

2025年
8月18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！

- ★白身魚の煮付（お弁当） ★牛しゃぶの中華風（おかず）
- ★冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮（お弁当・おかず）
- ★白身魚のもずく酢あん（彩食八菜・ミニおかず）
- ★もやしの青じそ風味（彩食八菜・ミニおかず）
- ★ペンネと胡瓜のサラダ（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
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

	8/18（月）	8/19（火）	8/20（水）	8/21（木）	8/22（金）										
お弁当	新 白身魚の煮付 白飯 小松菜と大根の中華うま煮 春雨のサラダ 甘辛蓮根		細切豚肉とじゃが芋のカレー炒め 白飯 さつま揚げ煮 ごぼうと人参のごま煮 キャベツと広島菜の和え物		鶏の甘辛炒め レモンちらし とうもろこし天 ブロッコリーのミモザサラダ 人参の黒ごま和え		骨 サバの西京焼 白飯 新 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮 ツナと切干大根のサラダ 昆布豆		デミグラスソースハンバーグ 白飯（梅干入） 蓮根とさつま揚げの生姜だし煮 白菜の青じそサラダ 南瓜のクリーム煮						
	熱量	465 Kcal	アレルギー	熱量	453 Kcal	アレルギー	熱量	441 Kcal	アレルギー	熱量	487 Kcal	アレルギー	熱量	513 Kcal	アレルギー
	蛋白質	19.9 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	16.9 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	17.1 g	小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・りんご	蛋白質	15.2 g	小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	蛋白質	15.1 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン
	脂質	10.9 g		脂質	8.9 g		脂質	12.2 g		脂質	15.0 g		脂質	12.0 g	
	炭水化物	71.2 g		炭水化物	77.6 g		炭水化物	66.5 g		炭水化物	70.8 g		炭水化物	84.2 g	
食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.5 g		食塩相当量	3.4 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	3.2 g		
おかず	新 牛しゃぶの中華風 イカすり身の天ぷら じゃが芋の加工黒糖煮 ごぼうと人参の黒ごまサラダ 郷 大豆のぎすけ煮 さつま芋の甘煮		鶏の照り焼き キャベツと豆腐のチャンプルー 新 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮 じゃが芋のサラダ そら豆とベーコンのソテー わかめの梅風味		骨 アジフライ ソース付 大根と豚肉の塩麴煮 野沢菜としらすのペンネ なすのバンバンジー風 ひじきと厚揚げの煮物 もやしとニラの玉子炒め		豚肉のこうじ味噌炒め お魚バーグ煮 高野豆腐とグリーンピースの玉子とし タアサイと揚げの煮びたし じゃが芋とりんごのマヨサラダ こんにゃくの醤油煮		鶏とじゃが芋のトマト煮 白身フライのタルタルソース 里芋と大根の煮物 厚揚げと小松菜の煮物 蓮根のピリ辛味噌金平 胡瓜の酢の物						
	熱量	388 Kcal	アレルギー	熱量	368 Kcal	アレルギー	熱量	395 Kcal	アレルギー	熱量	310 Kcal	アレルギー	熱量	428 Kcal	アレルギー
	蛋白質	17.0 g	小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	19.4 g	えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	15.1 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	蛋白質	14.7 g	小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	20.2 g	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
	脂質	18.0 g		脂質	22.4 g		脂質	22.3 g		脂質	19.8 g		脂質	22.7 g	
	炭水化物	42.4 g		炭水化物	26.0 g		炭水化物	34.8 g		炭水化物	21.1 g		炭水化物	36.1 g	
食塩相当量	3.7 g		食塩相当量	3.5 g		食塩相当量	3.2 g		食塩相当量	3.6 g		食塩相当量	3.5 g		

	8/18（月）	8/19（火）	8/20（水）	8/21（木）	8/22（金）
彩食八菜	豚肉と野菜のゴマドレ和え お魚がんと煮 中華切干大根煮 郷 大豆のぎすけ煮 春雨のサラダ 麻婆豆腐 アップルコールスロー 揚さつま芋の塩バター和え	新 白身魚のもずく酢あん ジャージャン麺風 ごぼうと人参のごま煮 そら豆とベーコンのソテー ポテたまサラダ 大根と人参の高菜炒め 里芋の味噌がらめ 蓮根の梅風味	鶏の照り焼き ゴーヤチャンプルー 野沢菜としらすのペンネ 麻婆春雨 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ カリフラワーのクリーム煮 ひじきの白和え 人参の黒ごま和え	牛肉のピリ辛味噌炒め 豆腐しんじょ煮 さつま芋とリンゴの甘酢煮 昆布豆 キャベツと人参の醤油マヨサラダ なすのごま和え タアサイと揚げの煮びたし 新 もやしの青じそ風味	赤魚のしょうゆ麴焼 メンチカツ じゃが芋と豚肉のチーズ煮 厚揚げと小松菜の煮物 新 ペンネと胡瓜のサラダ 南瓜のクリーム煮 切干大根とひじきの酢の物 ピーマンのしりしり
	熱量481 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量470 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	熱量431 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量447 Kcal アレルギー えび・小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・やまいも・りんご・ゼラチン	熱量481 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ミニおかず	豚肉と野菜のゴマドレ和え お魚がんと煮 春雨のサラダ 甘辛蓮根	新 白身魚のもずく酢あん ジャージャン麺風 大根と人参の高菜炒め ポテたまサラダ	鶏の甘辛炒め とうもろこし天 ブロッコリーのミモザサラダ 人参の黒ごま和え	牛肉のピリ辛味噌炒め 豆腐しんじょ煮 なすのごま和え 新 もやしの青じそ風味	赤魚のしょうゆ麴焼 蓮根とさつま揚げの生姜だし煮 新 ペンネと胡瓜のサラダ ピーマンのしりしり
	熱量269 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン	熱量275 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	熱量238 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・りんご	熱量226 Kcal アレルギー えび・小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・やまいも・ゼラチン	熱量240 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・りんご
朝食	カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 中華切干大根煮 アップルコールスロー	骨 サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 大根と人参の高菜炒め キャベツと広島菜の和え物	白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁(あさり) 小松菜の煮物 ひじきの白和え	豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁(わかめ) タアサイと揚げの煮びたし 昆布豆	骨 焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 厚揚げと小松菜の煮物 胡瓜の酢の物
	熱量250 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量183 Kcal アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・魚醤(魚介類)	熱量222 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆	熱量198 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量176 Kcal アレルギー 小麦・卵・さけ・さば・大豆・鶏肉

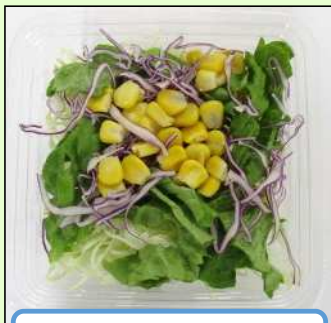
- 消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時「朝食」はお届け翌日13時 届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。
- 「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、水洗いをお願い致します。「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

- ・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



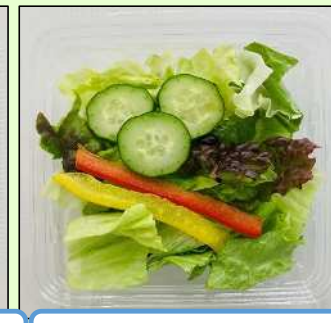
大根・海藻サラダ



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