

2025年
5月26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！

- ★じゃが芋とあさりのこうじ味噌煮(お弁当) ★タラカツ(おかず)
- ★わかめともずくの海藻サラダ (お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★三角野菜揚げ煮 (おかず)
- ★大豆と蓮根の煮物 (彩食八菜・ミニおかず)
- ★鶏肉の味噌炒め (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。

うまっヘルシー
UMAHHEALTHY

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

5/26 (月)			5/27 (火)			5/28 (水)			5/29 (木)			5/30 (金)				
お弁当	豚肉の黒酢照焼 白飯			鶏肉のガーリックトマト炒め 白飯			骨	アジフライ ソース付 白飯(梅干入)			牛肉とじゃが芋のクリーム煮 彩りひじきご飯			細切豚肉のカレー炒め 白飯		
	新じゃが芋とあさりのこうじ味噌煮			ごぼう天煮				高野豆腐と椎茸の煮物			豆腐ハンバーグ			もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼		
	高野豆腐の中華煮			新わかめともずくの海藻サラダ				生姜風味の切干大根			白菜の青じそサラダ			こんにゃくの醤油煮		
	人参と蓮根のゴママヨサラダ			高菜もやし				昆布豆			ピーマンのツナ炒め			胡瓜の生姜味噌		
	熱量	512 Kcal	アレルギー	熱量	446 Kcal	アレルギー		熱量	570 Kcal	アレルギー	熱量	455 Kcal	アレルギー	熱量	444 Kcal	アレルギー
	蛋白質	15.7 g	小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	18.3 g	小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・魚醤(魚介類)		蛋白質	19.7 g	小麦・ごま・大豆・鶏肉・もも・りんご	蛋白質	18.0 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	17.6 g	小麦・卵・オレンジ・ごま・大豆・豚肉
脂質	17.8 g		脂質	6.8 g		脂質	17.1 g		脂質	12.1 g		脂質	10.9 g			
炭水化物	73.3 g		炭水化物	77.9 g		炭水化物	83.0 g		炭水化物	68.2 g		炭水化物	68.3 g			
食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.8 g		食塩相当量	2.9 g		食塩相当量	2.6 g		食塩相当量	2.3 g			
おかず	新タラカツ ソース付 豚肉と厚揚げの味噌炒め カレーペンネ 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 蓮根と春菊の金平 白菜と安藝紫の和え物			骨牛肉のすき焼き風煮玉子あん サバの塩焼 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 春雨と野菜のマヨサラダ タアサイと揚げの煮びたし レッドキャベツの甘酢和え			新	豚肉のスタミナ炒め 三角野菜揚げ煮 里芋のクリーム煮 なすの炒め煮 そら豆の白和え 玉葱とコーンのバター炒め			赤魚のしょうゆ麴焼 ジャージャン麺風 キャベツと豆腐のチャンプルー 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ こんにゃく南蛮 大豆の甘煮			新鶏肉の味噌炒め ホタテ風味コロッケ じゃが高菜 切干大根とひじきの酢の物 冬瓜の梅煮 ほうれん草のお浸し		
	熱量	403 Kcal	アレルギー	熱量	371 Kcal	アレルギー		熱量	389 Kcal	アレルギー	熱量	359 Kcal	アレルギー	熱量	357 Kcal	アレルギー
	蛋白質	17.3 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	蛋白質	16.8 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご		蛋白質	15.4 g	小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	22.6 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	20.2 g	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤(魚介類)
	脂質	27.1 g		脂質	22.5 g			脂質	26.1 g		脂質	21.2 g		脂質	16.0 g	
	炭水化物	34.3 g		炭水化物	26.2 g			炭水化物	27.3 g		炭水化物	33.2 g		炭水化物	37.8 g	
	食塩相当量	2.8 g		食塩相当量	3.9 g			食塩相当量	3.3 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	3.6 g	

