

2024年
10月28日 週

お献立表

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。→



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!

- ★揚げ鶏と根菜のおろし和え (お弁当)
- ★豚肉のこうじ味噌炒め (お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★もやしと赤ピーマンのカレーソテー (お弁当)
- ★豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 (おかず) ★ごぼうとさつま揚げのそぼろ炒め (おかず)
- ★チキンホワイトシチュー (彩食八菜・ミニおかず)

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

10/28 (月)	10/29 (火)	10/30 (水)	10/31 (木)	11/1 (金)
-----------	-----------	-----------	-----------	----------

お弁当	新 揚げ鶏と根菜のおろし和え 白飯(梅干入) じゃが芋とイカのうま煮 レッドキャベツの柑橘サラダ ほうれん草のお浸し	デミグラスソースハンバーグ 白飯 あさりと根菜の味噌煮 わかめともやしのナムル キャベツと高菜の和え物	新 豚肉のこうじ味噌炒め 白飯 さつま揚げ煮 春雨とツナのマヨサラダ おからとひじきの煮物	天ぶら(カレイ・海老・野菜)抹茶塩 とり五目ご飯 ジャージャン麺風 パンプキンサラダ わかめの梅風味	豚の角煮と茹玉子 白飯 枝豆入生姜白揚げ煮 新 もやしと赤ピーマンのカレーソテー キャベツと人参の醤油マヨサラダ
	熱量 550 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 80.7 mg 食塩相当量 3.6 g	熱量 472 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 11.0 g 炭水化物 74.8 mg 食塩相当量 3.3 g	熱量 500 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 19.0 g 炭水化物 68.8 mg 食塩相当量 2.0 g	熱量 531 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 20.5 g 炭水化物 74.2 mg 食塩相当量 3.6 g	熱量 508 Kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 69.2 mg 食塩相当量 2.8 g
	アレルギー 小麦・卵・いか・オレ ンジ・大豆・鶏肉	アレルギー 小麦・乳成分・卵・ かに・牛肉・ごま・大 豆・鶏肉・バナナ・豚 肉・りんご・ゼラチ ン・魚醤(魚介類)	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ご ま・さば・大豆・豚 肉・りんご	アレルギー 小麦・乳成分・卵・え び・牛肉・ごま・大 豆・鶏肉・豚肉・ゼラ チン	アレルギー 小麦・卵・さば・大 豆・豚肉・りんご

おかず	サバのゆうあん焼 鶏団子と野菜のごま豆乳煮 春雨と小海老の塩だれ炒め ひじきサラダ 卵の花 胡瓜の酢の物	新 豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 栗かぼちゃコロケ ツナじゃが 生姜風味の切干大根 蓮根と春菊の金平 キャベツの海苔和え	タンドリーチキン さつま芋と野菜の甘辛煮 ボンゴレビアンコ(あさり入) なすのバンバンジー風 わかめと春雨のおろし和え 高野豆腐とひじきの煮物	牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 豆腐ハンバーグ 新 ごぼうとさつま揚げのそぼろ炒め パンプキンサラダ 小松菜の煮物 郷 大豆のぎすけ煮	黒酢鶏 高野豆腐と大根のだし煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 こんにやく金平 春雨とツナのマヨサラダ ピーマン昆布
	熱量 343 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 20.2 g 炭水化物 28.6 mg 食塩相当量 2.9 g	熱量 366 Kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.9 g 炭水化物 39.4 mg 食塩相当量 3.5 g	熱量 367 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 18.5 g 炭水化物 35.9 mg 食塩相当量 3.2 g	熱量 395 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 25.7 g 炭水化物 31.6 mg 食塩相当量 3.5 g	熱量 417 Kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 22.4 g 炭水化物 41.3 mg 食塩相当量 3.6 g
	アレルギー 小麦・乳成分・卵・え び・ごま・さば・大 豆・鶏肉・ゼラチン	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	アレルギー 小麦・乳成分・卵・ かに・ごま・大豆・鶏 肉	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	アレルギー 小麦・乳成分・卵・ご ま・さば・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご

