

2025年
5月19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！

- ★鶏肉のねぎ塩焼（おかず）
- ★鶏肉の味噌炒め（彩食八菜・ミニおかず）
- ★大豆と蓮根の煮物（おかず）★豆腐と野沢菜のサラダ（お弁当）
- ★赤ピーマンのマリネ（おかず・彩食八菜・ミニおかず）
- ★鶏肉の生姜焼（お弁当・彩食八菜・ミニおかず）

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。

うまっヘルシー

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

	5/19（月）	5/20（火）	5/21（水）	5/22（木）	5/23（金）
お弁当	牛肉とごぼうのしぐれ煮 かおりご飯 いわしバーグ わかめともやしのナムル 高野豆腐とひじきの煮物	鶏肉の香味ソース 白飯 あさりと根菜の味噌煮 こんにゃく金平 胡瓜の酢の物	豚肉と野菜のゴマドレ和え 梅ゆかりご飯 里芋とさつま揚げの煮物 ひじき煮 キャベツと高菜の和え物	サワラの甘酢焼 白飯 じゃが芋のそぼろ煮 新 豆腐と野沢菜のサラダ 大豆の甘煮	新 鶏肉の生姜焼 白飯 冬瓜のツナ煮 中華切干大根煮 わかめの梅風味
	熱量 435 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 6.5 g 炭水化物 77.0 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 528 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 17.1 g 炭水化物 74.6 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 523 Kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 18.3 g 炭水化物 76.6 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 456 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 8.2 g 炭水化物 78.2 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 447 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 68.3 g 食塩相当量 1.7 g
	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉	アレルギー 小麦・卵・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉	アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤（魚介類）	アレルギー 小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉	アレルギー 小麦・乳成分・卵・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
おかず	新 鶏肉のねぎ塩焼 大根とあさりのしぐれ煮 なすのトマト煮 おからと胡瓜のマヨサラダ 厚揚げのコチジャン煮 もやしの野沢菜昆布和え	豚肉と野菜のトマト煮 お魚厚揚げ煮 ごぼうとさつま揚げのそぼろ炒め 春雨とツナのマヨサラダ 里芋の黒ごま味噌煮 そら豆と小海老の黒胡椒炒め	白身魚の野菜甘酢あん カレージャーマンポテト 麻婆豆腐 小松菜とささみのうま塩ナムル 新 大豆と蓮根の煮物 ゴーヤのごま和え	豚肉の生姜焼 イカカツのタルタルソース ポトフ風 ひじき煮 新 赤ピーマンのマリネ ほうれん草の白和え	ハンバーグの醤油麹ソース 根菜の煮物 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 カリフラワーの土佐煮 さつま芋の白和え 玉葱のトマトサラダ
	熱量 387 Kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 24.8 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 382 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 23.3 g 炭水化物 39.9 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 409 Kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 22.7 g 炭水化物 39.5 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 431 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 28.1 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 326 Kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 36.0 g 食塩相当量 3.4 g
	アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・かに・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	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	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・いか・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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

