

2025年
3月17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!

- ★細切豚肉のカレー炒め (お弁当)
- ★野沢菜としらすのペンネ (おかず)
- ★鶏肉のガーリックトマト炒め (彩食八菜・ミニおかず)
- ★小松菜とちくわのごま油炒め (彩食八菜・ミニおかず)
- ★玉葱のトマトサラダ (お弁当) ★鶏肉のkokoro炒め (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

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

3/17 (月) 3/18 (火) 3/19 (水) 3/20 (木) 3/21 (金)

お弁当	骨 サバの西京焼 白飯 鶏団子と野菜のごま豆乳煮 春雨と高菜の炒め物 キャベツのゆかり和え	新 細切豚肉のカレー炒め 白飯 お魚バーグ煮 ひじきサラダ もやしの野沢菜昆布和え	鶏肉の香味ソース 白飯 大根とちくわの醤油麴煮 白菜の青じそサラダ ほうれん草のごま和え	牛肉の生姜炒め 青菜ご飯 枝豆入生姜白揚げ煮 なすのだしカレー煮 りんごのシロップ漬	霧島黒豚メンチカツ ソース付 白飯 蓮根とさつま揚げの生姜だし煮 中華切干大根煮 新 玉葱のトマトサラダ
	熱量 497 Kcal アレルゲン 蛋白質 16.7 g 小麦・乳成分・オレ 脂質 15.7 g ンジ・牛肉・ごま・さ 炭水化物 73.4 g ば・大豆・鶏肉・豚 食塩相当量 2.4 g 肉・魚醤(魚介類)	熱量 448 Kcal アレルゲン 蛋白質 18.5 g 小麦・卵・いか・ご 脂質 10.5 g ま・大豆・豚肉	熱量 525 Kcal アレルゲン 蛋白質 15.5 g 小麦・卵・牛肉・ご 脂質 17.3 g ま・大豆・鶏肉	熱量 416 Kcal アレルゲン 蛋白質 13.9 g 小麦・乳成分・牛 脂質 7.1 g 肉・ごま・さば・大 炭水化物 73.2 g 豆・鶏肉・豚肉・りん 食塩相当量 2.6 g ご・ゼラチン	熱量 534 Kcal アレルゲン 蛋白質 13.0 g 小麦・乳成分・卵・ 脂質 16.1 g 牛肉・ごま・さば・大 炭水化物 82.0 g 豆・鶏肉・豚肉・も 食塩相当量 2.3 g も・りんご・ゼラチン

おかず	チキンソテーのトマトソース 野菜の中華炒め 大根と厚揚げの煮物 ごぼうとひじきのサラダ なす南蛮 ほうれん草のごま和え	骨 アジの梅しそフライ ソース付 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ 中華切干大根煮 おからと胡瓜のマヨサラダ こんにやく金平 甘辛蓮根	豚肉の焼肉炒め 筍とわかめの煮物と玉子焼 新 野沢菜としらすのペンネ 大根の黒ごま煮 じゃが芋のサラダ 人参の黒酢漬	骨 ホッケの塩焼 海鮮焼きそば さつま芋と豚肉のバター醤油 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ 蓮根と春菊の金平 りんごのシロップ漬	新 鶏肉のkokoro炒め 白身フライ じゃが高菜 枝豆とコーンのサラダ おからとひじきの煮物 わかめと玉子の塩だれ和え
	熱量 397 Kcal アレルゲン 蛋白質 16.2 g 小麦・乳成分・卵・ 脂質 22.9 g 牛肉・ごま・大豆・鶏 炭水化物 33.4 g 肉・豚肉・りんご・ゼ 食塩相当量 3.4 g ラチン	熱量 370 Kcal アレルゲン 蛋白質 15.0 g 小麦・乳成分・卵・ 脂質 21.5 g かに・牛肉・ごま・大 炭水化物 30.6 g 豆・鶏肉・豚肉・も 食塩相当量 3.9 g も・りんご・ゼラチン	熱量 365 Kcal アレルゲン 蛋白質 12.0 g 小麦・乳成分・卵・ご 脂質 23.8 g ま・大豆・鶏肉・豚 炭水化物 29.5 g 肉・りんご	熱量 370 Kcal アレルゲン 蛋白質 19.1 g 小麦・乳成分・卵・え 脂質 17.9 g び・牛肉・ごま・大 炭水化物 35.6 g 豆・鶏肉・豚肉・りん 食塩相当量 2.8 g ご・ゼラチン	熱量 369 Kcal アレルゲン 蛋白質 22.1 g 小麦・乳成分・卵・ 脂質 18.9 g 牛肉・ごま・さば・大 炭水化物 32.2 g 豆・鶏肉・豚肉・りん 食塩相当量 3.4 g ご・魚醤(魚介類)