	5/26（月）			5/27（火）			5/28（水）			5/29（木）			5/30（金）		
彩食八菜	牛肉とごぼうのしぐれ煮 野菜コロッケ ボンゴレビアンコ（あさり入） なすのにんにく黒酢 南瓜のクリーム煮 枝豆とコーンのサラダ 高野豆腐の中華煮 白菜と安藝紫の和え物			豚肉と椎茸のみそ炒め 骨 サバの塩焼 さつま芋とリンゴの甘酢煮 新 大豆と蓮根の煮物 ゴーヤのシーザーサラダ 里芋のそぼろ煮 そら豆の白和え 高菜もやし			揚げ鶏と根菜のおろし和え 豆乳クリーム煮 冬瓜のツナ煮 2色ピーマンの旨味炒め キャベツと人参の醤油マヨサラダ なすの炒め煮 生姜風味の切干大根 ほうれん草の炒り玉子炒め			ポークチャップ 豆腐ハンバーグ キャベツとさつま揚げのごま油炒め 高野豆腐のクリーム煮 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ 豆とベーコンの煮込み 新 わかめともずくの海藻サラダ さつま芋の甘煮			骨 アジフライ ソース付 チンゲン菜とイカの塩焼きそば じゃが高菜 カリフラワーの甘酢炒め ごぼうとひじきのサラダ 切干大根と大豆の煮物 蓮根と春菊の金平 胡瓜の生姜味噌		
	熱量	402 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	462 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	502 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	494 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	455 Kcal	<u>アレルギー</u>
	蛋白質	19.0 g	小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	22.1 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤（魚介類）	蛋白質	18.8 g	小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	18.8 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	17.8 g	小麦・乳成分・卵・いか・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）
	脂質	16.8 g		脂質	25.2 g		脂質	28.6 g		脂質	27.6 g		脂質	22.7 g	
	炭水化物	45.7 g		炭水化物	43.2 g		炭水化物	44.5 g		炭水化物	46.6 g		炭水化物	46.8 g	
	食塩相当量	4.1 g		食塩相当量	4.1 g		食塩相当量	4.7 g		食塩相当量	4.7 g		食塩相当量	3.8 g	
ミニおかず	牛肉とごぼうのしぐれ煮 野菜コロッケ 高野豆腐の中華煮 枝豆とコーンのサラダ			豚肉と椎茸のみそ炒め ごぼう天煮 新 大豆と蓮根の煮物 高菜もやし			揚げ鶏と根菜のおろし和え 高野豆腐と椎茸の煮物 キャベツと人参の醤油マヨサラダ ほうれん草の炒り玉子炒め			ポークチャップ 豆腐ハンバーグ 新 わかめともずくの海藻サラダ さつま芋の甘煮			骨 アジフライ ソース付 チンゲン菜とイカの塩焼きそば 蓮根と春菊の金平 胡瓜の生姜味噌		
	熱量	235 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	186 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	339 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	279 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	289 Kcal	<u>アレルギー</u>
	蛋白質	10.7 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	13.1 g	小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・魚醤（魚介類）	蛋白質	14.5 g	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご	蛋白質	11.2 g	小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	11.6 g	小麦・乳成分・いか・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン
	脂質	10.9 g		脂質	6.9 g		脂質	21.3 g		脂質	15.9 g		脂質	13.7 g	
	炭水化物	24.4 g		炭水化物	21.0 g		炭水化物	23.6 g		炭水化物	25.1 g		炭水化物	29.7 g	
	食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.8 g		食塩相当量	2.7 g		食塩相当量	2.1 g	
朝食	カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁（わかめ） じゃが芋とあさりのこうじ味噌煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ			骨 サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁（合わせ） 里芋のそぼろ煮 ゴーヤのシーザーサラダ			白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁（あさり） 2色ピーマンの旨味炒め 昆布豆			豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁（わかめ） 小松菜の煮物 わかめともずくの海藻サラダ			骨 焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁（合わせ） じゃが高菜 ごぼうとひじきのサラダ		
	熱量	235 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	232 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	230 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	154 Kcal	<u>アレルギー</u>	熱量	228 Kcal	<u>アレルギー</u>
	蛋白質	12.5 g	小麦・卵・かに・牛肉・ごま・大豆・りんご	蛋白質	9.6 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	10.3 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご	蛋白質	8.2 g	小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	11.6 g	小麦・卵・ごま・さけ・さば・大豆・豚肉・りんご・魚醤（魚介類）
	脂質	10.8 g		脂質	15.8 g		脂質	11.7 g		脂質	7.3 g		脂質	13.5 g	
	炭水化物	23.2 g		炭水化物	16.7 g		炭水化物	21.6 g		炭水化物	15.5 g		炭水化物	16.6 g	
	食塩相当量	2.8 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	3.2 g		食塩相当量	3.1 g		食塩相当量	3.4 g	

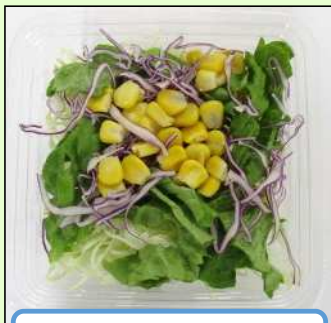
- 消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時「朝食」はお届け翌日13時 届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。
- 「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、水洗いをお願い致します。「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

- ・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



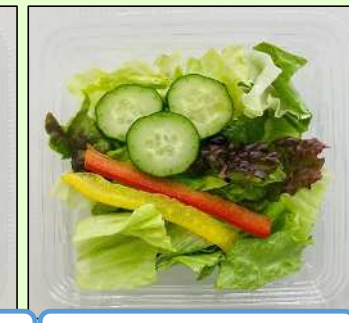
大根・海藻サラダ



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