

2025年
1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！

- ★さつま芋と豚肉のバター醤油（お弁当・おかず）
- ★チーズ南瓜（お弁当・彩食八菜・ミニおかず）
- ★豚肉と白菜のオイマヨ炒め（お弁当）★鶏と根菜の甘辛炒め（おかず）
- ★ごぼうと豚肉のしぐれ煮（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

（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
UMAHHEALTHY

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

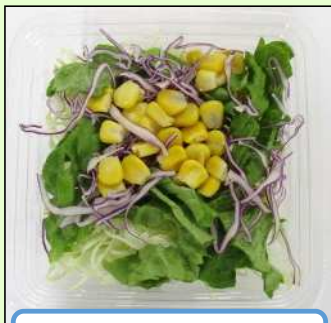
1/13（月）			1/14（火）			1/15（水）			1/16（木）			1/17（金）			
お弁当	サワラのごま味噌焼 かおりご飯		霧島黒豚メンチカツ ソース付 白飯		鶏とじゃが芋のトマト煮 白飯		カレーの香味ソース 白飯（梅干入）		新 豚肉と白菜のオイマヨ炒め 白飯						
	新 さつま芋と豚肉のバター醤油 菜の花の彩りお浸し		高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ ひじき煮		大根の海老だし煮 新 チーズ南瓜		じゃが芋と豚肉の煮物 ブロッコリーのミモザサラダ		さつま揚げ煮 生姜風味の切干大根						
	金時豆		人参と蓮根のゴママヨサラダ		わかめと玉葱のたらこ和え		京風カレー豆腐		卯の花						
	熱量	512 Kcal	アレルギー	熱量	522 Kcal	アレルギー	熱量	473 Kcal	アレルギー	熱量	538 Kcal	アレルギー	熱量	463 Kcal	アレルギー
	蛋白質	17.4 g	小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・豚肉	蛋白質	16.4 g	小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	蛋白質	16.9 g	小麦・乳成分・卵・えび・さけ・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	19.2 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	18.5 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
脂質	14.0 g		脂質	17.1 g		脂質	12.3 g		脂質	18.2 g		脂質	12.6 g		
炭水化物	77.9 mg		炭水化物	73.5 mg		炭水化物	71.7 mg		炭水化物	74.6 mg		炭水化物	68.4 mg		
食塩相当量	2.7 g		食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.5 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	2.3 g		
おかず	ハンバーグの醤油麹ソース じゃが芋と豚肉の煮物 春雨と小海老の塩だれ炒め タアサイと揚げの煮びたし ごぼうとひじきのサラダ 金時豆		新 鶏と根菜の甘辛炒め イカカツのチリソース なすの高菜炒め キャベツと人参の醤油マヨサラダ 高野豆腐のだしカレー煮 コーンといんげんのバター炒め		赤魚の西京焼 新 さつま芋と豚肉のバター醤油 中華切干大根煮 ポテトサラダ ひじきと厚揚げの煮物 人参の黒ごま和え		豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 海鮮焼きそば じゃが芋の赤味噌煮 春雨とツナのマヨサラダ こんにゃく金平 わかめの梅風味		白酢鶏 大根とあさりのしぐれ煮 ごぼうと人参の味噌炒め なすのバンバンジー風 菜の花の彩りお浸し 甘辛蓮根						
	熱量	357 Kcal	アレルギー	熱量	360 Kcal	アレルギー	熱量	348 Kcal	アレルギー	熱量	364 Kcal	アレルギー	熱量	414 Kcal	アレルギー
	蛋白質	15.1 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	17.9 g	小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）	蛋白質	18.0 g	小麦・乳成分・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	18.8 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	17.4 g	小麦・卵・かに・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
	脂質	15.5 g		脂質	17.7 g		脂質	17.5 g		脂質	18.2 g		脂質	22.3 g	
	炭水化物	41.7 mg		炭水化物	35.1 mg		炭水化物	32.5 mg		炭水化物	33.9 mg		炭水化物	43.5 mg	
食塩相当量	3.1 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	2.6 g		食塩相当量	3.9 g		食塩相当量	3.8 g		

