

2025年  
9月15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！

- ★切干大根の韓国風炒め(お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★白菜のゆかり漬(おかず)
- ★コーンとピースのバター醤油(彩食八菜・ミニおかず)
- ★牛肉のトマトカレー炒め(彩食八菜・ミニおかず)
- ★白身魚のチリあんかけ(お弁当)★チンゲン菜のピリ辛和え(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!  
UMAIHEALTHY

|       |                                                                                     |      |        |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|
| 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    |  | 500W | 約50秒   |
|       |                                                                                     | 700W | 約40秒   |

※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。

| 9/15 (月) |                                                                               | 9/16 (火)                                                                      |  | 9/17 (水)                                                                      |  | 9/18 (木)                                                                      |  | 9/19 (金)                                                                      |  |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|
| お弁当      | 骨 サバの煮付<br>赤飯<br>小松菜と大根の中華うま煮<br>ひじき蓮根の煮物<br>ピンク大福                            | 鶏とじゃが芋の甘酢炒め<br>白飯<br>枝豆入生姜白揚げ煮<br>新 切干大根の韓国風炒め<br>もやしの青じそ風味                   |  | 豚肉のレモン醤油炒め<br>しそ風味広島菜ご飯<br>じゃが芋とちくわの磯辺煮と玉子焼<br>ペンネと胡瓜のサラダ<br>ほうれん草のごま和え       |  | 牛肉と野菜のごましゃぶ風<br>白飯<br>白身フライ<br>大根の和風かき玉煮<br>人参の黒酢漬                            |  | 新 白身魚のチリあんかけ<br>白飯<br>高野豆腐と椎茸の煮物<br>わかめと春雨のおろし和え<br>ひじきサラダ                    |  |
|          | 熱量 496 Kcal<br>アレルギー<br>蛋白質 15.0 g<br>脂質 15.4 g<br>炭水化物 73.2 g<br>食塩相当量 2.9 g | 熱量 488 Kcal<br>アレルギー<br>蛋白質 23.6 g<br>脂質 8.9 g<br>炭水化物 79.1 g<br>食塩相当量 2.9 g  |  | 熱量 544 Kcal<br>アレルギー<br>蛋白質 15.1 g<br>脂質 22.1 g<br>炭水化物 71.8 g<br>食塩相当量 3.1 g |  | 熱量 478 Kcal<br>アレルギー<br>蛋白質 14.8 g<br>脂質 12.2 g<br>炭水化物 75.5 g<br>食塩相当量 2.3 g |  | 熱量 540 Kcal<br>アレルギー<br>蛋白質 17.3 g<br>脂質 14.7 g<br>炭水化物 84.5 g<br>食塩相当量 2.9 g |  |
|          | 小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                                                 | 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉                                                           |  | 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご                                                          |  | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・りんご                                                         |  | 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉                                                          |  |
|          |                                                                               |                                                                               |  |                                                                               |  |                                                                               |  |                                                                               |  |
| おかず      | 牛肉のすき焼き風煮<br>骨 サバの塩焼<br>チーズ南瓜<br>なすの炒め煮<br>ブロッコリーの和風ツナマヨ<br>ピンク大福             | 豚肉の生姜トマしゃぶ<br>白身フライ<br>さつま芋のそぼろ煮<br>卵の花<br>ほうれん草の生姜風味お浸し<br>新 白菜のゆかり漬         |  | サワラの昆布茶焼<br>ジャージャン麺風<br>キャベツと豆腐のチャンプルー<br>なすのにんにく黒酢<br>椎茸のマヨソテー<br>ピーマンのツナ炒め  |  | 白酢鶏<br>冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮<br>春雨と小海老の塩だれ炒め<br>コールスロー<br>里芋のたらこ煮<br>人参の黒ごま和え       |  | みそ豚<br>三角野菜揚げ煮<br>ごぼうとちくわのチーズ金平<br>新 チンゲン菜のピリ辛和え<br>高野豆腐のだしカレー煮<br>枝豆とコーンのサラダ |  |
|          | 熱量 369 Kcal<br>アレルギー<br>蛋白質 17.8 g<br>脂質 20.2 g<br>炭水化物 30.7 g<br>食塩相当量 3.4 g | 熱量 410 Kcal<br>アレルギー<br>蛋白質 16.0 g<br>脂質 24.5 g<br>炭水化物 33.3 g<br>食塩相当量 3.2 g |  | 熱量 340 Kcal<br>アレルギー<br>蛋白質 19.6 g<br>脂質 16.2 g<br>炭水化物 32.1 g<br>食塩相当量 3.3 g |  | 熱量 361 Kcal<br>アレルギー<br>蛋白質 11.5 g<br>脂質 17.6 g<br>炭水化物 41.5 g<br>食塩相当量 3.3 g |  | 熱量 335 Kcal<br>アレルギー<br>蛋白質 13.6 g<br>脂質 21.6 g<br>炭水化物 25.4 g<br>食塩相当量 3.5 g |  |
|          | 小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・りんご                                                      | 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご                                                       |  | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                                                  |  | えび・小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン                                                   |  | 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                                           |  |
|          |                                                                               |                                                                               |  |                                                                               |  |                                                                               |  |                                                                               |  |

