

2025年
4月14日週

お献立表

大阪万博記念！ 関西フェア

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。→



マークの見方

⇒ **新メニュー**

⇒ 骨にご注意ください

⇒ 郷土料理

お料理の詳細はメニュー情報誌をご覧ください。

お願い

※串カツ風（お弁当4/15、おかず4/14、八菜・ミニおかず4/17）
別添の串カツソースにはちみつが入っています。
1歳未満の乳児には与えないでください。
※安全のため、串カツの串はつきません。

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

4/14 (月)	4/15 (火)	4/16 (水)	4/17 (木)	4/18 (金)
----------	----------	----------	----------	----------

お弁当	牛肉とこんにゃくのどて焼風	串カツ風(イカ・豚)ソース付	とんてき風	かつめし風	かしのすき焼風
	白飯	雑穀ご飯	白飯	白飯	生姜ちりめんご飯
	たこ焼き	ポトフ風	姫路おでん風	スヤキ風	あさりと根菜の味噌煮
	キャベツと広島菜の和え物	金山寺味噌豆腐	春雨の黒酢マリネ	なすのエビ塩炒め	高野豆腐のクリーム煮
ほうれん草の炒り玉子炒め	蓮根と春菊の金平	高野豆腐のだしカレー煮	大根と人参の酢味噌和え	京都宇治抹茶ババロア	
熱量 482 Kcal	熱量 549 Kcal	熱量 463 Kcal	熱量 561 Kcal	熱量 495 Kcal	
蛋白質 13.9 g	蛋白質 15.1 g	蛋白質 16.6 g	蛋白質 12.1 g	蛋白質 21.1 g	
脂質 12.9 g	脂質 16.5 g	脂質 10.7 g	脂質 18.1 g	脂質 12.0 g	
炭水化物 75.4 g	炭水化物 83.7 g	炭水化物 73.0 g	炭水化物 85.1 g	炭水化物 74.0 g	
食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 3.0 g	
アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	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	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	小麦・乳成分・卵・かに・大豆・鶏肉・豚肉	

おかず	串カツ風(イカ・豚)ソース付	かしのすき焼風	牛肉とこんにゃくのどて焼風	とんてき風	かつめし風
	小松菜と大根の中華うま煮	カリフラワーの柚子胡椒ポン酢	たこ焼き	姫路おでん風	スヤキ風
	金山寺味噌豆腐	ピーマンとさつま揚げの炒め煮	野沢菜としらすのペンネ	チーズ南瓜	小松菜とちくわのごま油炒め
	春雨のサラダ	里芋の黒ごま味噌煮	じゃが芋のサラダ	ひじき煮	そら豆の白和え
なすの炒め煮	ごぼうとひじきのサラダ	ミックスビーンズ煮	おからと胡瓜のマヨサラダ	切干大根煮	
南瓜のごま和え	京都宇治抹茶ババロア	レッドキャベツの甘酢和え	ほうれん草の青じそドレ和え	さつま芋の甘煮	
熱量 408 Kcal	熱量 367 Kcal	熱量 372 Kcal	熱量 347 Kcal	熱量 382 Kcal	
蛋白質 14.1 g	蛋白質 17.8 g	蛋白質 13.3 g	蛋白質 17.5 g	蛋白質 11.2 g	
脂質 21.2 g	脂質 20.0 g	脂質 18.0 g	脂質 19.2 g	脂質 18.2 g	
炭水化物 40.9 g	炭水化物 30.8 g	炭水化物 40.7 g	炭水化物 27.8 g	炭水化物 45.0 g	
食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 3.1 g	
アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
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	小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご・ゼラチン	小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	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	

	4/14 (月)	4/15 (火)	4/16 (水)	4/17 (木)	4/18 (金)
彩食八菜	とんてき風 姫路おでん風 里芋の黒ごま味噌煮 なすの炒め煮 豆豆マリネ 厚揚げのコチジャン煮 じゃが芋のサラダ ほうれん草の炒り玉子炒め	かつめし風 スヤキ風 ピーマンとさつま揚げの炒め煮 卵の花 カリフラワーの柚子ピクルス 蓮根と春菊の金平 春雨と野菜のマヨサラダ さつま芋のレモン煮	かしわのすき焼風 骨 サバの西京焼 豆乳クリーム煮 ごぼうと人参の黒ごまサラダ ミックスビーンズ煮 高野豆腐のだしカレー煮 白菜の柚子風味和え 京都宇治抹茶ババロア	串カツ風(イカ・豚)ソース付 小松菜と大根の中華うま煮 金山寺味噌豆腐 里芋のそぼろ煮 おからと胡瓜のマヨサラダ ごぼうと人参のごま煮 なすのエビ塩炒め 人参の黒酢漬	牛肉とこんにゃくのどて焼風 たこ焼き 昆布と豚肉の甘辛煮 高野豆腐のクリーム煮 そら豆の白和え ひじき煮 春雨と高菜の炒め物 レッドキャベツの甘酢和え
	熱量 462 Kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 24.9 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 4.7 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 472 Kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 23.7 g 炭水化物 54.6 g 食塩相当量 3.7 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	熱量 463 Kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 24.8 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 4.0 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 489 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 28.7 g 炭水化物 46.3 g 食塩相当量 3.4 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 423 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 23.2 g 炭水化物 41.2 g 食塩相当量 4.6 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)
ミニおかず	とんてき風 姫路おでん風 じゃが芋のサラダ ほうれん草の炒り玉子炒め	かつめし風 スヤキ風 蓮根と春菊の金平 卵の花	かしわのすき焼風 豆乳クリーム煮 白菜の柚子風味和え 京都宇治抹茶ババロア	串カツ風(イカ・豚)ソース付 小松菜と大根の中華うま煮 金山寺味噌豆腐 人参の黒酢漬	牛肉とこんにゃくのどて焼風 たこ焼き レッドキャベツの甘酢和え ひじき煮
	熱量 242 Kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 2.7 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 305 Kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 16.0 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 2.4 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	熱量 232 Kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 10.8 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 2.5 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・さば・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 335 Kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 18.3 g 炭水化物 31.2 g 食塩相当量 2.3 g アレルギー 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	熱量 222 Kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 10.6 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.3 g アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
朝食	骨 サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 厚揚げのコチジャン煮 キャベツと広島菜の和え物	照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁(合わせ) ピーマンとさつま揚げの炒め煮 カリフラワーの柚子ピクルス	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(あさり) 高野豆腐のだしカレー煮 春雨の黒酢マリネ	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) 里芋のそぼろ煮 おからと胡瓜のマヨサラダ	骨 焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(合わせ) ほうれん草煮 レッドキャベツの甘酢和え
	熱量 231 Kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 2.8 g アレルギー 小麦・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 221 Kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 9.3 g 炭水化物 24.3 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 192 Kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 8.4 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 3.3 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 201 Kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.8 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご	熱量 155 Kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 6.4 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 3.1 g アレルギー 小麦・卵・ごま・さけ・大豆

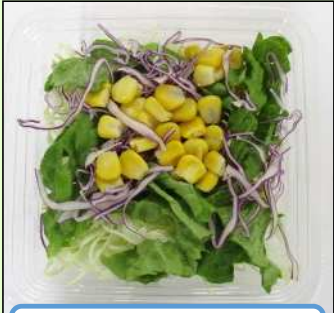
- 消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時
- 「朝食」はお届け翌日13時 届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。
- 「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、水洗いをお願い致します。
- 「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

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