1/13（月）			1/14（火）			1/15（水）			1/16（木）			1/17（金）		
彩 食 八 菜	カレイの中華玉子あん		豚肉のこうじ味噌炒め		ビーフシチュー		鶏の唐揚げ		豚の角煮と茹玉子					
	新 ごぼうと豚肉のしぐれ煮		お魚厚揚げ煮		イカカツのチリソース		ほうれん草とツナのクリームペンネ		さつま揚げ煮					
	かぶの塩麴煮		ペンネボロネーゼ		キャベツと豆腐のチャンプルー		ごぼうと人参の味噌炒め		里芋の黒ごま味噌煮					
	菜の花の彩りお浸し		こんにゃく金平		里芋のそぼろ煮		白菜のレモン漬		じゃが芋のサラダ					
	切干大根と胡瓜の酢の物		さつま芋の白和え		豆と胡瓜のピリ辛サラダ		ブロッコリーのミモザサラダ		春雨とセロリのマリネ					
じゃが芋と枝豆のチーズマヨ		なすの高菜炒め		新 チーズ南瓜		高野豆腐とひじきの煮物		もやしと赤ピーマンのカレーソテー						
春雨と小海老の塩だれ炒め		人参と蓮根のゴママヨサラダ		大根とリンゴのマリネ		しらたきといんげんの炒り煮		南瓜のクリーム煮						
金時豆		ピーマンのツナ炒め		人参の黒ごま和え		わかめの梅風味		甘辛蓮根						
熱量 480 Kcal アレルギー 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 21.7 g 脂質 24.0 g 炭水化物 46.2 mg 食塩相当量 3.7 g			熱量 423 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤（魚介類） 蛋白質 15.9 g 脂質 30.2 g 炭水化物 35.2 mg 食塩相当量 4.3 g			熱量 459 Kcal 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 蛋白質 17.9 g 脂質 21.4 g 炭水化物 54.3 mg 食塩相当量 4.1 g			熱量 481 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 蛋白質 21.2 g 脂質 30.8 g 炭水化物 35.9 mg 食塩相当量 4.3 g			熱量 456 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 蛋白質 21.5 g 脂質 21.3 g 炭水化物 46.2 mg 食塩相当量 4.7 g		
ミ ニ お か ず	サワラのごま味噌焼		豚肉のこうじ味噌炒め		ビーフシチュー		鶏の唐揚げ		豚の角煮と茹玉子					
	新 ごぼうと豚肉のしぐれ煮		高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ		イカカツのチリソース		ほうれん草とツナのクリームペンネ		さつま揚げ煮					
	菜の花の彩りお浸し		ひじき煮		新 チーズ南瓜		ごぼうと人参の味噌炒め		春雨とセロリのマリネ					
	金時豆		人参と蓮根のゴママヨサラダ		わかめと玉葱のたらこ和え		高野豆腐とひじきの煮物		卵の花					
	熱量 236 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉 蛋白質 13.6 g 脂質 10.0 g 炭水化物 24.8 mg 食塩相当量 2.1 g			熱量 247 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 蛋白質 12.4 g 脂質 16.4 g 炭水化物 15.1 mg 食塩相当量 2.4 g			熱量 287 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン 蛋白質 10.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 34.3 mg 食塩相当量 2.9 g			熱量 303 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 蛋白質 13.4 g 脂質 18.6 g 炭水化物 23.4 mg 食塩相当量 2.1 g			熱量 254 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉 蛋白質 17.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 21.7 mg 食塩相当量 2.8 g	
朝 食	骨 サバの塩焼		白身フライ		豆腐ハンバーグ		骨 焼鮭		オムレツ					
	金平ごぼう、玉子焼		赤スパ、玉子焼		ひじき蓮根、玉子焼		切干大根煮、玉子焼		赤スパ、ミートボール					
	お味噌汁（あわせ）		お味噌汁（あさり）		お味噌汁（わかめ）		お味噌汁（合わせ）		お味噌汁（あさり）					
	かぶの塩麴煮		高野豆腐のだしカレー煮		里芋のそぼろ煮		じゃが芋の甘辛煮		小松菜と油揚げの菜焼き					
	菜の花の彩りお浸し		ほうれん草煮		大根とリンゴのマリネ		白菜のレモン漬		卵の花					
熱量 196 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉 蛋白質 10.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 12.3 mg 食塩相当量 3.1 g			熱量 202 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 蛋白質 9.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 16.6 mg 食塩相当量 3.0 g			熱量 196 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 蛋白質 8.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 22.8 mg 食塩相当量 2.8 g			熱量 161 Kcal アレルギー 小麦・卵・さけ・さば・大豆 蛋白質 10.0 g 脂質 7.5 g 炭水化物 14.6 mg 食塩相当量 3.2 g			熱量 156 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉 蛋白質 9.1 g 脂質 5.9 g 炭水化物 17.1 mg 食塩相当量 2.9 g		

[illegible]

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



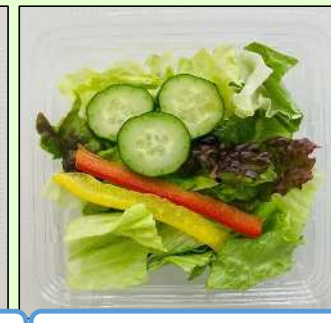
大根・海藻サラダ



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