

2025年
7月21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（おかず）
- ★なすのこうじ味噌（彩食八菜・ミニおかず）
- ★ナポリタン（お弁当・おかず）
- ★味噌おから（彩食八菜・ミニおかず）
- ★豚肉のバーベキューソース炒め（お弁当）
- ★おからとベーコンのカレーマヨ（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

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

	7/21（月）	7/22（火）	7/23（水）	7/24（木）	7/25（金）
お弁当	チキンカレー 白飯 冬瓜のツナ煮 小松菜と油揚げの菜焼き コーヒーゼリー	赤魚の照焼 とりめし 新 ナポリタン 春雨の黒酢マリネ わかめと玉子の塩だれ和え	新 豚肉のバーベキューソース炒め 白飯 三角野菜揚げ煮 なすの高菜炒め 人参のゴマドレ和え	鶏肉のコク照り炒め コーンご飯 ごぼう天煮 ポテトサラダ ゴーヤの味噌炒め	黒毛和牛メンチカツ ソース付 白飯 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ 生姜風味の切干大根 甘辛蓮根
	熱量 548 Kcal アレルギー 蛋白質 15.0 g 脂質 17.1 g 炭水化物 82.0 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 477 Kcal アレルギー 蛋白質 22.2 g 脂質 9.8 g 炭水化物 75.3 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 547 Kcal アレルギー 蛋白質 12.5 g 脂質 22.0 g 炭水化物 73.8 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 461 Kcal アレルギー 蛋白質 19.7 g 脂質 11.2 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 534 Kcal アレルギー 蛋白質 14.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 79.1 g 食塩相当量 2.4 g
	アレルギー 小麦、卵、乳、牛肉、 大豆、鶏肉、バナナ、 豚肉、りんご、ゼラチ ン	アレルギー 小麦、卵、乳、ごま、 大豆、鶏肉、豚肉、り んご	アレルギー 小麦、卵、ごま、大 豆、豚肉、りんご、魚 醤（魚介類）	アレルギー 小麦、卵、乳、オレン ジ、ごま、大豆、鶏肉	アレルギー かに、小麦、卵、乳、 牛肉、ごま、大豆、も も、りんご
おかず	豚肉のスタミナ炒め 新 骨 アジ大葉フライ 大根の和風かき玉煮 ゴーヤのシーザーサラダ からし菜と豆腐の炒め煮 コーヒーゼリー	鶏と根菜のさっぱり煮 ジャージャー麺風 なすの高菜炒め さつま芋とリンゴのマヨサラダ ひじき蓮根の煮物 ほうれん草のごま和え	サワラの柚子胡椒マヨソース 冬瓜のツナ煮 新 ナポリタン 胡瓜の酢の物 こんにゃく金平 昆布豆	細切豚肉とじゃが芋のカレー炒め お魚厚揚げ煮 ごぼうと肉そぼろの醤油炒め ブロッコリーのミモザサラダ 里芋の黒ごま味噌煮 わかめと玉葱のたらこ和え	赤魚の西京焼 さつま芋と野菜の甘辛煮 じゃが芋のたらこ煮 新 おからとベーコンのカレーマヨ 2色ピーマンの旨味炒め 高野豆腐とひじきの煮物
	熱量 413 Kcal アレルギー 蛋白質 15.2 g 脂質 26.5 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 354 Kcal アレルギー 蛋白質 15.8 g 脂質 14.1 g 炭水化物 42.7 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 495 Kcal アレルギー 蛋白質 17.4 g 脂質 32.4 g 炭水化物 36.3 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 310 Kcal アレルギー 蛋白質 15.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 37.6 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 342 Kcal アレルギー 蛋白質 18.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 35.2 g 食塩相当量 2.8 g
	アレルギー 小麦、卵、乳、牛肉、 大豆、豚肉、りんご	アレルギー 小麦、卵、乳、牛肉、 ごま、大豆、鶏肉、豚 肉、りんご、ゼラチ ン、魚醤（魚介類）	アレルギー 小麦、卵、乳、ごま、 大豆、豚肉	アレルギー 小麦、卵、乳、牛肉、 ごま、さけ、大豆、鶏 肉、豚肉、りんご、ゼ ラチン	アレルギー 小麦、卵、乳、オレン ジ、牛肉、ごま、さば、 大豆、鶏肉、豚肉、り んご

