

2025年
3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

今週の新メニュー!

- ★鶏肉のガーリックトマト炒め (お弁当)
- ★白菜の甘酢和え (彩食八菜・ミニおかず・おかず)
- ★ホッケの塩焼 (お弁当) ★細切豚肉とじゃが芋のカレー炒め (おかず)
- ★豚肉のスタミナ炒め (彩食八菜・ミニおかず)
- ★小松菜とちくわのごま油炒めと玉子焼 (お弁当)

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

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

3/10 (月) 3/11 (火) 3/12 (水) 3/13 (木) 3/14 (金)

お弁当	新 鶏肉のガーリックトマト炒め 白飯 豆腐ハンバーグ もやしとさつま揚げのごま油炒め 人参の黒酢漬	新骨 ホッケの塩焼 白飯 ポトフ風 ひじき煮 大根の梅おほか	豚肉のこうじ味噌炒め 筍ご飯 チンゲン菜とイカ塩焼きそば 人参と蓮根のゴママヨサラダ 大豆の甘煮	カレーの野菜甘酢あん 白飯 大根のうま煮 春雨のサラダ ほうれん草のお浸し	タンダリーチキン 白飯 新 小松菜とちくわのごま油炒めと玉子焼 切干大根煮 わかめと玉葱のたらこ和え																																																																										
	<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>493 Kcal</td> <td>アレルギー</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>21.2 g</td> <td>小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>10.4 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>78.4 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.8 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	493 Kcal	アレルギー	蛋白質	21.2 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	脂質	10.4 g		炭水化物	78.4 g		食塩相当量	2.8 g		<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>425 Kcal</td> <td>アレルギー</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>21.9 g</td> <td>小麦・乳成分・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>8.6 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>65.5 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.1 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	425 Kcal	アレルギー	蛋白質	21.9 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	脂質	8.6 g		炭水化物	65.5 g		食塩相当量	2.1 g		<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>523 Kcal</td> <td>アレルギー</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>16.1 g</td> <td>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</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.8 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>72.1 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.1 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	523 Kcal	アレルギー	蛋白質	16.1 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	脂質	18.8 g		炭水化物	72.1 g		食塩相当量	3.1 g		<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>510 Kcal</td> <td>アレルギー</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>18.4 g</td> <td>小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>13.7 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>76.4 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.7 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	510 Kcal	アレルギー	蛋白質	18.4 g	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉	脂質	13.7 g		炭水化物	76.4 g		食塩相当量	2.7 g		<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>493 Kcal</td> <td>アレルギー</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>17.8 g</td> <td>小麦・乳成分・卵・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.7 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>72.8 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.3 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	493 Kcal	アレルギー	蛋白質	17.8 g	小麦・乳成分・卵・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン	脂質	14.7 g		炭水化物	72.8 g		食塩相当量	2.3 g
熱量	493 Kcal	アレルギー																																																																													
蛋白質	21.2 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉																																																																													
脂質	10.4 g																																																																														
炭水化物	78.4 g																																																																														
食塩相当量	2.8 g																																																																														
熱量	425 Kcal	アレルギー																																																																													
蛋白質	21.9 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉																																																																													
脂質	8.6 g																																																																														
炭水化物	65.5 g																																																																														
食塩相当量	2.1 g																																																																														
熱量	523 Kcal	アレルギー																																																																													
蛋白質	16.1 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																																																																													
脂質	18.8 g																																																																														
炭水化物	72.1 g																																																																														
食塩相当量	3.1 g																																																																														
熱量	510 Kcal	アレルギー																																																																													
蛋白質	18.4 g	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉																																																																													
脂質	13.7 g																																																																														
炭水化物	76.4 g																																																																														
食塩相当量	2.7 g																																																																														
熱量	493 Kcal	アレルギー																																																																													
蛋白質	17.8 g	小麦・乳成分・卵・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン																																																																													
脂質	14.7 g																																																																														
炭水化物	72.8 g																																																																														
食塩相当量	2.3 g																																																																														

