

2025年
4月28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！！

- カレイの中華玉子あん（彩食八菜・ミニおかず）
- 赤魚の西京焼（お弁当）
- 筍ご飯（お弁当）
- そら豆と小海老の黒胡椒炒め（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

（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。

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

	4/28（月）	4/29（火）	4/30（水）	5/1（木）	5/2（金）
お弁当	チキンカレー 白飯 大根とちくわの醤油麴煮 ほうれん草の青じそドレ和え キャベツと高菜の和え物	豚肉のぽん酢おろし炒め しそ風味広島菜ご飯 お魚バーグ煮 春雨と小海老の塩だれ炒め コーヒーゼリー	赤魚の西京焼 白飯 高野豆腐と椎茸の煮物 切干大根と胡瓜の酢の物 玉葱とコーンのバター炒め	バジルチキン 筍ご飯 チンゲン菜とイカの塩焼きそば なすの高菜炒め 人参のゴマドレ和え	牛肉のシシリアン風マヨネーズ付 白飯 野菜コロッケ カリフラワーの柚子ピクルス ピーマンのツナ炒め
	熱量 523 Kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 79.2 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 497 Kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 16.7 g 炭水化物 70.4 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 451 Kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 8.0 g 炭水化物 74.4 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 475 Kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 66.7 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 555 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 19.6 g 炭水化物 77.6 g 食塩相当量 2.3 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）	アレルギー 小麦・卵・えび・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・ゼラチン	アレルギー 小麦・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉	アレルギー 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤（魚介類）	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・りんご
おかず	豚肉と野菜のゴマドレ和え 骨 サバの塩焼 中華切干大根煮 なすのにんにく黒酢 高野豆腐の煮物 玉葱とコーンのバター炒め	鶏のこうじ味噌焼 さつま芋と豚肉のバター醤油 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 ひじき蓮根の煮物 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ コーヒーゼリー	ハンバーグの和風ガーリックソース 大根と豚肉の塩麴煮 じゃが芋のたらこ煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 厚揚げと小松菜の煮物 人参のおかか和え	チンジャオロースと茹玉子 お魚厚揚げ煮 大根のうま煮 胡瓜の酢の物 卵の花 タアサイと揚げの煮びたし	骨 イワシフライ ソース付 じゃが芋の加工黒糖煮 高野豆腐のだしカレー煮 春雨とツナのマヨサラダ 味噌こんにゃく そら豆と小海老の黒胡椒炒め
	熱量 388 Kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 27.6 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 391 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 23.3 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 404 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 20.1 g 炭水化物 41.7 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 322 Kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 457 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 26.5 g 炭水化物 39.1 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	アレルギー 小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	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	アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン

