

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。

うまっヘルシー
UMAHAPPY

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 |

| | 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 もやしとさつま揚げ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 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 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 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 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 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 |
| | アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉 | アレルギー 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） | 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・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉 | アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・りんご |
| 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 もやしとさつま揚げ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 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 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 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 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 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 |
| | アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン | アレルギー 小麦・卵・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | アレルギー 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 | アレルギー 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 | アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご |

| | 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 大根と豚肉の塩麴煮 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 里芋とさつま揚げの煮物 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 | アレルギー | 熱量 | 423 Kcal | アレルギー | 熱量 | 493 Kcal | アレルギー | 熱量 | 472 Kcal | アレルギー | 熱量 | 468 Kcal | アレルギー |
| | 蛋白質 | 18.1 g | 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・りんご | 蛋白質 | 20.8 g | 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） | 蛋白質 | 18.1 g | 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン | 蛋白質 | 20.3 g | 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 | 蛋白質 | 17.3 g | 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 |
| | 脂質 | 26.2 g | | 脂質 | 22.4 g | | 脂質 | 28.5 g | | 脂質 | 24.3 g | | 脂質 | 31.1 g | |
| | 炭水化物 | 43.3 mg | | 炭水化物 | 38.1 mg | | 炭水化物 | 42.7 mg | | 炭水化物 | 46.2 mg | | 炭水化物 | 41.9 mg | |
| | 食塩相当量 | 4.4 g | | 食塩相当量 | 4.3 g | | 食塩相当量 | 3.9 g | | 食塩相当量 | 3.7 g | | 食塩相当量 | 4.3 g | |
| ミニおかず | 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麴煮 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 | アレルギー | 熱量 | 223 Kcal | アレルギー | 熱量 | 230 Kcal | アレルギー | 熱量 | 206 Kcal | アレルギー | 熱量 | 237 Kcal | アレルギー |
| | 蛋白質 | 11.2 g | 小麦・乳成分・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・りんご | 蛋白質 | 11.6 g | 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 | 10.5 g | 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン | 蛋白質 | 11.6 g | 小麦・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン | 蛋白質 | 9.9 g | 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・りんご |
| | 脂質 | 21.0 g | | 脂質 | 14.1 g | | 脂質 | 15.6 g | | 脂質 | 9.4 g | | 脂質 | 10.2 g | |
| | 炭水化物 | 25.6 mg | | 炭水化物 | 14.6 mg | | 炭水化物 | 13.9 mg | | 炭水化物 | 21.0 mg | | 炭水化物 | 27.6 mg | |
| | 食塩相当量 | 2.2 g | | 食塩相当量 | 2.0 g | | 食塩相当量 | 2.4 g | | 食塩相当量 | 2.0 g | | 食塩相当量 | 2.1 g | |
| 朝食 | 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） 大根と豚肉の塩麴煮 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 | アレルギー | 熱量 | 196 Kcal | アレルギー | 熱量 | 210 Kcal | アレルギー | 熱量 | 205 Kcal | アレルギー | 熱量 | 207 Kcal | アレルギー |
| | 蛋白質 | 11.8 g | 小麦・卵・ごま・大豆 | 蛋白質 | 9.1 g | 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 | 蛋白質 | 10.8 g | 小麦・乳成分・卵・ごま・さけ・大豆・豚肉 | 蛋白質 | 8.3 g | 小麦・卵・ごま・さば・大豆・りんご | 蛋白質 | 11.8 g | 小麦・卵・ごま・大豆 |
| | 脂質 | 7.8 g | | 脂質 | 10.2 g | | 脂質 | 11.3 g | | 脂質 | 12.1 g | | 脂質 | 8.9 g | |
| | 炭水化物 | 17.3 mg | | 炭水化物 | 18.0 mg | | 炭水化物 | 16.8 mg | | 炭水化物 | 17.4 mg | | 炭水化物 | 20.2 mg | |
| | 食塩相当量 | 3.2 g | | 食塩相当量 | 2.9 g | | 食塩相当量 | 3.4 g | | 食塩相当量 | 3.0 g | | 食塩相当量 | 2.8 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。

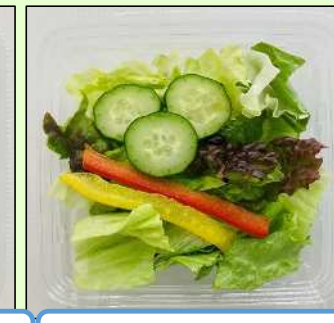
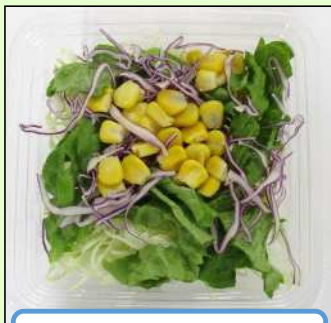
・商品調達の都合上、急遽メニューを変更させていただくことがございます。栄養成分値は予定です。

・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。

[illegible]

日替わりサラダ 全8種類

●フレッシュサラダ（5種類）



●マヨ系サラダ（3種類）

