

2025年

1月6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！

★ブロッコリーの和風ツナマヨ（お弁当・ミニおかず）

★鶏と根菜の甘辛炒め（彩食八菜）★チーズ南瓜（おかず）

★豚肉と野菜のトマト煮（おかず）★カレーペンネ（彩食八菜）

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

本年も変わらぬご愛顧の程よろしくお願い申し上げます。

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



コーフさが生活協同組合

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。



1/6 (月)

1/7 (火)

1/8 (水)

1/9 (木)

1/10 (金)

お弁当

揚げ鶏と根菜のおろし和え
白飯
もやしとさつま揚のごま油炒めと玉子焼
小松菜の煮物
人参の黒酢漬

骨 サバの西京焼
白飯
ポトフ風
新 ブロッコリーの和風ツナマヨ
高菜もやし

豚肉の黒酢照焼
白飯
枝豆入生姜白揚げ煮
高野豆腐の中華煮
ポテトサラダ

くわい入つくね煮
梅ゆかりご飯
大根とちくわの醤油麹煮
ひじきとごぼうの金平
枝豆のおろし和え

牛肉とじゃが芋のクリーム煮
白飯
野菜コロッケ
からし菜のツナ炒め
南瓜のごま和え

熱量 562 Kcal アレルゲン 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉
蛋白質 17.6 g
脂質 19.7 g
炭水化物 75.8 mg
食塩相当量 2.7 g

熱量 474 Kcal アレルゲン 小麦・乳成分・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)
蛋白質 16.2 g
脂質 15.8 g
炭水化物 66.2 mg
食塩相当量 2.1 g

熱量 481 Kcal アレルゲン 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
蛋白質 15.1 g
脂質 17.3 g
炭水化物 65.6 mg
食塩相当量 2.5 g

熱量 402 Kcal アレルゲン 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉
蛋白質 13.7 g
脂質 5.6 g
炭水化物 74.2 mg
食塩相当量 3.2 g

熱量 491 Kcal アレルゲン 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・りんご
蛋白質 15.0 g
脂質 12.2 g
炭水化物 78.9 mg
食塩相当量 2.2 g

おかず

サバのゆうあん焼
大根と鶏肉の生姜白だし煮
高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ
里芋の黒ごま味噌煮
菜の花の白和え
人参のおかか和え

肉じゃが
お魚バーグ煮
蒸し鶏と春雨のスープ煮
ひじき蓮根の煮物
ツナと切干大根のサラダ
大豆の甘煮

チキンカレー
チンゲン菜とイカの塩焼きそば
ごぼうと人参のごま煮
新 チーズ南瓜
白菜の青じそサラダ
キャベツの海苔和え

牛肉の生姜炒め
野菜コロッケ
昆布と豚肉の甘辛煮
おからと胡瓜のマヨサラダ
高野豆腐の中華煮
わかめと玉葱のたらこ和え

新 豚肉と野菜のトマト煮
もやしとさつま揚のごま油炒めと玉子焼
和風ペンネ
人参と蓮根のゴママヨサラダ
郷 大豆のぎすけ煮
ほうれん草のお浸し

熱量 360 Kcal アレルゲン 小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
蛋白質 20.3 g
脂質 22.4 g
炭水化物 23.5 mg
食塩相当量 3.1 g

熱量 360 Kcal アレルゲン 小麦・卵・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
蛋白質 16.7 g
脂質 18.5 g
炭水化物 36.4 mg
食塩相当量 3.1 g

熱量 419 Kcal アレルゲン 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン
蛋白質 13.2 g
脂質 22.6 g
炭水化物 41.6 mg
食塩相当量 3.0 g

熱量 356 Kcal アレルゲン 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
蛋白質 14.4 g
脂質 20.7 g
炭水化物 30.1 mg
食塩相当量 3.1 g

熱量 358 Kcal アレルゲン 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
蛋白質 15.2 g
脂質 19.5 g
炭水化物 35.6 mg
食塩相当量 3.6 g