| 9/15（月）               |                   |                                     | 9/16（火）        |                                      |             | 9/17（水）                  |             |                             | 9/18（木）     |                                     |                | 9/19（金） |  |  |
|-----------------------|-------------------|-------------------------------------|----------------|--------------------------------------|-------------|--------------------------|-------------|-----------------------------|-------------|-------------------------------------|----------------|---------|--|--|
| 彩<br>食<br>八<br>菜      | 天ぷら（カレイ・海老・野菜）天つゆ |                                     | チンジャオロースと茹玉子   |                                      | 新           | 牛肉のトマトカレー炒め              |             | 赤魚の照焼                       |             | チキンソテーのミートソース                       |                |         |  |  |
|                       | 小松菜と大根の中華うま煮      |                                     | ごぼう天煮          |                                      |             | ホタテ風味コロッケ                |             | 豆腐ハンバーグ                     |             | ピーマンとさつま揚げの炒め煮と玉子焼                  |                |         |  |  |
|                       | 里芋の黒ごま味噌煮         |                                     | 揚げじゃが芋のデミチーズ   |                                      |             | 大根と豚肉の塩麴煮                |             | ごぼうと豚肉のしぐれ煮                 |             | 新                                   | 切干大根の韓国風炒め     |         |  |  |
|                       | ひじき煮              |                                     | もやしの青じそ風味      |                                      |             | きんぴらごぼう                  |             | 郷                           | 大豆のぎすけ煮     |                                     | わかめと春雨のおろし和え   |         |  |  |
|                       | 赤ピーマンのマリネ         |                                     | ツナと切干大根のサラダ    |                                      |             | なすのにんにく黒酢                |             |                             | 里芋のたらこ煮     |                                     | こんにゃくと玉葱の酢味噌和え |         |  |  |
| なすの炒め煮                |                   | 厚揚げのコチジャン煮                          |                | 南瓜のクリーム煮                             |             | 蓮根のピリ辛味噌金平               |             | 高野豆腐のだしカレー煮                 |             | 人参と蓮根のゴママヨサラダ                       |                |         |  |  |
| 白菜のおかか和え              |                   | 卵の花                                 |                | 春雨と野菜のマヨサラダ                          |             | じゃが芋のサラダ                 |             | 人参の黒酢漬                      |             | シュガーポテト                             |                |         |  |  |
| ピンク大福                 |                   | 新コーンとピースのバター醤油                      |                | ほうれん草のごま和え                           |             |                          |             |                             |             |                                     |                |         |  |  |
| 熱量 456 Kcal           |                   | アレルギー                               | 熱量 480 Kcal    | アレルギー                                | 熱量 466 Kcal | アレルギー                    | 熱量 448 Kcal | アレルギー                       | 熱量 453 Kcal | アレルギー                               |                |         |  |  |
| 蛋白質 18.0 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 25.6 g     | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン | 蛋白質 17.5 g  | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご | 蛋白質 25.2 g  | 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | 蛋白質 21.9 g  | 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 |                |         |  |  |
| 脂質 24.0 g             |                   |                                     | 脂質 26.4 g      |                                      | 脂質 26.4 g   |                          | 脂質 22.4 g   |                             | 脂質 22.3 g   |                                     |                |         |  |  |
| 炭水化物 44.5 g           |                   |                                     | 炭水化物 37.9 g    |                                      | 炭水化物 42.4 g |                          | 炭水化物 41.3 g |                             | 炭水化物 41.7 g |                                     |                |         |  |  |
| 食塩相当量 4.5 g           |                   |                                     | 食塩相当量 4.4 g    |                                      | 食塩相当量 3.9 g |                          | 食塩相当量 3.6 g |                             | 食塩相当量 3.6 g |                                     |                |         |  |  |
| ミ<br>ニ<br>お<br>か<br>ず | 骨サバの煮付            |                                     | チンジャオロースと茹玉子   |                                      | 新           | 牛肉のトマトカレー炒め              |             | 赤魚の照焼                       |             | チキンソテーのミートソース                       |                |         |  |  |
|                       | 小松菜と大根の中華うま煮      |                                     | 枝豆入生姜白揚げ煮      |                                      |             | じゃが芋とちくわの磯辺煮と玉子焼         |             | 白身フライ                       |             | 高野豆腐と椎茸の煮物                          |                |         |  |  |
