2025年
2月１０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

今週の管理栄養士おすすめメニュー！！

●からし菜と豆腐の炒め煮（おかず）
●大根とあさりのしぐれ煮（お弁当・彩食八菜・ミニおかず）
●カリフラワーのクリーム煮（おかず）
●菜の花とこんにゃくの味噌炒め（おかず・彩食八菜）

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。

電子レンジ温め時間目安

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

お弁当

2/10 （月）	2/11 （火）	2/12 （水）	2/13 （木）	2/14 （金）
ホイコーロー	**デミグラスソースハンバーグ**	**鶏のこうじ味噌焼**	**サワラの甘酢焼**	**豚肉の柚子胡椒炒め**
白飯	白飯	白飯	白飯	しそ風味広島菜ご飯
海鮮焼きそば	里芋とさつま揚の煮物	大根とあさりのしぐれ煮	じゃが芋の赤味噌煮	お魚厚揚げ煮
切干大根とひじきの酢の物	春雨と小海老の塩だれ炒め	高野豆腐の中華煮	なすのごま和え	大根の和風かき玉煮
わかめと玉子の塩だれ和え	うぐいす豆	人参の黒酢漬	高菜もやし	コーヒーゼリー
熱量 506 Kcal	熱量 512 Kcal	熱量 433 Kcal	熱量 441 Kcal	熱量 454 Kcal
蛋白質 14.0 g	蛋白質 15.7 g	蛋白質 18.5 g	蛋白質 16.2 g	蛋白質 12.7 g
脂質 15.5 g	脂質 10.6 g	脂質 10.5 g	脂質 10.5 g	脂質 16.3 g
炭水化物 78.0 mg	炭水化物 86.2 mg	炭水化物 65.4 mg	炭水化物 70.9 mg	炭水化物 64.5 mg
食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.9 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	アレルゲン 小麦･乳成分･卵･えび･牛肉･ごま･大豆･鶏肉･バナナ･豚肉･りんご･ゼラチン	アレルゲン 小麦･乳成分･かに･牛肉･ごま･大豆･鶏肉･豚肉･ゼラチン	アレルゲン 小麦･卵･ごま･大豆･豚肉･魚醤（魚介類）	アレルゲン 小麦･乳成分･卵･牛肉･ごま･大豆･豚肉

おかず

2/10 （月）	2/11 （火）	2/12 （水）	2/13 （木）	2/14 （金）
タンドリーチキン	**みそ豚**	骨 **イワシフライ ソース付**	**ポークチャップ**	**黒酢鶏**
野菜コロッケ	チンゲン菜とイカの塩焼きそば	じゃが芋の加工黒糖煮	お魚バーグ煮	里芋とさつま揚の煮物
あさりと根菜の味噌煮	ごぼう天煮	カリフラワーのクリーム煮	麻婆春雨	なすの炒め煮
からし菜と豆腐の炒め煮	大根と人参のマヨサラダ	生姜風味の切干大根	ひじきと厚揚げの煮物	コールスロー
春雨と野菜のマヨサラダ	高野豆腐とひじきの煮物	南瓜のミートソース煮	ポテトサラダ	菜の花とこんにゃくの味噌炒め
コーンといんげんのバター炒め	うぐいす豆	もやしの野沢菜昆布和え	わかめと玉子の塩だれ和え	コーヒーゼリー
熱量 360 Kcal	熱量 357 Kcal	熱量 397 Kcal	熱量 338 Kcal	熱量 405 Kcal
蛋白質 15.6 g	蛋白質 14.2 g	蛋白質 15.4 g	蛋白質 12.9 g	蛋白質 13.3 g
脂質 21.3 g	脂質 19.6 g	脂質 22.6 g	脂質 18.8 g	脂質 19.0 g
炭水化物 30.3 mg	炭水化物 33.8 mg	炭水化物 39.0 mg	炭水化物 35.0 mg	炭水化物 47.7 mg
食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 3.4 g
アレルゲン 小麦･乳成分･卵･かに･大豆･鶏肉･りんご	アレルゲン 小麦･乳成分･卵･いか･牛肉･ごま･大豆･鶏肉･豚肉･りんご･ゼラチン	アレルゲン 小麦･乳成分･卵･牛肉･ごま･大豆･豚肉･もも･りんご	アレルゲン 小麦･乳成分･卵･いか･牛肉･ごま･さば･大豆･鶏肉･豚肉･りんご	アレルゲン 小麦･卵･牛肉･ごま･大豆･鶏肉･豚肉･りんご

