

2025年  
6月30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!

- ★サワラの昆布茶焼 (お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★キャベツ包みのトマトソース (おかず)
- ★いかたこ三角揚げ煮 (彩食八菜・ミニおかず)
- ★さつま芋のそばろ煮 (おかず)
- ★南瓜とそら豆のサラダ (お弁当)

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

### 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

6/30 (月)	7/1 (火)	7/2 (水)	7/3 (木)	7/4 (金)
----------	---------	---------	---------	---------

お弁当	<b>新</b> サワラの昆布茶焼 白飯 じゃが芋と豚肉の煮物 胡瓜と木耳のごま和え 高菜もやし	ハンバーグのトマトソース 白飯 里芋とさつま揚げの煮物 高野豆腐とひじきの煮物 キャベツと人参の醤油マヨサラダ	豚肉と白菜のオイマヨ炒め とり五目ご飯 じゃが芋のたらこ煮と海苔入玉子焼 ほうれん草の青じそドレ和え わかめの梅風味	鶏と根菜のさっぱり煮 白飯 野菜の中華炒め 枝豆のおろし和え ピーマンの味噌炒め	みそ豚 生姜ちりめんご飯 三角野菜揚げ煮 <b>新</b> 南瓜とそら豆のサラダ 蓮根のおかか和え
	熱量 437 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 9.0 g 炭水化物 74.1 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 539 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.3 g 炭水化物 83.1 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 467 Kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 68.1 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 511 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 74.7 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 543 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 21.7 g 炭水化物 71.1 g 食塩相当量 2.6 g
	<b>アレルギー</b> 小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・魚醬(魚介類)	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・大豆・豚肉・りんご

おかず	<b>新</b> 豚肉の柳川煮風 <b>新</b> キャベツ包みのトマトソース 厚揚げと魚肉ソーセージのチリマヨ和え おからとひじきの煮物 豆豆マリネ さつま芋のレモン煮	鶏の唐揚げ あさりと根菜の味噌煮 春雨と高菜の炒め物 わかめともやしのナムル 明太豆腐 からし菜のツナ炒め	<b>新</b> 赤魚の照焼 <b>新</b> さつま芋のそばろ煮 チーズ南瓜 ひじき煮 高野豆腐のだしカレー煮 胡瓜の酢の物	霧島黒豚メンチカツ ソース付 ジャージャン麺風 じゃが芋とイカのうま煮 なすの高菜炒め 大根と人参のマヨサラダ 蓮根と春菊の金平	鶏肉のガーリックトマト炒め カレイの磯辺揚げ ごぼうと豚肉のしぐれ煮 さつま芋とリンゴのマヨサラダ からし菜と豆腐の炒め煮 南瓜のごま和え
	熱量 365 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 18.9 g 炭水化物 37.7 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 406 Kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 26.2 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 344 Kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 20.8 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 362 Kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 38.1 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 421 Kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 18.4 g 炭水化物 42.3 g 食塩相当量 3.4 g
	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・かに・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・魚醬(魚介類)	<b>アレルギー</b> 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	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・も・りんご・ゼラチン・魚醬(魚介類)	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