|                       | ひじき煮              |                                     | もやしの青じそ風味      |                                      |             | 春雨と野菜のマヨサラダ              |             | じゃが芋のサラダ                    |             | 新                                   | 切干大根の韓国風炒め     |         |  |  |
|                       | ピンク大福             |                                     | 新コーンとピースのバター醤油 |                                      |             | ほうれん草のごま和え               |             | 郷                           | 大豆のぎすけ煮     |                                     | こんにゃくと玉葱の酢味噌和え |         |  |  |
|                       |                   |                                     |                |                                      |             |                          |             |                             |             |                                     |                |         |  |  |
| 熱量 237 Kcal           |                   | アレルギー                               | 熱量 200 Kcal    | アレルギー                                | 熱量 224 Kcal | アレルギー                    | 熱量 318 Kcal | アレルギー                       | 熱量 243 Kcal | アレルギー                               |                |         |  |  |
| 蛋白質 10.6 g            |                   | 小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン       | 蛋白質 16.7 g     | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン         | 蛋白質 11.0 g  | 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご        | 蛋白質 19.1 g  | 小麦・卵・ごま・さば・大豆・りんご           | 蛋白質 15.4 g  | 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン          |                |         |  |  |
| 脂質 14.3 g             |                   |                                     | 脂質 9.2 g       |                                      | 脂質 12.8 g   |                          | 脂質 17.1 g   |                             | 脂質 11.3 g   |                                     |                |         |  |  |
| 炭水化物 18.2 g           |                   |                                     | 炭水化物 14.6 g    |                                      | 炭水化物 17.5 g |                          | 炭水化物 24.4 g |                             | 炭水化物 21.2 g |                                     |                |         |  |  |
| 食塩相当量 1.5 g           |                   |                                     | 食塩相当量 3.0 g    |                                      | 食塩相当量 2.3 g |                          | 食塩相当量 1.9 g |                             | 食塩相当量 2.1 g |                                     |                |         |  |  |
| 朝<br>食                | サワラのごま味噌焼         |                                     | 白身魚と豆腐のしんじょ煮   |                                      | 骨           | 焼鮭                       |             | ごぼう天煮                       |             | カレイ磯辺揚げ                             |                |         |  |  |
|                       | 蓮根煮炒め、玉子焼         |                                     | チンゲン菜、玉子焼      |                                      |             | 蓮根煮炒め、玉子焼                |             | 炊合せ、玉子焼                     |             | 白スパ、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）                           |                |         |  |  |
|                       | 小松菜の煮物            |                                     | 切干大根の韓国風炒め     |                                      |             | キャベツと豆腐のチャンプルー           |             | 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮             |             | ピーマンとさつま揚げの炒め煮                      |                |         |  |  |
|                       | チーズ南瓜             |                                     | もやしの青じそ風味      |                                      |             | ペンネと胡瓜のサラダ               |             | じゃが芋のサラダ                    |             | こんにゃくと玉葱の酢味噌和え                      |                |         |  |  |
| 熱量 198 Kcal           |                   | アレルギー                               | 熱量 145 Kcal    | アレルギー                                | 熱量 235 Kcal | アレルギー                    | 熱量 211 Kcal | アレルギー                       | 熱量 210 Kcal | アレルギー                               |                |         |  |  |
| 蛋白質 12.3 g            |                   | 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・りんご               | 蛋白質 7.7 g      | 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・やまいも                | 蛋白質 11.5 g  | 小麦・卵・ごま・さけ・大豆・豚肉・りんご     | 蛋白質 7.7 g   | 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご        | 蛋白質 11.6 g  | 小麦・卵・大豆                             |                |         |  |  |
| 脂質 9.8 g              |                   |                                     | 脂質 6.6 g       |                                      | 脂質 14.3 g   |                          | 脂質 12.3 g   |                             | 脂質 8.7 g    |                                     |                |         |  |  |
| 炭水化物 17.1 g           |                   |                                     | 炭水化物 14.9 g    |                                      | 炭水化物 15.5 g |                          | 炭水化物 19.1 g |                             | 炭水化物 21.9 g |                                     |                |         |  |  |
| 食塩相当量 3.2 g           |                   |                                     | 食塩相当量 3.0 g    |                                      | 食塩相当量 3.4 g |                          | 食塩相当量 3.0 g |                             | 食塩相当量 2.9 g |                                     |                |         |  |  |

