

2025年
7月14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！

- ★アジ大葉フライ（お弁当）
- ★ナポリタン（彩食八菜・ミニおかず）
- ★ちくわとピーマンの和風焼そば（お弁当）
- ★とうもろこし天（彩食八菜・ミニおかず）
- ★牛肉と野菜のごましゃぶ風（おかず）
- ★味噌おから（おかず）
- ★なすのこうじ味噌（お弁当）
- ★豚肉のバーベキューソース炒め（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
UMAHAPPY

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

	7/14（月）	7/15（火）	7/16（水）	7/17（木）	7/18（金）	
お弁当	豚肉と野菜のトマト煮 白飯 新骨 アジ大葉フライ 高野豆腐の中華煮 白菜の甘酢和え	鶏の唐揚げ 白飯（梅干入） 新 ちくわとピーマンの和風焼そば カリフラワーの柚子ピクルス もやしの野沢菜昆布和え	骨 サバの煮付 白飯 じゃが芋のそぼろ煮 春雨のサラダ わかめの梅風味	チキンソテーの和風ガーリックソース 白飯 里芋とさつま揚げの煮物 中華切干大根煮 胡瓜の酢の物	豚肉の柳川煮風 小豆ご飯 枝豆入生姜白揚げ煮 新 なすのこうじ味噌 コールスロー	
	熱量 521 Kcal アレルギー 蛋白質 15.1 g 脂質 17.8 g 炭水化物 75.3 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 564 Kcal アレルギー 蛋白質 16.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物 81.2 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 464 Kcal アレルギー 蛋白質 14.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 74.9 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 536 Kcal アレルギー 蛋白質 17.7 g 脂質 13.0 g 炭水化物 84.8 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 490 Kcal アレルギー 蛋白質 15.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 69.9 g 食塩相当量 2.7 g	
	おかず	鶏肉のコク照り炒め イカすり身の天ぷら なすのだしカレー煮 春雨の黒酢マリネ ひじき煮 人参の黒ごま和え	サバの塩焼 高野豆腐と椎茸の煮物 トマじゃが チンゲン菜のそぼろ炒め ツナと切干大根のサラダ キャベツのゆかり和え	新 牛肉と野菜のごましゃぶ風 栗かぼちゃコロッケ ボンゴレビアンコ（あさり入） 蓮根と春菊の金平 ひじきの白和え さつま芋の甘煮	肉じゃが お魚バーグ煮 新 味噌おから なすのトマト煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 厚揚げのコチジャン煮	酢鶏 大根とさつま揚げの炒め煮と玉子焼 南瓜のクリーム煮 ほうれん草の青じそドレ和え こんにゃくの醤油煮 白菜のおかか和え
		熱量 360 Kcal アレルギー 蛋白質 19.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 39.1 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 346 Kcal アレルギー 蛋白質 18.9 g 脂質 24.9 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 337 Kcal アレルギー 蛋白質 14.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 36.2 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 352 Kcal アレルギー 蛋白質 14.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 35.3 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 451 Kcal アレルギー 蛋白質 16.6 g 脂質 23.8 g 炭水化物 44.2 g 食塩相当量 3.8 g

