

2025年
5月5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！

- ★鶏肉の味噌炒め（お弁当）★三角野菜揚げ煮（彩食八菜・ミニおかず）
- ★じゃが芋とあさりのこうじ味噌煮（おかず）
- ★鶏肉のねぎ塩焼（彩食八菜・ミニおかず）
- ★赤ピーマンのマリネ（お弁当）★鶏肉の生姜焼（おかず）
- ★タラカツ（お弁当）★豆腐と野沢菜のサラダ（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



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

	5/5（月）	5/6（火）	5/7（水）	5/8（木）	5/9（金）										
お弁当	新 鶏肉の味噌炒め コーンご飯 ほうれん草とツナのクリームペンネ 高野豆腐のだしカレー煮 よもぎ大福		チンジャオロースと茹玉子 白飯（梅干入） お魚厚揚げ煮 南瓜のミートソース煮 うぐいす豆		骨 サバの照焼 白飯 大根のうま煮 新 赤ピーマンのマリネ そら豆と小海老の黒胡椒炒め	豚肉の焼肉炒め 白飯 枝豆入生姜白揚げ煮 ひじきとごぼうの金平 人参の黒酢漬		新 タラカツ ソース付 青菜ご飯 鶏じゃが 春雨と野菜のマヨサラダ えのき豆腐							
	熱量	461 Kcal	アレルギー	熱量	519 Kcal	アレルギー	熱量	474 Kcal	アレルギー	熱量	498 Kcal	アレルギー	熱量	538 Kcal	アレルギー
	蛋白質	19.8 g	小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	21.5 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	13.8 g	小麦・乳成分・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	15.0 g	小麦・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	14.9 g	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・もも・りんご
	脂質	9.3 g		脂質	14.9 g		脂質	13.1 g		脂質	16.6 g		脂質	18.7 g	
	炭水化物	74.8 g		炭水化物	77.5 g		炭水化物	74.0 g		炭水化物	72.2 g		炭水化物	77.3 g	
	食塩相当量	2.8 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.5 g	
おかず	赤魚の西京焼 さつま芋と野菜の甘辛煮 カリフラワーのベーコン炒め おからとひじきの煮物 枝豆とコーンのサラダ よもぎ大福		鶏天 天つゆ 新 じゃが芋とあさりのこうじ味噌煮 春雨と高菜の炒め物 なすのごま和え 切干大根と胡瓜の酢の物 うぐいす豆		ビーフシチュー 栗かぼちゃコロッケ ボンゴレビアンコ（あさり入） 小松菜と油揚げの菜焼き ごぼうと人参の黒ごまサラダ 高野豆腐とひじきの煮物		新 鶏肉の生姜焼 ゴーヤチャンプルー 蓮根とちくわの甘辛煮 大根の黒ごま煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ わかめの梅風味		豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 お魚バーグ煮 チーズ南瓜 新 豆腐と野沢菜のサラダ 切干大根と大豆の煮物 ピーマンの味噌炒め						
	熱量	355 Kcal	アレルギー	熱量	415 Kcal	アレルギー	熱量	358 Kcal	アレルギー	熱量	392 Kcal	アレルギー	熱量	339 Kcal	アレルギー
	蛋白質	20.0 g	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	蛋白質	17.7 g	小麦・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤（魚介類）	蛋白質	14.1 g	小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	21.2 g	小麦・卵・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	22.0 g	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
	脂質	17.0 g		脂質	22.7 g		脂質	17.6 g		脂質	23.2 g		脂質	15.0 g	
	炭水化物	32.6 g		炭水化物	40.2 g		炭水化物	39.2 g		炭水化物	27.4 g		炭水化物	29.7 g	
	食塩相当量	2.6 g		食塩相当量	3.5 g		食塩相当量	3.3 g		食塩相当量	3.2 g		食塩相当量	3.9 g	