彩食八菜

2/10 （月）	2/11 （火）	2/12 （水）	2/13 （木）	2/14 （金）
揚げ鶏と根菜のおろし和え	**豚肉の加工黒糖煮と茄玉子**	**鶏とじゃが芋のトマト煮**	**赤魚の中華玉子あん**	**牛肉と野菜の黒胡椒炒め**
オムレツとポテトケチャップ煮	白身フライ	豚肉と厚揚げの味噌炒め	カリフラワーの柚子胡椒ポン酢	エビカツのオーロラソース
里芋のたらこ煮	ごぼうとちくわのチーズ金平	大根とあさりのしぐれ煮	春雨と高菜の炒め物	昆布と豚肉の甘辛煮
小松菜の中華炒め	春雨と小海老の塩だれ炒め	シューマイの甘酢たれ	なすのごま和え	菜の花とこんにゃくの味噌炒め
キャベツと人参の醤油マヨサラダ	南瓜のクリーム煮	菜の花の白和え	枝豆のおろし和え	ブロッコリーと人参の柑橘サラダ
麻婆なす	大根と人参のマヨサラダ	里芋のゆず煮	からし菜と豆腐の炒め煮	高野豆腐とひじきの煮物
切干大根とひじきの酢の物	味噌こんにゃく	白菜の青じそサラダ	ポテトサラダ	大根の和風かき玉煮
コーンといんげんのバター炒め	うぐいす豆	もやしの野沢菜昆布和え	人参の味噌炒め	コーヒーゼリー
熱量 538 Kcal	熱量 450 Kcal	熱量 463 Kcal	熱量 461 Kcal	熱量 411 Kcal
蛋白質 20.1 g	蛋白質 23.9 g	蛋白質 25.8 g	蛋白質 22.1 g	蛋白質 18.3 g
脂質 30.3 g	脂質 21.0 g	脂質 24.4 g	脂質 28.0 g	脂質 20.7 g
炭水化物 49.9 mg	炭水化物 42.2 mg	炭水化物 36.4 mg	炭水化物 37.0 mg	炭水化物 41.4 mg
食塩相当量 4.6 g	食塩相当量 4.2 g	食塩相当量 4.6 g	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 4.1 g
アレルゲン：小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルゲン：小麦・乳成分・卵・えび・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルゲン：小麦・乳成分・卵・えび・かに・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	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・魚醤（魚介類）	アレルゲン：小麦・乳成分・卵・えび・かに・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

ミニおかず

2/10 （月）	2/11 （火）	2/12 （水）	2/13 （木）	2/14 （金）
揚げ鶏と根菜のおろし和え	**豚肉の加工黒糖煮と茄玉子**	**鶏とじゃが芋のトマト煮**	**サワラの甘酢焼**	**牛肉と野菜の黒胡椒炒め**
海鮮焼きそば	白身フライ	大根とあさりのしぐれ煮	じゃが芋の赤味噌煮	お魚厚揚げ煮
小松菜の中華炒め	南瓜のクリーム煮	高野豆腐の中華煮	春雨と高菜の炒め物	大根の和風かき玉煮
わかめと玉子の塩だれ和え	うぐいす豆	人参の黒酢漬	枝豆のおろし和え	コーヒーゼリー
熱量 308 Kcal	熱量 277 Kcal	熱量 227 Kcal	熱量 199 Kcal	熱量 155 Kcal
蛋白質 11.5 g	蛋白質 17.4 g	蛋白質 15.7 g	蛋白質 12.7 g	蛋白質 8.0 g
脂質 16.3 g	脂質 12.8 g	脂質 10.7 g	脂質 9.6 g	脂質 5.7 g
炭水化物 28.8 mg	炭水化物 22.5 mg	炭水化物 17.3 mg	炭水化物 21.5 mg	炭水化物 19.7 mg
食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.3 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	アレルゲン：小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご	アレルゲン：小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	アレルゲン：小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・魚醤（魚介類）	アレルゲン：小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉

朝食

2/10 （月）	2/11 （火）	2/12 （水）	2/13 （木）	2/14 （金）
白身魚と豆腐のしんじょ煮	骨 焼鮭	ごぼう天煮	カレイ磯辺揚げ	骨 サバの塩焼
チンゲン菜、玉子焼	蓮根煮炒め、玉子焼	炊合せ、玉子焼	白スパ、玉子焼	金平ごぼう、玉子焼
お味噌汁（わかめ）	お味噌汁（合わせ）	お味噌汁（あさり）	お味噌汁（わかめ）	お味噌汁（合わせ）
里芋のたらこ煮	ごぼうとちくわのチーズ金平	トマじゃが	ひじきと厚揚げの煮物	大根の和風かき玉煮
切干大根とひじきの酢の物	チンゲン菜煮	もやしの野沢菜昆布和え	枝豆のおろし和え	ポテトサラダ
熱量 150 Kcal	熱量 172 Kcal	熱量 168 Kcal	熱量 226 Kcal	熱量 206 Kcal
蛋白質 6.8 g	蛋白質 10.8 g	蛋白質 8.6 g	蛋白質 13.2 g	蛋白質 8.8 g
脂質 5.7 g	脂質 7.5 g	脂質 7.4 g	脂質 9.8 g	脂質 12.5 g
炭水化物 19.4 mg	炭水化物 16.2 mg	炭水化物 18.4 mg	炭水化物 22.4 mg	炭水化物 14.8 mg
食塩相当量 2.8 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	食塩相当量 3.0 g
アレルゲン：小麦・卵・大豆・やまいも	アレルゲン：小麦・乳成分・卵・ごま・さけ・大豆	アレルゲン：小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉	アレルゲン：小麦・卵・牛肉・ごま・大豆	アレルゲン：小麦・乳成分・卵・ごま・さば・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。

日替わりサラダメニュー		
納品日		2月
2/3	月	シャキシャキ水菜サラダ
2/4	火	ポテトサラダ
2/5	水	グリーンサラダ
2/6	木	スパゲティサラダ
2/7	金	コーンサラダ
2/8	土	
2/9	日	
2/10	月	大根・海藻サラダ
2/11	火	ポテトサラダ
2/12	水	ミックスサラダ
2/13	木	マカロニサラダ
2/14	金	シャキシャキ水菜サラダ
2/15	土	
2/16	日	
2/17	月	グリーンサラダ
2/18	火	スパゲティサラダ
2/19	水	コーンサラダ
2/20	木	ポテトサラダ
2/21	金	大根・海藻サラダ
2/22	土	
2/23	日	
2/24	月	ミックスサラダ
2/25	火	マカロニサラダ
2/26	水	シャキシャキ水菜サラダ
2/27	木	スパゲティサラダ
2/28	金	グリーンサラダ
3/1	土	
3/2	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