

2025年
2月3日 週

お献立表

マークの見方

-  ⇒ 新メニュー
-  ⇒ 骨にご注意ください
-  ⇒ 郷土料理

長寿食

& まごわやさしい献立フェア

今週（月～金曜日まで5日間）は
フェアを開催します。お料理の詳細は
メニュー情報誌2月号をご覧ください。

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



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



2/3 (月)	2/4 (火)	2/5 (水)	2/6 (木)	2/7 (金)
---------	---------	---------	---------	---------

お弁当	<p> 鶏の牛乳味噌鍋風（飛鳥鍋）</p> <p>白飯（梅干入）</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p> あみと大根の煮つけ</p> <p>さつま芋のレモン煮</p>	<p>赤魚のしょうゆ麴焼</p> <p>白飯</p> <p> 根菜の煮物（おざく）</p> <p> 芋なます</p> <p>えのき豆腐</p>	<p> 牛すきやき風煮（じゅんじゅん）</p> <p>白飯</p> <p>カレイの天ぷら</p> <p> 蓮根のお酢煮（ちゃつ）</p> <p>人参のゴマドレ和え</p>	<p>豚肉の加工黒糖煮と茹玉子</p> <p>白飯</p> <p> じゃが芋とひじきの煮物</p> <p> 里芋の味噌がらめ（ぬた芋）</p> <p>ピーマンのツナ炒め</p>	<p> サバの照焼</p> <p> とりめし</p> <p> ふろふき大根</p> <p>こんにやく金平</p> <p>大豆の甘煮</p>
	<p>熱量 516 Kcal</p> <p>蛋白質 19.6 g</p> <p>脂質 14.2 g</p> <p>炭水化物 75.2 mg</p> <p>食塩相当量 2.8 g</p>	<p>熱量 411 Kcal</p> <p>蛋白質 18.1 g</p> <p>脂質 5.3 g</p> <p>炭水化物 72.6 mg</p> <p>食塩相当量 2.0 g</p>	<p>熱量 460 Kcal</p> <p>蛋白質 18.5 g</p> <p>脂質 10.9 g</p> <p>炭水化物 70.9 mg</p> <p>食塩相当量 2.4 g</p>	<p>熱量 489 Kcal</p> <p>蛋白質 20.6 g</p> <p>脂質 11.1 g</p> <p>炭水化物 75.9 mg</p> <p>食塩相当量 2.8 g</p>	<p>熱量 440 Kcal</p> <p>蛋白質 16.1 g</p> <p>脂質 13.1 g</p> <p>炭水化物 64.5 mg</p> <p>食塩相当量 3.0 g</p>
	<p>アレルギー</p> <p>小麦・乳成分・卵・えび・ごま・大豆・鶏肉・豚肉</p>	<p>アレルギー</p> <p>小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン</p>	<p>アレルギー</p> <p>小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆</p>	<p>アレルギー</p> <p>小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉</p>	<p>アレルギー</p> <p>小麦・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉</p>

おかず	<p>カレイの南蛮あん</p> <p> じゃが芋とひじきの煮物</p> <p> 里芋の味噌がらめ（ぬた芋）</p> <p>厚揚げのコチジャン煮</p> <p>キャベツと人参の醤油マヨサラダ</p> <p>チンゲン菜のそぼろ炒め</p>	<p>豚肉の生姜焼</p> <p>ピーマンとさつま揚げの炒め煮と海苔入玉子焼</p> <p> ふろふき大根</p> <p>椎茸のマヨソテー</p> <p>豆豆マリネ</p> <p>人参の黒ごま和え</p>	<p> 鶏の牛乳味噌鍋風（飛鳥鍋）</p> <p>お魚がんと煮</p> <p> あみと大根の煮つけ</p> <p>なすのバンバンジー風</p> <p>五目豆</p> <p>さつま芋の甘煮</p>	<p>サバの西京焼</p> <p> 根菜の煮物（おざく）</p> <p>ごぼうと人参のごま煮</p> <p>枝豆とコーンのサラダ</p> <p> 芋なます</p> <p>ほうれん草とえのきのお浸し</p>	<p> 牛すきやき風煮（じゅんじゅん）</p> <p>ホタテ風味コロッケ</p> <p>大根と豚肉の塩麴煮</p> <p>さつま芋の白和え</p> <p> 蓮根のお酢煮（ちゃつ）</p> <p>高野豆腐のだしカレー煮</p>
	<p>熱量 407 Kcal</p> <p>蛋白質 17.5 g</p> <p>脂質 17.9 g</p> <p>炭水化物 48.9 mg</p> <p>食塩相当量 3.9 g</p>	<p>熱量 364 Kcal</p> <p>蛋白質 14.2 g</p> <p>脂質 22.9 g</p> <p>炭水化物 29.8 mg</p> <p>食塩相当量 3.3 g</p>	<p>熱量 320 Kcal</p> <p>蛋白質 18.0 g</p> <p>脂質 15.5 g</p> <p>炭水化物 28.3 mg</p> <p>食塩相当量 3.3 g</p>	<p>熱量 380 Kcal</p> <p>蛋白質 18.8 g</p> <p>脂質 23.1 g</p> <p>炭水化物 31.7 mg</p> <p>食塩相当量 2.8 g</p>	<p>熱量 381 Kcal</p> <p>蛋白質 16.3 g</p> <p>脂質 20.0 g</p> <p>炭水化物 37.0 mg</p> <p>食塩相当量 3.5 g</p>
	<p>アレルギー</p> <p>小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p>	<p>アレルギー</p> <p>小麦・卵・オレンジ・ごま・大豆・豚肉・りんご</p>	<p>アレルギー</p> <p>小麦・乳成分・卵・えび・ごま・大豆・鶏肉・ゼラチン</p>	<p>アレルギー</p> <p>小麦・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン</p>	<p>アレルギー</p> <p>小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン</p>