5/5（月）			5/6（火）			5/7（水）			5/8（木）			5/9（金）		
彩食八菜	豚肉と白菜のオイマヨ炒め		新鶏肉のねぎ塩焼			豚の角煮と茹玉子			牛肉のピリ辛味噌炒め			赤魚の照焼		
	新三角野菜揚げ煮		じゃが芋の加工黒糖煮			いわしバーグ			ホタテ風味コロッケ			ジャージャン麺風		
	さつま芋と野菜の甘辛煮		ごぼうとちくわのチーズ金平			カリフラワーのベーコン炒め			ゴーヤチャンプルー			揚げじゃがの醤油バター煮		
	高野豆腐のだしカレー煮		ひじきと厚揚げの煮物			春雨とツナのマヨサラダ			シューマイ			人参のしりしり		
	豆豆マリネ		おからと胡瓜のマヨサラダ			レッドキャベツの甘酢和え			さつま芋とリンゴのマヨサラダ			大豆とごぼうのゴママヨサラダ		
ミニおかず	豚肉と白菜のオイマヨ炒め		新鶏肉のねぎ塩焼			豚の角煮と茹玉子			牛肉のピリ辛味噌炒め			赤魚の照焼		
	新三角野菜揚げ煮		じゃが芋の加工黒糖煮			いわしバーグ			ホタテ風味コロッケ			鶏じゃが		
	里芋のトマトクリーム煮		ひじきと厚揚げの煮物			春雨とツナのマヨサラダ			小松菜と油揚げの菜焼き			大豆とごぼうのゴママヨサラダ		
	よもぎ大福		うぐいす豆			そら豆と小海老の黒胡椒炒め			人参の黒酢漬			えのき豆腐		
	熱量	437 Kcal	アレルギー	熱量	497 Kcal	アレルギー	熱量	460 Kcal	アレルギー	熱量	466 Kcal	アレルギー	熱量	439 Kcal
朝食	蛋白質	20.8 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	蛋白質	22.0 g	小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	24.9 g	小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	17.8 g	小麦・乳成分・卵・えび・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	22.5 g
	脂質	23.4 g		脂質	29.3 g		脂質	21.8 g		脂質	23.6 g		脂質	26.7 g
	炭水化物	38.6 g		炭水化物	46.1 g		炭水化物	42.0 g		炭水化物	47.7 g		炭水化物	41.4 g
	食塩相当量	3.6 g		食塩相当量	3.6 g		食塩相当量	4.0 g		食塩相当量	3.3 g		食塩相当量	3.2 g
朝食	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）		
	里芋のトマトクリーム煮		じゃが芋の加工黒糖煮			そら豆と小海老の黒胡椒炒め			小松菜と油揚げの菜焼き			切干大根と大豆の煮物		
	豆豆マリネ		おからと胡瓜のマヨサラダ			レッドキャベツの甘酢和え			さつま芋とリンゴのマヨサラダ			チンゲン菜煮		
	熱量	193 Kcal	アレルギー	熱量	232 Kcal	アレルギー	熱量	183 Kcal	アレルギー	熱量	256 Kcal	アレルギー	熱量	190 Kcal
	蛋白質	9.0 g	小麦・乳成分・卵・大豆・豚肉・やまいも・りんご	蛋白質	11.0 g	小麦・卵・ごま・さけ・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	10.7 g	小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	12.4 g	小麦・卵・大豆・りんご	蛋白質	10.0 g
	脂質	9.6 g		脂質	13.9 g		脂質	6.6 g		脂質	11.5 g		脂質	11.6 g
	炭水化物	18.5 g		炭水化物	17.0 g		炭水化物	22.3 g		炭水化物	26.0 g		炭水化物	11.5 g
	食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	3.2 g		食塩相当量	2.8 g		食塩相当量	2.7 g		食塩相当量	2.9 g

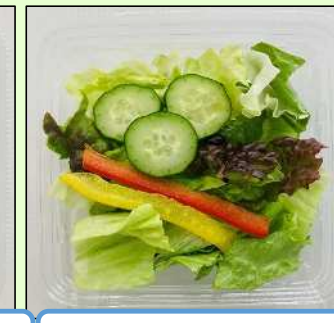
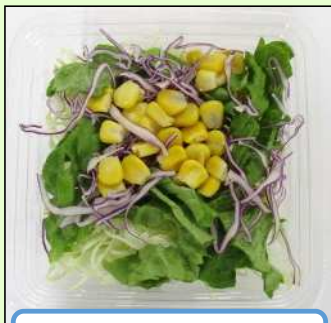
- 消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時「朝食」はお届け翌日13時 届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。
- 「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、水洗いをお願い致します。「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

- ・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）



●マヨ系サラダ（3種類）