	7/14（月）			7/15（火）			7/16（水）			7/17（木）			7/18（金）		
彩食八菜	牛肉とこんにゃくの味噌煮 お魚厚揚げ煮			鶏と根菜の甘辛炒め			サバの昆布茶焼			黒酢鶏			新豚肉のバーベキューソース炒め		
	新ナポリタン			新とうもろこし天			ジャージャン麺風			高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ			栗かぼちゃコロッケ		
	ひじき煮			じゃが高菜			ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮			中華切干大根煮			冬瓜のツナ煮		
	おからと胡瓜のマヨサラダ			麻婆なす			蓮根と春菊の金平			南瓜のミートソース煮			コールスロー		
	おからと胡瓜のマヨサラダ			カリフラワーの柚子ピクルス			大根と人参の酢味噌和え			白菜のレモン漬			春雨の黒酢マリネ		
ミニおかず	新ナポリタン			新とうもろこし天			骨サバの煮付			黒酢鶏			新豚肉のバーベキューソース炒め		
	お魚厚揚げ煮			カリフラワーの柚子ピクルス			じゃが芋のそぼろ煮			高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ			枝豆入生姜白揚げ煮		
	白菜の甘酢和え			ほうれん草の生姜風味お浸し			春雨のサラダ			南瓜のミートソース煮			コールスロー		
	新ナポリタン			新とうもろこし天			骨サバの煮付			黒酢鶏			新豚肉のバーベキューソース炒め		
	お魚厚揚げ煮			カリフラワーの柚子ピクルス			じゃが芋のそぼろ煮			高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ			枝豆入生姜白揚げ煮		
朝食	ごぼう天煮			カレイ磯辺揚げ			骨サバの塩焼			白身フライ			豆腐ハンバーグ		
	炊合せ、玉子焼			白スパ、玉子焼			金平ごぼう、玉子焼			赤スパ、玉子焼			ひじき蓮根、玉子焼		
	お味噌汁（あさり）			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）		
	そら豆と小海老の黒胡椒炒め			ほうれん草の生姜風味お浸し			じゃが芋のそぼろ煮			中華切干大根煮			こんにゃくの醤油煮		
	おからと胡瓜のマヨサラダ			カリフラワーの柚子ピクルス			大根と人参の酢味噌和え			大豆とごぼうのゴママヨサラダ			ポテトサラダ		
彩食八菜	熱量	422 Kcal	アレルギー	熱量	410 Kcal	アレルギー	熱量	453 Kcal	アレルギー	熱量	554 Kcal	アレルギー	熱量	492 Kcal	アレルギー
	蛋白質	18.8 g	えび、小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	蛋白質	19.8 g	小麦、卵、いか、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、魚介類	蛋白質	20.9 g	小麦、卵、乳、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	蛋白質	24.2 g	かに、小麦、卵、乳、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	蛋白質	13.9 g	小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆、豚肉、りんご
	脂質	18.4 g		脂質	18.6 g		脂質	28.7 g		脂質	30.3 g		脂質	27.8 g	
	炭水化物	47.8 g		炭水化物	45.3 g		炭水化物	32.9 g		炭水化物	48.5 g		炭水化物	49.9 g	
	食塩相当量	4.6 g		食塩相当量	4.0 g		食塩相当量	4.0 g		食塩相当量	4.4 g		食塩相当量	3.3 g	
ミニおかず	熱量	203 Kcal	アレルギー	熱量	235 Kcal	アレルギー	熱量	197 Kcal	アレルギー	熱量	328 Kcal	アレルギー	熱量	262 Kcal	アレルギー
	蛋白質	10.5 g	小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆、豚肉	蛋白質	13.4 g	小麦、卵、いか、さば、大豆、鶏肉	蛋白質	9.2 g	小麦、卵、ごま、さば、大豆、鶏肉	蛋白質	15.3 g	かに、小麦、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	蛋白質	9.4 g	小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆、豚肉、りんご
	脂質	7.8 g		脂質	8.2 g		脂質	9.9 g		脂質	16.3 g		脂質	17.0 g	
	炭水化物	23.8 g		炭水化物	28.5 g		炭水化物	20.4 g		炭水化物	31.6 g		炭水化物	20.2 g	
	食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.8 g		食塩相当量	1.9 g	
朝食	熱量	229 Kcal	アレルギー	熱量	214 Kcal	アレルギー	熱量	201 Kcal	アレルギー	熱量	274 Kcal	アレルギー	熱量	168 Kcal	アレルギー
	蛋白質	10.9 g	えび、小麦、卵、乳、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	蛋白質	13.1 g	小麦、卵、さば、大豆	蛋白質	9.2 g	小麦、卵、ごま、さば、大豆、鶏肉	蛋白質	10.3 g	小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	蛋白質	7.3 g	小麦、卵、乳、ごま、大豆、鶏肉、豚肉
	脂質	12.2 g		脂質	9.0 g		脂質	11.1 g		脂質	17.0 g		脂質	8.1 g	
	炭水化物	20.6 g		炭水化物	20.3 g		炭水化物	17.1 g		炭水化物	20.9 g		炭水化物	17.5 g	
	食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	2.9 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	3.0 g	

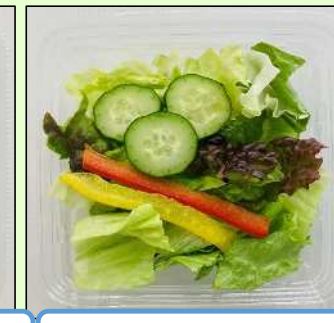
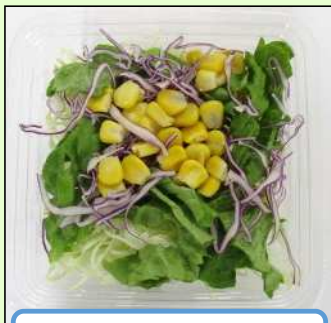
- 消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時「朝食」はお届け翌日13時 届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。
- 「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、水洗いをお願い致します。「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

- ・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）