	4/28（月）	4/29（火）	4/30（水）	5/1（木）	5/2（金）
彩食八菜	牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮 メンチカツ ごぼうと豚肉のしぐれ煮 高野豆腐の煮物 さつま芋と南瓜のサラダ 韓国風こんにゃく炒め 枝豆のおろし和え キャベツと高菜の和え物	カレイの中華玉子あん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 里芋のクリーム煮 ひじき蓮根の煮物 菜の花の彩りお浸し ゴーヤのシーザーサラダ 春雨と小海老の塩だれ炒め コーヒーゼリー	肉じゃが お魚バーグ煮 チーズ南瓜 郷大豆のぎすけ煮 さつま芋の白和え 麻婆豆腐 切干大根と胡瓜の酢の物 人参のおかか和え	酢鶏 もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 大根のうま煮 なすの高菜炒め キャベツと広島菜の和え物 里芋のゆず煮 ごぼうとひじきのサラダ チンゲン菜のそぼろ炒め	豚肉の柳川煮風 枝豆入生姜白揚げ煮 厚揚げと魚肉ソーセージのチリマヨ和え 味噌こんにゃく ほうれん草の白和え 豆とベーコンの煮込み アップルコールスロー ピーマンのツナ炒め
	熱量465 Kcal アレルギー 蛋白質19.8 g 脂質22.3 g 炭水化物49.4 g 食塩相当量4.1 g	熱量467 Kcal アレルギー 蛋白質20.7 g 脂質26.0 g 炭水化物39.5 g 食塩相当量3.8 g	熱量444 Kcal アレルギー 蛋白質18.0 g 脂質23.5 g 炭水化物48.0 g 食塩相当量4.1 g	熱量533 Kcal アレルギー 蛋白質19.2 g 脂質31.0 g 炭水化物47.3 g 食塩相当量4.6 g	熱量410 Kcal アレルギー 蛋白質17.3 g 脂質22.9 g 炭水化物37.8 g 食塩相当量4.5 g
ミニおかず	牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮 メンチカツ 韓国風こんにゃく炒め さつま芋と南瓜のサラダ	カレイの中華玉子あん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 菜の花の彩りお浸し コーヒーゼリー	肉じゃが お魚バーグ煮 切干大根と胡瓜の酢の物 玉葱とコーンのバター炒め	バジルチキン チンゲン菜とイカの塩焼きそば 里芋のゆず煮 人参のゴマドレ和え	豚肉の柳川煮風 枝豆入生姜白揚げ煮 カリフラワーの柚子ピクルス ピーマンのツナ炒め
	熱量274 Kcal アレルギー 蛋白質11.0 g 脂質13.5 g 炭水化物27.9 g 食塩相当量2.2 g	熱量303 Kcal アレルギー 蛋白質16.6 g 脂質17.7 g 炭水化物20.0 g 食塩相当量2.2 g	熱量222 Kcal アレルギー 蛋白質9.4 g 脂質10.3 g 炭水化物27.2 g 食塩相当量2.2 g	熱量217 Kcal アレルギー 蛋白質11.5 g 脂質11.1 g 炭水化物19.2 g 食塩相当量1.8 g	熱量193 Kcal アレルギー 蛋白質9.4 g 脂質10.5 g 炭水化物17.0 g 食塩相当量2.3 g
朝食	骨焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁（合わせ） 高野豆腐の煮物 さつま芋と南瓜のサラダ	オムレツ 赤スパ、ミートボール お味噌汁（あさり） ひじき蓮根の煮物 菜の花の彩りお浸し	骨サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁（わかめ） じゃが芋のたらこ煮 玉葱とコーンのバター炒め	照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁（合わせ） 卵の花 胡瓜の酢の物	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁（あさり） そら豆と小海老の黒胡椒炒め アップルコールスロー
	熱量195 Kcal アレルギー 蛋白質10.9 g 脂質9.4 g 炭水化物16.8 g 食塩相当量3.1 g	熱量135 Kcal アレルギー 蛋白質8.2 g 脂質4.0 g 炭水化物17.1 g 食塩相当量3.1 g	熱量227 Kcal アレルギー 蛋白質10.2 g 脂質12.6 g 炭水化物19.6 g 食塩相当量2.7 g	熱量222 Kcal アレルギー 蛋白質10.0 g 脂質10.2 g 炭水化物23.0 g 食塩相当量2.7 g	熱量214 Kcal アレルギー 蛋白質13.2 g 脂質9.4 g 炭水化物19.8 g 食塩相当量3.1 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。

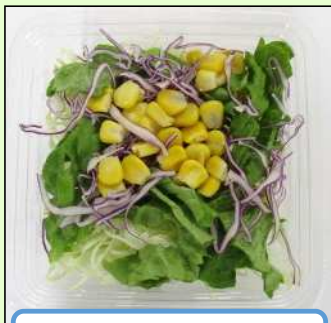
・商品調達の都合上、急遽メニューを変更させていただくことがございます。栄養成分値は予定です。

・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。

[illegible]

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



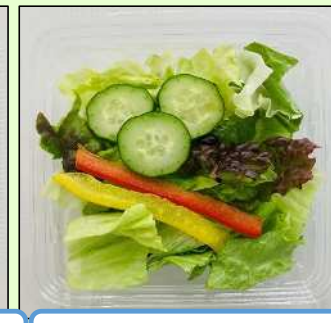
大根・海藻サラダ



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