

2025年  
9月22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！

★コーンとピースのバター醤油(お弁当)

★セロリと蒸し鶏の中華サラダ(おかず)★豚肉のごま坦々(おかず)

★ブロッコリーの柚子胡椒マヨ(彩食八菜・ミニおかず)

★チンゲン菜のピリ辛和え(お弁当)

★セロリと蒸し鶏の中華サラダ(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

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

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 |

|     | 9/22 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 9/23 (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 9/24 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9/25 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 9/26 (金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| お弁当 | <div>豚肉のプルコギ風<br/>白飯</div> <div>骨アジ大葉フライ</div> <div>中華胡瓜</div> <div>新コーンとピースのバター醤油</div> <div>熱量 578 Kcal</div> <div>アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご</div> <div>蛋白質 16.3 g</div> <div>脂質 22.0 g</div> <div>炭水化物 77.7 g</div> <div>食塩相当量 2.4 g</div>                                                         | <div>サワラのこうじ味噌焼<br/>きつねご飯</div> <div>じゃが芋の加工黒糖煮</div> <div>かぶの柚子煮</div> <div>金時豆</div> <div>熱量 462 Kcal</div> <div>アレルギー 小麦・卵・さば・大豆・豚肉</div> <div>蛋白質 19.4 g</div> <div>脂質 10.5 g</div> <div>炭水化物 73.8 g</div> <div>食塩相当量 2.1 g</div>                                                          | <div>揚げ鶏の黒ゴマドレ和え<br/>白飯</div> <div>高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ</div> <div>春雨と高菜の炒め物</div> <div>わかめと玉葱のたらこ和え</div> <div>熱量 579 Kcal</div> <div>アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤(魚介類)</div> <div>蛋白質 19.1 g</div> <div>脂質 22.5 g</div> <div>炭水化物 72.0 g</div> <div>食塩相当量 2.9 g</div> | <div>豚肉の生姜トマしゃぶ<br/>白飯</div> <div>お魚バーグ煮</div> <div>こんにゃく金平</div> <div>キャベツと広島菜の和え物</div> <div>熱量 540 Kcal</div> <div>アレルギー 小麦・いか・牛肉・ごま・大豆・豚肉</div> <div>蛋白質 16.8 g</div> <div>脂質 18.7 g</div> <div>炭水化物 75.8 g</div> <div>食塩相当量 2.8 g</div>                                                      | <div>鶏肉のねぎ塩焼<br/>梅ゆかりご飯</div> <div>あみと大根の煮つけ</div> <div>新チンゲン菜のピリ辛和え</div> <div>大豆の甘煮</div> <div>熱量 440 Kcal</div> <div>アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン</div> <div>蛋白質 17.4 g</div> <div>脂質 12.0 g</div> <div>炭水化物 64.6 g</div> <div>食塩相当量 2.5 g</div>                                         |
|     | <div>赤魚の柚子胡椒マヨソース</div> <div>じゃが芋と豚肉の煮物</div> <div>なすのだしカレー煮</div> <div>新セロリと蒸し鶏の中華サラダ</div> <div>高野豆腐とひじきの煮物</div> <div>白菜と安藝紫の和え物</div> <div>熱量 441 Kcal</div> <div>アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン</div> <div>蛋白質 17.6 g</div> <div>脂質 31.4 g</div> <div>炭水化物 25.5 g</div> <div>食塩相当量 3.2 g</div> | <div>鶏と根菜のさっぱり煮</div> <div>里芋とさつま揚げの煮物</div> <div>ゴーヤチャンプルー</div> <div>2色ピーマンの旨味炒め</div> <div>おからとベーコンのカレーマヨ</div> <div>金時豆</div> <div>熱量 390 Kcal</div> <div>アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</div> <div>蛋白質 17.0 g</div> <div>脂質 19.3 g</div> <div>炭水化物 39.3 g</div> <div>食塩相当量 3.6 g</div> | <div>新豚肉のごま坦々</div> <div>枝豆入生姜白揚げ煮</div> <div>大根の黒ごま煮</div> <div>ポテトサラダ</div> <div>ひじき煮</div> <div>もやしの野沢菜昆布和え</div> <div>熱量 341 Kcal</div> <div>アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉</div> <div>蛋白質 14.0 g</div> <div>脂質 23.0 g</div> <div>炭水化物 22.7 g</div> <div>食塩相当量 3.0 g</div>           | <div>揚げ鶏のレモン甘酢</div> <div>根菜の煮物</div> <div>青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮</div> <div>麻婆豆腐</div> <div>白菜の青じそサラダ</div> <div>わかめと玉子の塩だれ和え</div> <div>熱量 397 Kcal</div> <div>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</div> <div>蛋白質 15.8 g</div> <div>脂質 22.1 g</div> <div>炭水化物 33.7 g</div> <div>食塩相当量 3.1 g</div> | <div>牛肉とじゃが芋のクリーム煮</div> <div>栗かぼちゃコロッケ</div> <div>かぶとあさりの生姜味噌煮</div> <div>切干大根煮</div> <div>ブロッコリーのミモザサラダ</div> <div>蓮根と春菊の金平</div> <div>熱量 301 Kcal</div> <div>アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・りんご</div> <div>蛋白質 12.7 g</div> <div>脂質 14.0 g</div> <div>炭水化物 33.1 g</div> <div>食塩相当量 2.7 g</div> |

