶏じゃが なすとインゲンの生姜あん 菜の花のごま和え オレンジサラダ 麻婆春雨 そら豆とベーコンのソテー わかめと玉葱のおかかぼん酢	新 豚肉のソース炒め もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 ボンゴレビアンコ(あさり入) 高野豆腐とひじきの煮物 さつま芋と南瓜のサラダ 洋風卵の花 生姜風味の切干大根 甘辛蓮根	サバの甘辛生姜煮 鶏だんごと野菜のごま豆乳煮 里芋の塩麴煮 味噌こんにやく 春雨とセロリのマリネ 豆とベーコンの煮込み 小松菜の中華炒め ポテトサラダ	デミグラスソースハンバーグ サワラの天ぷら 高野豆腐と椎茸の煮物 胡瓜の梅酢味噌 なすのエビ塩炒め 菜の花の白和え ごぼうと肉そぼろの醤油炒め キャベツの海苔和え
	熱量 465 Kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 19.1 g 炭水化物 51.9 mg 食塩相当量 4.8 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 456 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 27.6 g 炭水化物 38.3 mg 食塩相当量 4.0 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 429 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 23.0 g 炭水化物 40.0 mg 食塩相当量 4.0 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 443 Kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 25.3 g 炭水化物 37.6 mg 食塩相当量 4.0 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 477 Kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 24.9 g 炭水化物 48.3 mg 食塩相当量 4.9 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン
ミニおかず	黒毛和牛メンチカツ ソース付 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ レッドキャベツの甘酢和え 新 ほうれん草とえのきのお浸し	骨 サバの西京焼 鶏じゃが 菜の花のごま和え そら豆とベーコンのソテー	新 豚肉のソース炒め 高野豆腐とひじきの煮物と玉子焼 生姜風味の切干大根 洋風卵の花	鶏の山賊焼 里芋の塩麴煮 おからと胡瓜のマヨサラダ 味噌こんにやく	デミグラスソースハンバーグ 根菜の加工黒糖煮 菜の花の白和え 胡瓜の梅酢味噌
	熱量 257 Kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 23.3 mg 食塩相当量 2.2 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・大豆・もも・りんご	熱量 212 Kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 19.6 mg 食塩相当量 1.8 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	熱量 261 Kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 17.5 g 炭水化物 16.2 mg 食塩相当量 2.5 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 223 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 14.7 mg 食塩相当量 1.6 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 259 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物 27.6 mg 食塩相当量 2.7 g アレルギー 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
朝食	骨 焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁(合わせ) しらたきといんげんの炒め煮 レッドキャベツの甘酢和え	オムレツ 赤スパ、ミートボール お味噌汁(あさり) じゃが芋の煮物 カリフラワーの柚子酢味噌和え	骨 サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(わかめ) もやしとさつま揚げのごま油炒め ほうれん草とえのきのお浸し	照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 里芋の塩麴煮 五目豆	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(あさり) 高野豆腐と椎茸の煮物 もやしの野沢菜昆布和え
	熱量 166 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 8.1 g 炭水化物 13.5 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 155 Kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 4.9 g 炭水化物 20.3 mg 食塩相当量 3.1 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 212 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 12.9 g 炭水化物 13.1 mg 食塩相当量 2.8 g アレルギー 小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆	熱量 232 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 23.2 mg 食塩相当量 2.8 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 178 Kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 8.2 g 炭水化物 14.4 mg 食塩相当量 3.3 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉

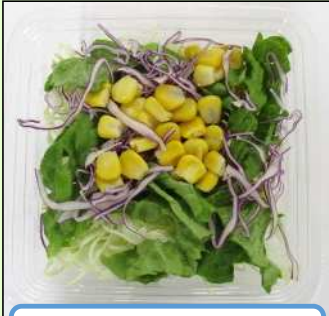
- 消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時
- 「朝食」はお届け翌日13時 届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。
- 「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、水洗いをお願い致します。
- 「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

- ・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	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