2025年
9月1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！
★白菜のゆかり漬(お弁当)　★ペンネとベーコンのレモンドレ（おかず）
★コーンとピースのバター醤油（おかず）
★豚肉のごま坦々（彩食八菜・ミニおかず）
★おからのオーロラサラダ（お弁当・ミニおかず）
★チンゲン菜のピリ辛和え（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
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
うまっ！ヘルシー UMAI!HEALTHY
コープさが生活協同組合

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

お弁当

9/1（月）	9/2（火）	9/3（水）	9/4（木）	9/5（金）
タンドリーチキン	サワラの甘酢焼	豚肉のスタミナ炒め	チキンソテーの和風ガーリックソース	骨 アジフライ ソース付
白飯	とり五目ご飯	白飯	白飯（梅干入）	雑穀ご飯
野菜の中華炒め	高野豆腐と大根のだし煮	ごぼう天煮	じゃが芋とイカのうま煮	根菜の味噌バター煮
こんにゃくの醤油煮	ポテたまサラダ	ほうれん草の生姜風味お浸し	新 おからのオーロラサラダ	ひじきとごぼうの金平
新 白菜のゆかり漬	わかめの梅風味	胡瓜の酢の物	高菜もやし	枝豆のおろし和え
熱量 476 Kcal	熱量 462 Kcal	熱量 497 Kcal	熱量 555 Kcal	熱量 544 Kcal
蛋白質 16.5 g	蛋白質 20.3 g	蛋白質 15.4 g	蛋白質 19.7 g	蛋白質 17.4 g
脂質 14.8 g	脂質 13.0 g	脂質 17.0 g	脂質 15.0 g	脂質 16.8 g
炭水化物 69.9 g	炭水化物 66.8 g	炭水化物 70.7 g	炭水化物 83.8 g	炭水化物 79.4 g
食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 2.0 g
アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン
小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	小麦・卵・さば・大豆・豚肉	小麦・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご・魚醤(魚介類)	小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・もも・りんご

おかず

9/1（月）	9/2（火）	9/3（水）	9/4（木）	9/5（金）
サバの塩焼	豚肉と野菜のゴマドレ和え	鶏のこうじ味噌焼	白身魚の甘酢あん	ホイコーロー
じゃが芋の加工黒糖煮	お魚バーグ煮	チンゲン菜とイカの塩焼きそば	大根と豚肉の塩麹煮	じゃが芋とちくわの磯辺煮と玉子焼
高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ	中華切干大根煮	じゃが高菜	厚揚げと小松菜の煮物	冬瓜の洋風煮
冬瓜の梅煮	里芋の味噌がらめ	さつま芋と南瓜のサラダ	わかめと春雨のおろし和え	人参と蓮根のゴママヨサラダ
新 ペンネとベーコンのレモンドレ	麻婆なす	高野豆腐の煮物	ひじきの白和え	なすのトマト煮
人参の味噌炒め	玉葱のトマトサラダ	新 コーンとピースのバター醤油	白菜のおかか和え	ピリ辛胡瓜
熱量 374 Kcal	熱量 380 Kcal	熱量 345 Kcal	熱量 416 Kcal	熱量 359 Kcal
蛋白質 18.5 g	蛋白質 14.1 g	蛋白質 18.5 g	蛋白質 16.1 g	蛋白質 12.0 g
脂質 25.2 g	脂質 23.1 g	脂質 16.6 g	脂質 24.9 g	脂質 22.9 g
炭水化物 24.4 g	炭水化物 33.5 g	炭水化物 34.1 g	炭水化物 34.4 g	炭水化物 30.9 g
食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 3.6 g
アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン
小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤(魚介類)	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