	3/17 (月)	3/18 (火)	3/19 (水)	3/20 (木)	3/21 (金)
彩食八菜	牛肉とじゃが芋のクリーム煮 磯辺白身フライ 昆布と豚肉の甘辛煮 春雨と高菜の炒め物 枝豆とコーンのサラダ 白麻婆豆腐 生姜風味の切干大根 ほうれん草のごま和え	豚肉のプルコギ風 豆腐ハンバーグ 里芋のたらこ煮 こんにやく金平 ブロッコリーと人参の柑橘サラダ かぶのクリーム煮 ほうれん草の味噌マヨ和え もやしの野沢菜昆布和え	新 鶏肉のガーリックトマト炒め お魚がんと煮 さつま芋と豚肉のバター醤油 大根の黒ごま煮 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ ミックスビーンズ煮 白菜の青じそサラダ ピーマンのしりしり	カレイの黒酢あん 大根と豚肉の塩麴煮 新 小松菜とちくわのごま油炒め 昆布と揚げの甘辛煮 そら豆の白和え 蓮根の煮炒め なすのだしカレー煮 りんごのシロップ漬	豚肉の中華しゃぶしゃぶ 白身フライ 蓮根とさつま揚げの生姜だし煮 豆とベーコンの煮込み 胡瓜とわかめのからし酢味噌和え ひじきとごぼうの金平 春雨とツナのマヨサラダ シュガーポテト
	熱量 462 Kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 26.6 g 炭水化物 42.4 g 食塩相当量 4.3 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	熱量 466 Kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 27.9 g 炭水化物 40.0 g 食塩相当量 4.6 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 433 Kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 21.4 g 炭水化物 41.3 g 食塩相当量 4.0 g 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	熱量 477 Kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 25.7 g 炭水化物 43.5 g 食塩相当量 4.2 g アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 468 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 26.8 g 炭水化物 44.1 g 食塩相当量 4.1 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
ミニおかず	骨 サバの西京焼 鶏団子と野菜のごま豆乳煮 春雨と高菜の炒め物 キャベツのゆかり和え	豚肉のプルコギ風 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと人参の柑橘サラダ もやしの野沢菜昆布和え	新 鶏肉のガーリックトマト炒め お魚がんと煮 白菜の青じそサラダ ピーマンのしりしり	カレイの黒酢あん 大根と豚肉の塩麴煮 新 小松菜とちくわのごま油炒め りんごのシロップ漬	豚肉の中華しゃぶしゃぶ 蓮根とさつま揚げの生姜だし煮 ひじきとごぼうの金平 胡瓜とわかめのからし酢味噌和え
	熱量 230 Kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.3 g アレルギー 小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤(魚介類)	熱量 282 Kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 2.5 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 208 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 2.5 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン	熱量 278 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 2.1 g アレルギー 小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 221 Kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.7 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・豚肉
朝食	骨 焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 大根と厚揚げの煮物 ごぼうひじきのサラダ	ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁(あさり) 中華切干大根煮 もやしの野沢菜昆布和え	カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 大根とちくわの醤油麴煮 ミックスビーンズ煮	骨 サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 蓮根と春菊の金平 ポテトサラダ	白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁(あさり) じゃが高菜 枝豆のコーンのサラダ
	熱量 197 Kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 3.4 g アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・りんご	熱量 180 Kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 8.6 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 3.1 g 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	熱量 216 Kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 8.5 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 2.8 g アレルギー 小麦・卵・大豆	熱量 216 Kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 12.7 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・ごま・さば・大豆	熱量 271 Kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 3.1 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)

- 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



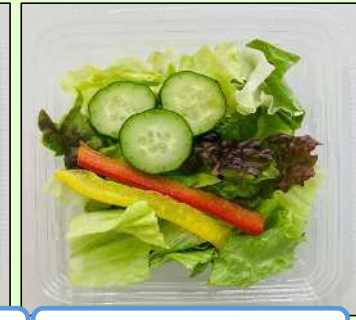
大根・海藻サラダ



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