	1/6 (月)	1/7 (火)	1/8 (水)	1/9 (木)	1/10 (金)					
彩食八菜	牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 ホタテ風味コロッケ 里芋のゆず煮 菜の花の白和え ひじき煮 高野豆腐の煮物 味噌こんにゃく 人参の黒酢漬	新 鶏と根菜の甘辛炒め 豆腐しんじょ煮 中華切干大根煮 小松菜と油揚げの菜焼き 春雨と野菜のマヨサラダ 厚揚げのコチジャン煮 豆豆マリネ 高菜もやし	白身魚の甘酢あん 大根と豚肉の塩麹煮 ごぼうと人参のごま煮 ポテトサラダ なすのバンバンジー風 カリフラワーと小海老の中華炒め 蓮根と春菊の金平 ピーマンのしりしり	鶏の山賊焼 里芋とさつま揚の煮物 さつま芋とリンゴの甘酢煮 こんにゃくのおかか生姜 枝豆のおろし和え かぶのクリーム煮 おからと胡瓜のマヨサラダ からし菜のツナ炒め	豚肉のソース炒め お魚がんも煮 新 カレーペンネ 揚げじゃがのり塩和え ブロッコリーと人参の柑橘サラダ 南瓜のごま和え 大根と人参の酢味噌和え 郷 大豆のぎすけ煮					
	熱量 473 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 26.2 g 炭水化物 43.3 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・バナナ・りんご	熱量 423 Kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 22.4 g 炭水化物 38.1 mg 食塩相当量 4.3 g	アレルゲン 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	熱量 493 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 28.5 g 炭水化物 42.7 mg 食塩相当量 3.9 g	アレルゲン 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 472 Kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 24.3 g 炭水化物 46.2 mg 食塩相当量 3.7 g	アレルゲン 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 468 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 31.1 g 炭水化物 41.9 mg 食塩相当量 4.3 g	アレルゲン 小麦・乳成分・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 ホタテ風味コロッケ 小松菜の煮物 人参の黒酢漬	骨 サバの西京焼 ポトフ風 新 ブロッコリーの和風ツナマヨ 高菜もやし	豚肉の黒酢照焼 枝豆入生姜白揚げ煮 高野豆腐の中華煮 ポテトサラダ	鶏の山賊焼 大根とちくわの醤油麹煮 ひじきとごぼうの金平 枝豆のおろし和え	牛肉とじゃが芋のクリーム煮 野菜コロッケ からし菜のツナ炒め 南瓜のごま和え					
	熱量 334 Kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 21.0 g 炭水化物 25.6 mg 食塩相当量 2.2 g	アレルゲン 小麦・乳成分・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・りんご	熱量 223 Kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 14.1 g 炭水化物 14.6 mg 食塩相当量 2.0 g	アレルゲン 小麦・乳成分・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 230 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 13.9 mg 食塩相当量 2.4 g	アレルゲン 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 206 Kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 21.0 mg 食塩相当量 2.0 g	アレルゲン 小麦・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 237 Kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 10.2 g 炭水化物 27.6 mg 食塩相当量 2.1 g	アレルゲン 小麦・乳成分・牛・肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・りんご
	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(あさり) 高野豆腐の煮物 人参の黒酢漬	白身魚と豆腐のしんじょ煮 チンゲン菜、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 中華切干大根煮 豆豆マリネ	骨 焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 大根と豚肉の塩麹煮 ポテトサラダ	ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁(あさり) こんにゃくのおかか生姜 おからと胡瓜のマヨサラダ	カレイ磯辺揚げ 白スパ、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 大根と人参の酢味噌和え					
	熱量 185 Kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 7.8 g 炭水化物 17.3 mg 食塩相当量 3.2 g	アレルゲン 小麦・卵・ごま・大豆	熱量 196 Kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 10.2 g 炭水化物 18.0 mg 食塩相当量 2.9 g	アレルゲン 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご・ゼラチン	熱量 210 Kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 16.8 mg 食塩相当量 3.4 g	アレルゲン 小麦・乳成分・卵・ごま・さけ・大豆・豚肉	熱量 205 Kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 17.4 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 207 Kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 20.2 mg 食塩相当量 2.8 g	アレルゲン 小麦・卵・ごま・大豆
	●消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け <u>当日24時</u> 「朝食」はお届け <u>翌日13時</u> 届きましたら必ず <u>冷蔵庫</u> で保管してください。	・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。								
	●「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。									

彩食八菜

ミニおかず

朝食

日替わりサラダメニュー	
納品日	1月
1/6	月 大根・海藻サラダ
1/7	火 スパゲティサラダ
1/8	水 ミックスサラダ
1/9	木 マカロニサラダ
1/10	金 シャキシャキ水菜サラダ
1/11	土
1/12	日
1/13	月 グリーンサラダ
1/14	火 ポテトサラダ
1/15	水 コーンサラダ
1/16	木 スパゲティサラダ
1/17	金 大根・海藻サラダ
1/18	土
1/19	日
1/20	月 ミックスサラダ
1/21	火 マカロニサラダ
1/22	水 シャキシャキ水菜サラダ
1/23	木 ポテトサラダ
1/24	金 グリーンサラダ
1/25	土
1/26	日
1/27	月 コーンサラダ
1/28	火 スパゲティサラダ
1/29	水 大根・海藻サラダ
1/30	木 マカロニサラダ
1/31	金 ミックスサラダ
2/1	土
2/2	日

日替わりサラダ 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