	2/3 (月)	2/4 (火)	2/5 (水)	2/6 (木)	2/7 (金)
彩食八菜	豚肉の生姜焼 ふろふき大根 なすの高菜炒め からし菜のツナ炒め 五目豆 じゃが芋のサラダ 厚揚げのコチジャン煮 さつま芋のレモン煮	牛すきやき風煮(じゅんじゅん) ホタテ風味コロッケ 中華切干大根煮 えのき豆腐 春雨と野菜のマヨサラダ 蓮根のお酢煮(ちゃつ) 豆豆マリネ 南瓜のごま和え	天ぷら(カレイ・野菜)天つゆ じゃが芋とひじきの煮物 里芋の味噌がらめ(ぬた芋) 人参のしりしり なすのバンバンジー風 カリフラワーのベーコン炒め 郷大豆のぎすけ煮 胡瓜の酢の物	鶏の牛乳味噌鍋風(飛鳥鍋) 豆腐ハンバーグ あみと大根の煮つけ 蓮根のおかか和え さつま芋の白和え じゃが芋のたらこ煮 枝豆とコーンのサラダ ピーマンのツナ炒め	サバの塩焼 根菜の煮物(おざく) チヂミ 芋なます 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 高野豆腐のだしカレー煮 おからとひじきの煮物 わかめ煮
	熱量 451 Kcal アレルギー 小麦・卵・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醬(魚介類) 蛋白質 14.9 g 脂質 28.6 g 炭水化物 37.0 mg 食塩相当量 3.8 g	熱量 493 Kcal アレルギー 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 19.6 g 脂質 24.7 g 炭水化物 51.1 mg 食塩相当量 4.3 g	熱量 482 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・豚肉 蛋白質 17.6 g 脂質 23.5 g 炭水化物 53.2 mg 食塩相当量 4.9 g	熱量 411 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 蛋白質 20.9 g 脂質 20.2 g 炭水化物 38.8 mg 食塩相当量 4.1 g	熱量 460 Kcal アレルギー 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 18.8 g 脂質 29.1 g 炭水化物 36.8 mg 食塩相当量 3.4 g
ミニおかず	豚肉の生姜焼 ふろふき大根 五目豆 からし菜のツナ炒め	牛すきやき風煮(じゅんじゅん) ホタテ風味コロッケ 蓮根のお酢煮(ちゃつ) 南瓜のごま和え	天ぷら(カレイ・野菜) じゃが芋とひじきの煮物 里芋の味噌がらめ(ぬた芋) 胡瓜の酢の物	鶏の牛乳味噌鍋風(飛鳥鍋) 豆腐ハンバーグ あみと大根の煮つけ さつま芋の白和え	骨サバの照焼 根菜の煮物(おざく) 芋なます おからとひじきの煮物
	熱量 228 Kcal アレルギー 小麦・オレンジ・ごま・大豆・豚肉 蛋白質 9.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 16.7 mg 食塩相当量 2.5 g	熱量 278 Kcal アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆 蛋白質 12.5 g 脂質 11.6 g 炭水化物 33.1 mg 食塩相当量 2.5 g	熱量 285 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆 蛋白質 10.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 32.8 mg 食塩相当量 2.5 g	熱量 269 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・ごま・大豆・鶏肉・豚肉 蛋白質 15.4 g 脂質 14.5 g 炭水化物 19.5 mg 食塩相当量 2.6 g	熱量 186 Kcal アレルギー 小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン 蛋白質 7.8 g 脂質 8.5 g 炭水化物 21.7 mg 食塩相当量 1.8 g
朝食	骨焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 厚揚げのコチジャン煮 小松菜と油揚げの菜焼き	オムレツ 赤スパ、ミートボール お味噌汁(あさり) 中華切干大根煮 ほうれん草煮	骨サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(わかめ) じゃが芋の煮物 胡瓜の酢の物	照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 根菜の煮物(おざく) ほうれん草とえのきのお浸し	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(あさり) 大根と豚肉の塩麴煮 高野豆腐のだしカレー煮
	熱量 203 Kcal アレルギー 小麦・卵・さけ・さば・大豆・鶏肉 蛋白質 12.3 g 脂質 11.0 g 炭水化物 13.5 mg 食塩相当量 3.0 g	熱量 149 Kcal 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 蛋白質 8.8 g 脂質 5.5 g 炭水化物 17.1 mg 食塩相当量 3.1 g	熱量 212 Kcal アレルギー 小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆 蛋白質 9.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 16.7 mg 食塩相当量 2.6 g	熱量 213 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 蛋白質 10.6 g 脂質 9.3 g 炭水化物 22.5 mg 食塩相当量 3.2 g	熱量 217 Kcal 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 蛋白質 13.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 15.7 mg 食塩相当量 3.4 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。