おかず	カレーの甘酢あん じゃが芋と豚肉の煮物 里芋と大根の煮物 味噌こんにゃく コールスロー もやしの野沢菜昆布和え	新 細切豚肉とじゃが芋のカレー炒め お魚バーグ煮 ごぼうと人参のごま煮 春雨とツナのマヨサラダ 昆布豆 人参のしりしり	鶏の照り焼きと茹玉子 大根と豚肉の塩麴煮 なすの炒め煮 ひじきサラダ 小松菜の中華炒め 新 白菜の甘酢和え	牛肉とじゃが芋のクリーム煮 栗かぼちゃコロッケ ごぼうと天ぷらのそばろ炒め ツナと切干大根のサラダ からし菜と豆腐の炒め煮 人参の味噌炒め	骨 サバの塩焼 春雨の中華炒め 麻婆なす マカロニサラダ 大根の梅おほか																																																																										
	<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>391 Kcal</td> <td>アレルギー</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>16.2 g</td> <td>小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.7 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>44.4 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.7 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	391 Kcal	アレルギー	蛋白質	16.2 g	小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	脂質	17.7 g		炭水化物	44.4 g		食塩相当量	3.7 g		<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>355 Kcal</td> <td>アレルギー</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>20.3 g</td> <td>小麦・卵・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.1 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>37.2 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.4 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	355 Kcal	アレルギー	蛋白質	20.3 g	小麦・卵・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	脂質	16.1 g		炭水化物	37.2 g		食塩相当量	3.4 g		<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>344 Kcal</td> <td>アレルギー</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>16.8 g</td> <td>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</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.8 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>25.7 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.4 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	344 Kcal	アレルギー	蛋白質	16.8 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	脂質	20.8 g		炭水化物	25.7 g		食塩相当量	3.4 g		<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>378 Kcal</td> <td>アレルギー</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>16.1 g</td> <td>小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.3 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>39.6 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.1 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	378 Kcal	アレルギー	蛋白質	16.1 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	脂質	21.3 g		炭水化物	39.6 g		食塩相当量	3.1 g		<table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>391 Kcal</td> <td>アレルギー</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>14.0 g</td> <td>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</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>28.8 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>23.9 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.4 g</td> <td></td> </tr> </table>	熱量	391 Kcal	アレルギー	蛋白質	14.0 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	脂質	28.8 g		炭水化物	23.9 g		食塩相当量	3.4 g
熱量	391 Kcal	アレルギー																																																																													
蛋白質	16.2 g	小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉																																																																													
脂質	17.7 g																																																																														
炭水化物	44.4 g																																																																														
食塩相当量	3.7 g																																																																														
熱量	355 Kcal	アレルギー																																																																													
蛋白質	20.3 g	小麦・卵・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご																																																																													
脂質	16.1 g																																																																														
炭水化物	37.2 g																																																																														
食塩相当量	3.4 g																																																																														
熱量	344 Kcal	アレルギー																																																																													
蛋白質	16.8 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																																																																													
脂質	20.8 g																																																																														
炭水化物	25.7 g																																																																														
食塩相当量	3.4 g																																																																														
熱量	378 Kcal	アレルギー																																																																													
蛋白質	16.1 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご																																																																													
脂質	21.3 g																																																																														
炭水化物	39.6 g																																																																														
食塩相当量	3.1 g																																																																														
熱量	391 Kcal	アレルギー																																																																													
蛋白質	14.0 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																																																																													
脂質	28.8 g																																																																														
炭水化物	23.9 g																																																																														
食塩相当量	3.4 g																																																																														