	5/19（月）			5/20（火）			5/21（水）			5/22（木）			5/23（金）		
彩 食 八 菜	白身魚の黒酢あん ポトフ風 大根とあさりのしぐれ煮 郷大豆のぎすけ煮 ほうれん草の味噌マヨ和え カレーペンネ 春雨とセロリのマリネ 高野豆腐とひじきの煮物			新鶏肉の味噌炒め イカカツのチリソース じゃが芋と豚肉のチーズ煮 こんにゃくのおかか生姜 胡瓜の酢の物 からし菜と豆腐の炒め煮 ツナと切干大根のサラダ 白菜煮			牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 さつま芋と豚肉のバター醤油 ごぼう天煮 ひじき煮 パンプキンサラダ 麻婆なす 小松菜とささみのうま塩ナムル べったら大根			新鶏肉の生姜焼 オムレツとポテトケチャップ煮 昆布と豚肉の甘辛煮 高野豆腐の煮物 春雨と野菜のマヨサラダ こんにゃく金平 ほうれん草の白和え 大豆の甘煮			肉じゃが メンチカツ 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 蓮根のピリ辛味噌金平 ブロッコリーの和風ツナマヨ 南瓜のごま和え 新赤ピーマンのマリネ わかめの梅風味		
	熱量	449 Kcal	アレルギー	熱量	441 Kcal	アレルギー	熱量	451 Kcal	アレルギー	熱量	507 Kcal	アレルギー	熱量	465 Kcal	アレルギー
	蛋白質	22.3 g	小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	25.2 g	小麦・乳成分・卵・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	17.1 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	蛋白質	26.4 g	小麦・卵・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	14.2 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	脂質	24.6 g		脂質	22.2 g		脂質	28.0 g		脂質	29.9 g		脂質	26.6 g	
	炭水化物	42.7 g		炭水化物	39.8 g		炭水化物	37.9 g		炭水化物	37.1 g		炭水化物	47.2 g	
	食塩相当量	4.2 g		食塩相当量	4.1 g		食塩相当量	3.8 g		食塩相当量	4.2 g		食塩相当量	3.8 g	
ミ ニ お か ず	白身魚の黒酢あん ポトフ風 わかめともやしのナムル 高野豆腐とひじきの煮物			新鶏肉の味噌炒め イカカツのチリソース 胡瓜の酢の物 こんにゃくのおかか生姜			豚肉と野菜のゴマドレ和え 里芋とさつま揚げの煮物 ひじき煮 パンプキンサラダ			新鶏肉の生姜焼 オムレツとポテトケチャップ煮 こんにゃく金平 高野豆腐の煮物			肉じゃが メンチカツ 新赤ピーマンのマリネ わかめの梅風味		
	熱量	241 Kcal	アレルギー	熱量	252 Kcal	アレルギー	熱量	280 Kcal	アレルギー	熱量	248 Kcal	アレルギー	熱量	290 Kcal	アレルギー
	蛋白質	12.7 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	15.5 g	小麦・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	9.4 g	小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	14.8 g	小麦・卵・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉	蛋白質	8.7 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	脂質	11.8 g		脂質	10.4 g		脂質	17.6 g		脂質	11.5 g		脂質	17.6 g	
	炭水化物	22.6 g		炭水化物	26.4 g		炭水化物	24.6 g		炭水化物	22.6 g		炭水化物	28.1 g	
	食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.1 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.2 g	
朝 食	照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁（合わせ） 大根とあさりのしぐれ煮 わかめともやしのナムル			サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁（あさり） こんにゃくのおかか生姜 胡瓜の酢の物			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） 里芋とさつま揚げの煮物 パンプキンサラダ			骨焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁（合わせ） じゃが芋のそぼろ煮 豆腐と野沢菜のサラダ			ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁（あさり） 根菜の煮物 赤ピーマンのマリネ		
	熱量	214 Kcal	アレルギー	熱量	166 Kcal	アレルギー	熱量	177 Kcal	アレルギー	熱量	183 Kcal	アレルギー	熱量	174 Kcal	アレルギー
	蛋白質	11.2 g	小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	10.8 g	小麦・卵・ごま・大豆	蛋白質	6.9 g	小麦・乳成分・卵・大豆・やまいも	蛋白質	11.4 g	小麦・卵・ごま・さけ・大豆・鶏肉	蛋白質	8.1 g	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
	脂質	9.5 g		脂質	7.2 g		脂質	8.3 g		脂質	7.6 g		脂質	7.4 g	
	炭水化物	21.3 g		炭水化物	15.0 g		炭水化物	19.4 g		炭水化物	18.7 g		炭水化物	20.4 g	
	食塩相当量	3.1 g		食塩相当量	3.1 g		食塩相当量	2.9 g		食塩相当量	3.5 g		食塩相当量	3.0 g	

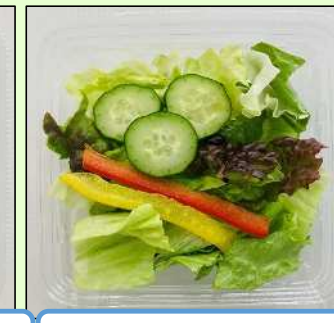
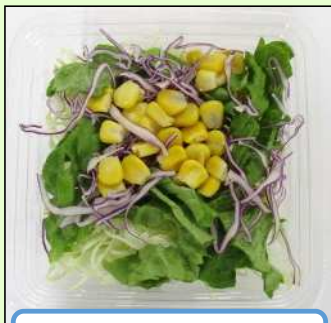
- 消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時「朝食」はお届け翌日13時 届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。
- 「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、水洗いをお願い致します。「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

- ・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）