	9/1　（月）	9/2　（火）	9/3　（水）	9/4　（木）	9/5　（金）
彩食八菜	牛肉のシシリアン風　マヨネーズ付 とうもろこし天 厚揚げと小松菜の煮物 こんにゃくの醤油煮 なすのバンバンジー風 もやしと赤ピーマンのカレーソテー 豆豆マリネ 人参の味噌炒め	酢鶏 じゃが芋の明太クリーム煮 中華切干大根煮 冬瓜のツナ煮 パンプキンサラダ チンゲン菜のそぼろ炒め カリフラワーの柚子ピクルス わかめの梅風味	新 豚肉のごま坦々 お魚がんも煮 大根と鶏肉の生姜白だし煮 韓国風こんにゃく炒め 枝豆とコーンのサラダ 高野豆腐の煮物 胡瓜の酢の物 さつま芋の甘煮	鶏と根菜の甘辛炒め いわしバーグ さつま芋とリンゴの甘酢煮 南瓜のごま和え キャベツの和風マヨサラダ 切干大根と大豆の煮物 ひじきの白和え 高菜もやし	サバの照焼 ちくわとピーマンの和風焼そば 根菜の味噌バター煮 カリフラワーの玉子サラダ 新 チンゲン菜のピリ辛和え 白麻婆豆腐 なすのトマト煮 こんにゃく南蛮
	熱量 455 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 27.4 g 炭水化物 37.6 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 532 Kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 27.6 g 炭水化物 54.0 g 食塩相当量 4.7 g	熱量 439 Kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 28.9 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 400 Kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.3 g 炭水化物 49.0 g 食塩相当量 4.2 g	熱量 476 Kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 27.8 g 炭水化物 40.4 g 食塩相当量 4.0 g
	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・りんご	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルゲン 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご・魚醤(魚介類)	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ミニおかず	タンドリーチキン 野菜の中華炒め 厚揚げと小松菜の煮物 豆豆マリネ	サワラの甘酢焼 高野豆腐と大根のだし煮 ポテたまサラダ わかめの梅風味	新 豚肉のごま坦々 お魚がんも煮 韓国風こんにゃく炒め 胡瓜の酢の物	鶏と根菜の甘辛炒め いわしバーグ 新 おからのオーロラサラダ 南瓜のごま和え	骨 アジフライ　ソース付 根菜の味噌バター煮 新 チンゲン菜のピリ辛和え こんにゃく南蛮
	熱量 269 Kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 16.3 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 188 Kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 8.7 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 247 Kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 18.0 g 炭水化物 13.8 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 216 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 8.3 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 273 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・りんご	アレルゲン 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン
朝食	骨 焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁（合わせ） 厚揚げと小松菜の煮物 人参の味噌炒め	ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁（あさり） 中華切干大根煮 カリフラワーの柚子ピクルス	カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁（わかめ） 高野豆腐の煮物 胡瓜の酢の物	骨 サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁（合わせ） ほうれん草煮 おからのオーロラサラダ	白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁（あさり） じゃが芋とちくわの磯辺煮 ひじきとごぼうの金平
	熱量 185 Kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 9.6 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 194 Kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 8.8 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 204 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.9 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 225 Kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 15.0 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 211 Kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 10.8 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 3.0 g
	アレルゲン 小麦・卵・ごま・さけ・大豆・鶏肉	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	アレルゲン 小麦・卵・大豆	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・りんご	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・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		9月
9/1	月	シャキシャキ水菜サラダ
9/2	火	マカロニサラダ
9/3	水	グリーンサラダ
9/4	木	ポテトサラダ
9/5	金	コーンサラダ
9/6	土	
9/7	日	
9/8	月	大根・海藻サラダ
9/9	火	スパゲティサラダ
9/10	水	ミックスサラダ
9/11	木	マカロニサラダ
9/12	金	シャキシャキ水菜サラダ
9/13	土	
9/14	日	
9/15	月	グリーンサラダ
9/16	火	ポテトサラダ
9/17	水	コーンサラダ
9/18	木	スパゲティサラダ
9/19	金	大根・海藻サラダ
9/20	土	
9/21	日	
9/22	月	ミックスサラダ
9/23	火	マカロニサラダ
9/24	水	シャキシャキ水菜サラダ
9/25	木	ポテトサラダ
9/26	金	グリーンサラダ
9/27	土	
9/28	日	
9/29	月	コーンサラダ
9/30	火	スパゲティサラダ
10/1	水	大根・海藻サラダ
10/2	木	マカロニサラダ
10/3	金	ミックスサラダ
10/4	土	
10/5	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