	3/10 (月)	3/11 (火)	3/12 (水)	3/13 (木)	3/14 (金)
彩食八菜	チキンカレー 高野豆腐と大根のだし煮 もやしとさつま揚げのごま油炒め コールスロー 南瓜のミートソース煮 そら豆とベーコンのソテー 菜の花とこんにゃくの味噌炒め 新 白菜の甘酢和え	牛肉のオイスター炒め 枝豆入生姜白揚げ煮 豚肉と厚揚げの味噌炒め なすのバンバンジー風 ひじき煮 じゃが芋のサラダ 蓮根と春菊の金平 人参のしりしり	サワラの白菜生姜あん じゃが芋の加工黒糖煮 カリフラワーのクリーム煮 小松菜の中華炒め さつま芋と南瓜のサラダ 大根と人参の高菜炒め こんにゃくと玉葱の酢味噌和え 大豆の甘煮	新 豚肉のスタミナ炒め お魚バーグ煮 さつま芋とリンゴの甘酢煮 高野豆腐とひじきの煮物 ブロッコリーの和風ツナマヨ 里芋のそばろ煮 春雨のサラダ 人参の味噌炒め	鶏と根菜のさっぱり煮 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 筍とあさりの土佐煮 麻婆なす 厚揚げと小松菜の煮物 チリコンカン おからと胡瓜のマヨサラダ わかめと玉葱のたらこ和え
	熱量 468 Kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 28.3 g 炭水化物 40.5 g 食塩相当量 3.8 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 432 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 24.5 g 炭水化物 36.3 g 食塩相当量 4.1 g 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	熱量 461 Kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.1 g 炭水化物 45.0 g 食塩相当量 3.4 g 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・魚醤(魚介類)	熱量 475 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 29.2 g 炭水化物 42.3 g 食塩相当量 4.0 g アレルギー 小麦・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 480 Kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 29.4 g 炭水化物 36.2 g 食塩相当量 4.6 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ミニおかず	チキンカレー 高野豆腐と大根のだし煮 そら豆とベーコンのソテー 新 白菜の甘酢和え	牛肉のオイスター炒め 枝豆入生姜白揚げ煮 じゃが芋のサラダ ひじき煮	サワラの白菜生姜あん じゃが芋の加工黒糖煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ 大豆の甘煮	新 豚肉のスタミナ炒め お魚バーグ煮 春雨のサラダ ほうれん草のお浸し	鶏と根菜のさっぱり煮 筍とあさりの土佐煮 おからと胡瓜のマヨサラダ チリコンカン
	熱量 277 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 2.1 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 242 Kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 2.4 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	熱量 332 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 19.7 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 1.8 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 230 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 14.5 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 2.4 g アレルギー 小麦・卵・いか・ごま・大豆・豚肉	熱量 245 Kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 2.4 g アレルギー 小麦・卵・かに・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
朝食	オムレツ 赤スパ、ミートボール お味噌汁(あさり) 高野豆腐と大根のだし煮 白菜の甘酢和え	骨 サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 小松菜と油揚げの菜焼き 大根の梅おかか	照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁(合わせ) じゃが芋の加工黒糖煮 こんにゃくと玉葱の酢味噌和え	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(あさり) 里芋のそばろ煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ	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) 切り干し大根煮 おからと胡瓜のマヨサラダ
	熱量 131 Kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 4.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉	熱量 215 Kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 13.4 g 炭水化物 12.5 g 食塩相当量 2.6 g アレルギー 小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆	熱量 238 Kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 2.9 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 232 Kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 3.2 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 190 Kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 2.7 g アレルギー 小麦・卵・さば・大豆・やまいも・りんご

- 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。

日替わりサラダメニュー	
納品日	3月
3/3	月 コーンサラダ
3/4	火 ポテトサラダ
3/5	水 大根・海藻サラダ
3/6	木 マカロニサラダ
3/7	金 ミックスサラダ
3/8	土
3/9	日
3/10	月 シャキシャキ水菜サラダ
3/11	火 スパゲティサラダ
3/12	水 グリーンサラダ
3/13	木 ポテトサラダ
3/14	金 コーンサラダ
3/15	土
3/16	日
3/17	月 大根・海藻サラダ
3/18	火 マカロニサラダ
3/19	水 ミックスサラダ
3/20	木 スパゲティサラダ
3/21	金 シャキシャキ水菜サラダ
3/22	土
3/23	日
3/24	月 グリーンサラダ
3/25	火 マカロニサラダ
3/26	水 コーンサラダ
3/27	木 ポテトサラダ
3/28	金 大根・海藻サラダ
3/29	土
3/30	日
3/31	月 ミックスサラダ
4/1	火 スパゲティサラダ
4/2	水 シャキシャキ水菜サラダ
4/3	木 マカロニサラダ
4/4	金 グリーンサラダ
4/5	土
4/6	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