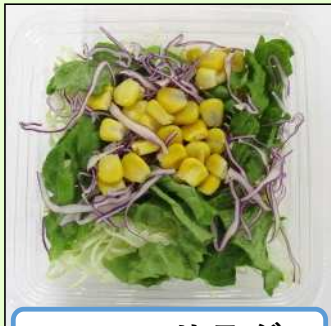
- 消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時
- 「朝食」はお届け翌日13時 届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。
- 「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、水洗いをお願い致します。
- 「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

- ・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場合がございます。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。

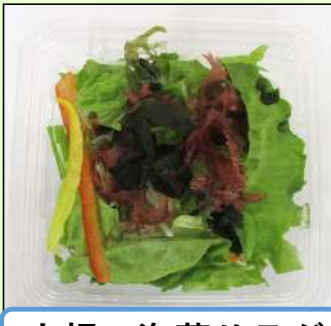
| 日替わりサラダメニュー |    |             |
|-------------|----|-------------|
| 納品日         | 9月 |             |
| 9/1         | 月  | シャキシャキ水菜サラダ |
| 9/2         | 火  | マカロニサラダ     |
| 9/3         | 水  | グリーンサラダ     |
| 9/4         | 木  | ポテトサラダ      |
| 9/5         | 金  | コーンサラダ      |
| 9/6         | 土  |             |
| 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

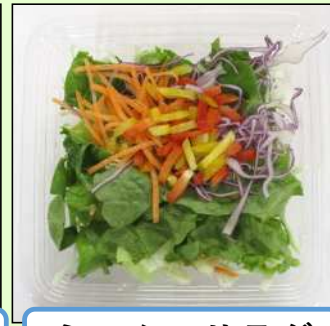
### ●フレッシュサラダ（5種類）



コーンサラダ



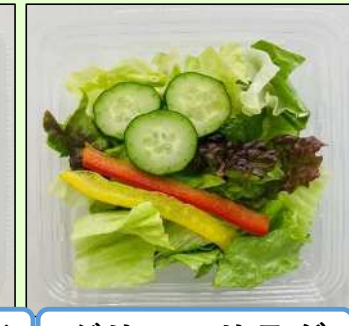
大根・海藻サラダ



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