

2025年
8月4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！

- ★白身魚のもずく酢あん（お弁当）★白身魚の煮付（おかず）
- ★牛しゃぶの中華風（彩食八菜・ミニおかず）
- ★ペンネと胡瓜のサラダ（お弁当）
- ★もやしの青じそ風味（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。

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。

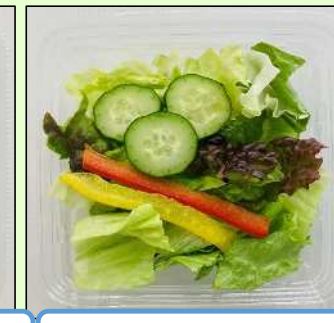
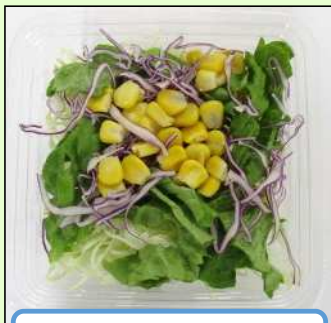
500W	約50秒
700W	約40秒

	8/4（月）	8/5（火）	8/6（水）	8/7（木）	8/8（金）
お弁当	豚の角煮と茹玉子 白飯 枝豆入生姜白揚げ煮 ひじきとごぼうの金平 ポテトサラダ	新 白身魚のもずく酢あん 生姜おかかご飯 じゃが芋のそぼろ煮 大根と人参のマヨサラダ わかめと玉子の塩だれ和え	鶏のこうじ味噌焼 白飯 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ なすのごま和え 枝豆とコーンのサラダ	牛肉のすき焼き風煮 白飯（梅干入） ごぼう天煮 ほうれん草の生姜風味お浸し さつま芋とリンゴのマヨサラダ	霧島黒豚メンチカツ ソース付 白飯 大根とちくわの醤油麴煮 新 ペンネと胡瓜のサラダ そら豆と小海老の黒胡椒炒め
	熱量 524 Kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 76.0 g 食塩相当量 2.9 g アレルギー 小麦、卵、乳、ごま、 さば、大豆、豚肉	熱量 510 Kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 15.4 g 炭水化物 78.1 g 食塩相当量 2.5 g アレルギー 小麦、卵、ごま、さ ば、大豆、鶏肉、りん ご	熱量 528 Kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 75.7 g 食塩相当量 2.5 g アレルギー かに、小麦、卵、乳、 牛肉、ごま、大豆、鶏 肉、りんご	熱量 462 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 8.2 g 炭水化物 80.7 g 食塩相当量 2.9 g アレルギー 小麦、卵、牛肉、さ ば、大豆、りんご	熱量 551 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 80.1 g 食塩相当量 2.1 g アレルギー えび、小麦、卵、乳、 牛肉、ごま、大豆、鶏 肉、豚肉、もも、りん ご、ゼラチン
おかず	鶏肉のねぎ塩焼 ジャージャー麺風 大根とあさりのしぐれ煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ 高野豆腐のだしカレー煮 人参のしりしり	ポークチャップ 栗かぼちゃコロッケ 小松菜とちくわのごま油炒め 切干大根煮 ひじきサラダ こんにゃく南蛮	新 白身魚の煮付 じゃが高菜 高野豆腐のクリーム煮 蓮根の煮炒め アップルコールスロー シュガーポテト	揚げ鶏の黒ゴマドレ和え 根菜の煮物 ボンゴレビアンコ（あさり入） ひじき煮 春雨とセロリのマリネ ピーマンの味噌炒め	赤魚のしょうゆ麴焼 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 キャベツとさつま揚げのごま油炒め 枝豆とコーンのサラダ 卵の花 新 もやしの青じそ風味
	熱量 366 Kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 21.3 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 2.9 g アレルギー 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	熱量 367 Kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 21.0 g 炭水化物 36.7 g 食塩相当量 2.8 g アレルギー 小麦、卵、乳、ごま、 さば、大豆、豚肉	熱量 321 Kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦、卵、乳、ごま、 さば、大豆、豚肉、り んご、魚醤（魚介 類）	熱量 449 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 26.9 g 炭水化物 33.4 g 食塩相当量 3.7 g アレルギー かに、小麦、卵、乳、 ごま、大豆、鶏肉、ゼ ラチン	熱量 359 Kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.7 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 3.1 g アレルギー 小麦、卵、乳、牛肉、 ごま、さば、大豆、豚 肉、りんご

[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）