	6/30 (月)	7/1 (火)	7/2 (水)	7/3 (木)	7/4 (金)
彩食八菜	カレイの柚子胡椒マヨソース じゃが芋の加工黒糖煮 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 切干大根煮 胡瓜と木耳のごま和え 蒸し鶏と春雨のスープ煮 蓮根と春菊の金平 さつま芋のレモン煮	<b>新</b> 鶏の照り焼き いかたこ三角揚げ煮 ごぼうとちくわのチーズ金平 カリフラワーの柚子ピクルス キャベツと人参の醤油マヨサラダ そら豆とベーコンのソテー なすのごま和え 明太豆腐	牛肉のピリ辛味噌炒め 磯辺白身フライのタルタルソース じゃが高菜 シューマイ ほうれん草の青じそドレ和え 高野豆腐のだしカレー煮 ひじきの白和え ゴーヤのおかか生姜	ポークシチュー くわい入つくね煮 ボンゴレビアンコ(あさり入) 大根と人参のマヨサラダ アップルコールスロー ひじき煮 そら豆のクリーム煮 ピーマンの味噌炒め	<b>新</b> サワラの昆布茶焼 さつま芋と野菜の甘辛煮 里芋のクリーム煮 からし菜と豆腐の炒め煮 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ ミックスビーンズ煮 ブロッコリーのミモザサラダ 蓮根のおかか和え
	熱量 565 Kcal アレルギー 蛋白質 20.3 g 脂質 34.9 g 炭水化物 45.4 g 食塩相当量 3.9 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 446 Kcal アレルギー 蛋白質 24.3 g 脂質 22.8 g 炭水化物 39.1 g 食塩相当量 4.3 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・かに・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤(魚介類)	熱量 428 Kcal アレルギー 蛋白質 18.7 g 脂質 21.8 g 炭水化物 44.2 g 食塩相当量 4.7 g
ミニおかず	<b>新</b> サワラの昆布茶焼 じゃが芋と豚肉の煮物 胡瓜と木耳のごま和え 高菜もやし	<b>新</b> 鶏の照り焼き いかたこ三角揚げ煮 なすのごま和え キャベツと人参の醤油マヨサラダ	牛肉のピリ辛味噌炒め 磯辺白身フライ ほうれん草の青じそドレ和え わかめの梅風味	鶏と根菜のさっぱり煮 野菜の中華炒め 枝豆のおろし和え ピーマンの味噌炒め	みそ豚 三角野菜揚げ煮 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ 蓮根のおかか和え
	熱量 170 Kcal アレルギー 蛋白質 10.2 g 脂質 7.0 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.1 g	アレルギー 小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤(魚介類)	熱量 259 Kcal アレルギー 蛋白質 13.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 2.3 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆	アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
朝食	<b>骨</b> サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 小松菜の煮物 豆マリン	白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁(あさり) 里芋とさつま揚げの煮物 わかめともやしのナムル	豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁(わかめ) さつま芋のそぼろ煮 ゴーヤのおかか生姜	<b>骨</b> 焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁(合わせ) じゃが芋とイカのうま煮 ほうれん草煮	オムレツ 赤スパ、ミートボール お味噌汁(あさり) ごぼうと豚肉のしぐれ煮 さつま芋とリンゴのマヨサラダ
	熱量 222 Kcal アレルギー 蛋白質 11.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 14.1 g 食塩相当量 2.9 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・りんご	熱量 209 Kcal アレルギー 蛋白質 8.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 3.4 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	アレルギー 小麦・卵・いか・さけ・さば・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。

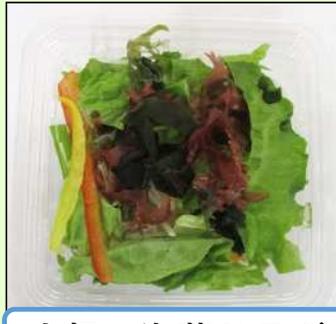
日替わりサラダメニュー		
納品日	6月	
6/2	月	グリーンサラダ
6/3	火	スパゲティサラダ
6/4	水	コーンサラダ
6/5	木	マカロニサラダ
6/6	金	大根・海藻サラダ
6/7	土	
6/8	日	
6/9	月	ミックスサラダ
6/10	火	ポテトサラダ
6/11	水	シャキシャキ水菜サラダ
6/12	木	スパゲティサラダ
6/13	金	グリーンサラダ
6/14	土	
6/15	日	
6/16	月	コーンサラダ
6/17	火	マカロニサラダ
6/18	水	大根・海藻サラダ
6/19	木	ポテトサラダ
6/20	金	ミックスサラダ
6/21	土	
6/22	日	
6/23	月	シャキシャキ水菜サラダ
6/24	火	スパゲティサラダ
6/25	水	グリーンサラダ
6/26	木	マカロニサラダ
6/27	金	コーンサラダ
6/28	土	
6/29	日	
6/30	月	大根・海藻サラダ
7/1	火	ポテトサラダ
7/2	水	ミックスサラダ
7/3	木	スパゲティサラダ
7/4	金	シャキシャキ水菜サラダ
7/5	土	
7/6	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