	7/21（月）	7/22（火）	7/23（水）	7/24（木）	7/25（金）
彩食八菜	赤魚の照焼 さつま芋と豚肉のバター醤油 ごぼうと人参のごま煮 ペンネボロネーゼ ゴーヤのシーザーサラダ 新 なすのこうじ味噌 豆とベーコンの煮込み コーヒーゼリー	牛肉ときのこのガーリック醤油 ホタテ風味コロッケ 里芋のクリーム煮 ひじき蓮根の煮物 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ 厚揚げのコチジャン煮 そら豆の白和え わかめと玉子の塩だれ和え	肉じゃが 豆腐ハンバーグ 新 味噌おから 切干大根と大豆の煮物 春雨とツナのマヨサラダ こんにゃくのおかか生姜 胡瓜の酢の物 人参のゴマドレ和え	鶏肉の生姜焼 昆布と豚肉の甘辛煮と玉子焼 揚げじゃが芋のデミチーズ 冬瓜のそぼろ煮 ブロッコリーのミモザサラダ 高野豆腐のだしカレー煮 なすのバンバンジー風 ゴーヤの味噌炒め	八宝菜 磯辺白身フライのタルタルソース ごぼうと豚肉のしぐれ煮 カリフラワーのベーコン炒め 枝豆のおろし和え 2色ピーマンの旨味炒め さつま芋と南瓜のサラダ 甘辛蓮根
	熱量432 Kcal アレルギー 蛋白質22.2 g 脂質20.5 g 炭水化物43.7 g 食塩相当量2.9 g	熱量462 Kcal アレルギー 蛋白質19.6 g 脂質23.8 g 炭水化物45.8 g 食塩相当量4.0 g	熱量409 Kcal アレルギー 蛋白質16.1 g 脂質22.6 g 炭水化物41.0 g 食塩相当量4.1 g	熱量513 Kcal アレルギー 蛋白質22.1 g 脂質33.5 g 炭水化物34.0 g 食塩相当量3.4 g	熱量466 Kcal アレルギー 蛋白質20.4 g 脂質24.4 g 炭水化物43.9 g 食塩相当量4.0 g
ミニおかず	チキンカレー 冬瓜のツナ煮 新 なすのこうじ味噌 コーヒーゼリー	赤魚の照焼 里芋のクリーム煮 春雨の黒酢マリネ わかめと玉子の塩だれ和え	肉じゃが 豆腐ハンバーグ 新 味噌おから 人参のゴマドレ和え	鶏肉の生姜焼 昆布と豚肉の甘辛煮と玉子焼 ポテトサラダ ゴーヤの味噌炒め	黒毛和牛メンチカツ ソース付 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 カリフラワーのベーコン炒め 枝豆のおろし和え
	熱量277 Kcal アレルギー 蛋白質8.9 g 脂質14.9 g 炭水化物27.9 g 食塩相当量2.2 g	熱量194 Kcal アレルギー 蛋白質14.6 g 脂質6.9 g 炭水化物20.4 g 食塩相当量2.2 g	熱量254 Kcal アレルギー 蛋白質10.6 g 脂質14.0 g 炭水化物25.9 g 食塩相当量2.5 g	熱量273 Kcal アレルギー 蛋白質13.7 g 脂質15.9 g 炭水化物20.7 g 食塩相当量1.9 g	熱量332 Kcal アレルギー 蛋白質9.8 g 脂質21.3 g 炭水化物25.8 g 食塩相当量1.9 g
朝食	骨 焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁（合わせ） 小松菜と油揚げの菜焼き ゴーヤのシーザーサラダ	オムレツ 赤スパ、ミートボール お味噌汁（あさり） ひじき蓮根の煮物 さつま芋とリンゴのマヨサラダ	骨 サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁（わかめ） こんにゃくのおかか生姜 胡瓜の酢の物	照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁（合わせ） ごぼうと肉そぼろの醤油炒め ブロッコリーのミモザサラダ	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁（あさり） 2色ピーマンの旨味炒め 枝豆のおろし和え
	熱量201 Kcal アレルギー 蛋白質11.1 g 脂質12.0 g 炭水化物12.7 g 食塩相当量3.1 g	熱量176 Kcal アレルギー 蛋白質7.0 g 脂質5.6 g 炭水化物24.8 g 食塩相当量2.9 g	熱量203 Kcal アレルギー 蛋白質9.6 g 脂質12.3 g 炭水化物13.6 g 食塩相当量2.6 g	熱量241 Kcal アレルギー 蛋白質10.6 g 脂質11.9 g 炭水化物23.6 g 食塩相当量2.8 g	熱量190 Kcal アレルギー 蛋白質12.5 g 脂質8.5 g 炭水化物17.9 g 食塩相当量3.2 g

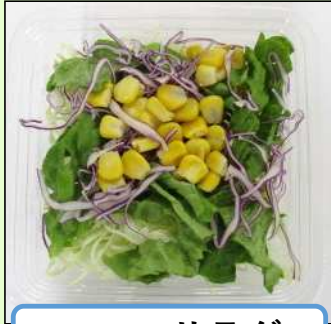
- 消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時「朝食」はお届け翌日13時 届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。
- 「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、水洗いをお願い致します。「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

- ・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。

日替わりサラダメニュー		
納品日	7月	
7/7	月	グリーンサラダ
7/8	火	マカロニサラダ
7/9	水	コーンサラダ
7/10	木	スパゲティサラダ
7/11	金	大根・海藻サラダ
7/12	土	
7/13	日	
7/14	月	ミックスサラダ
7/15	火	ポテトサラダ
7/16	水	シャキシャキ水菜サラダ
7/17	木	マカロニサラダ
7/18	金	グリーンサラダ
7/19	土	
7/20	日	
7/21	月	コーンサラダ
7/22	火	スパゲティサラダ
7/23	水	大根・海藻サラダ
7/24	木	マカロニサラダ
7/25	金	ミックスサラダ
7/26	土	
7/27	日	
7/28	月	シャキシャキ水菜サラダ
7/29	火	ポテトサラダ
7/30	水	グリーンサラダ
7/31	木	スパゲティサラダ
8/1	金	コーンサラダ
8/2	土	
8/3	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