	10/28 (月)	10/29 (火)	10/30 (水)	10/31 (木)	11/1 (金)				
彩食八菜	新 豚肉のこうじ味噌炒め いわしバーグ さつまいもとリンゴの甘酢煮 卵の花 ごぼうと人参の黒ごまサラダ 高野豆腐の煮物 生姜風味の切干大根 ほうれん草のお浸し	骨 アジの梅しそフライ ソース付 大根と豚肉の塩麴煮 ごぼうと人参のごま煮 蓮根と春菊の金平 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ 厚揚げと小松菜の煮物 わかめともやしのナムル さつまいものレモン煮	牛肉の生姜炒め さつま揚げ煮 揚げじゃが芋のデミチーズ 高野豆腐とひじきの煮物 ほうれん草の白和え 春雨の中華炒め 豆豆マリネ コーンといんげんのバター炒め	新 チキンホワイトシチュー 里芋とさつま揚げの煮物 チヂミ 厚揚げのコチジャン煮 パンプキンサラダ 郷 大豆のぎすけ煮 蓮根と玉葱の酢味噌和え わかめの梅風味	サバの塩焼 メンチカツ じゃが芋の赤味噌煮 かぶのクリーム煮 キャベツと人参の醤油マヨサラダ なすのごま和え 大根とリンゴのマリネ ピーマン昆布				
	熱量 452 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 26.7 g 炭水化物 41.0 mg 食塩相当量 3.6 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 448 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 23.7 g 炭水化物 46.2 mg 食塩相当量 4.1 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	熱量 411 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 20.0 g 炭水化物 41.3 mg 食塩相当量 3.9 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	熱量 444 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 21.9 g 炭水化物 44.8 mg 食塩相当量 4.1 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 542 Kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 37.8 g 炭水化物 34.7 mg 食塩相当量 3.0 g
ミニおかず	新 豚肉のこうじ味噌炒め いわしバーグ 生姜風味の切干大根 ほうれん草のお浸し	骨 アジの梅しそフライ ソース付 大根と豚肉の塩麴煮 ごぼうと人参のごま煮 わかめともやしのナムル	牛肉の生姜炒め さつま揚げ煮 おからとひじきの煮物 コーンといんげんのバター炒め	新 チキンホワイトシチュー チヂミ 厚揚げのコチジャン煮 パンプキンサラダ	豚の角煮と茹玉子 枝豆入生姜白揚げ煮 なすのごま和え キャベツと人参の醤油マヨサラダ				
	熱量 219 Kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 13.6 g 炭水化物 16.1 mg 食塩相当量 2.1 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉	熱量 278 Kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 16.1 g 炭水化物 23.8 mg 食塩相当量 2.9 g	アレルギー 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	熱量 152 Kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 5.0 g 炭水化物 20.1 mg 食塩相当量 2.1 g	アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆	熱量 284 Kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 17.3 g 炭水化物 19.4 mg 食塩相当量 1.7 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 263 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 12.9 g 炭水化物 18.8 mg 食塩相当量 2.7 g
朝食	ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁(あさり) じゃが芋とイカのうま煮 胡瓜の酢の物	カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 厚揚げと小松菜の煮物 わかめともやしのナムル	骨 サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(あわせ) おからとひじきの煮物 豆豆マリネ	白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁(あさり) 里芋とさつま揚げの煮物 蓮根と玉葱の酢味噌和え	豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 小松菜の煮物 大根とリンゴのマリネ				
	熱量 170 Kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 6.4 g 炭水化物 21.3 mg 食塩相当量 3.1 g	アレルギー 小麦・卵・いか・ごま・さば・大豆	熱量 217 Kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 19.5 mg 食塩相当量 3.1 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉	熱量 227 Kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 15.8 mg 食塩相当量 3.1 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・りんご	熱量 222 Kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 25.0 mg 食塩相当量 3.2 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・大豆	熱量 176 Kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 8.5 g 炭水化物 18.0 mg 食塩相当量 2.7 g

- 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。