|       | 9/22（月）                                                                                           | 9/23（火）                                                                                                        | 9/24（水）                                                                                                                     | 9/25（木）                                                                                                                   | 9/26（金）                                                                                                              |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 彩食八菜  | <b>サバの塩焼</b><br>じゃが芋と豚肉の煮物<br>ナポリタン<br>里芋のそぼろ煮<br>中華胡瓜<br>カリフラワーのクリーム煮<br>ほうれん草の味噌マヨ和え<br>人参のしりしり | <b>揚げ鶏の梅しそ和え</b><br>さつま揚げ煮<br>高野豆腐とグリーンピースの玉子とし<br>さつま芋とリンゴのマヨサラダ<br>2色ピーマンの旨味炒め<br>かぶの柚子煮<br>なすのだしカレー煮<br>金時豆 | <b>豚肉の中華しゃぶしゃぶ</b><br>キャベツとさつま揚げのごま油炒めと海苔入玉子焼<br>シューマイの黒酢あん<br>春雨と高菜の炒め物<br>おからと胡瓜のマヨサラダ<br>豆とベーコンの煮込み<br>大根の黒ごま煮<br>蓮根の梅風味 | <b>牛肉の生姜炒め</b><br><b>骨</b> アジ大葉フライ<br>じゃが芋と豚肉のチーズ煮<br>こんにゃく金平<br><b>新</b> ブロッコリーの柚子胡椒マヨ<br>麻婆豆腐<br>玉葱のトマトサラダ<br>さつま芋のレモン煮 | <b>ニラ豚</b><br>カレーの磯辺揚げ<br>カリフラワーのベーコン炒め<br>タアサイと揚げの煮びたし<br>南瓜とじゃが芋のカレーマヨ<br>切干大根煮<br><b>新</b> セロリと蒸し鶏の中華サラダ<br>大豆の甘煮 |
|       | 熱量442 Kcal<br>蛋白質20.3 g<br>脂質26.4 g<br>炭水化物37.5 g<br>食塩相当量4.0 g                                   | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご                                                                        | 熱量467 Kcal<br>蛋白質20.0 g<br>脂質24.7 g<br>炭水化物41.4 g<br>食塩相当量4.2 g                                                             | アレルギー<br>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                                                                              | 熱量459 Kcal<br>蛋白質16.9 g<br>脂質28.7 g<br>炭水化物37.4 g<br>食塩相当量4.2 g                                                      |
|       | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご                                                                 | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                                                                          | アレルギー<br>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)                                                                           | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご                                                                                      | アレルギー<br>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                                                                         |
|       | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご                                                           | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                                                                          | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤(魚介類)                                                                                    | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご                                                                                      | アレルギー<br>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                                                                         |
|       | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご                                                           | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                                                                          | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤(魚介類)                                                                                    | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご                                                                                      | アレルギー<br>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 | <b>豚肉のプルコギ風</b><br><b>骨</b> アジ大葉フライ<br>中華胡瓜<br>人参のしりしり                                            | <b>サワラのこうじ味噌焼</b><br>高野豆腐とグリーンピースの玉子とし<br>なすのだしカレー煮<br>金時豆                                                     | <b>豚肉の中華しゃぶしゃぶ</b><br>キャベツとさつま揚げのごま油炒めと海苔入玉子焼<br>春雨と高菜の炒め物<br>蓮根の梅風味                                                        | <b>牛肉の生姜炒め</b><br>お魚バーグ煮<br><b>新</b> ブロッコリーの柚子胡椒マヨ<br>さつま芋のレモン煮                                                           | <b>鶏肉のねぎ塩焼</b><br>あみと大根の煮つけ<br><b>新</b> セロリと蒸し鶏の中華サラダ<br>大豆の甘煮                                                       |
|       | 熱量311 Kcal<br>蛋白質11.3 g<br>脂質20.4 g<br>炭水化物22.1 g<br>食塩相当量2.3 g                                   | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご                                                                                 | 熱量191 Kcal<br>蛋白質14.4 g<br>脂質7.4 g<br>炭水化物19.0 g<br>食塩相当量2.1 g                                                              | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                                                                                     | 熱量253 Kcal<br>蛋白質10.6 g<br>脂質16.5 g<br>炭水化物18.5 g<br>食塩相当量2.5 g                                                      |
|       | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご                                                                    | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                                                                          | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤(魚介類)                                                                                    | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご                                                                                      | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉                                                                                     |
|       | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご                                                           | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                                                                          | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤(魚介類)                                                                                    | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご                                                                                      | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉                                                                                  |
|       | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご                                                           | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                                                                          | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤(魚介類)                                                                                    | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご                                                                                      | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉                                                                                  |
| 朝食    | <b>骨</b> サバの塩焼<br>金平ごぼう、玉子焼<br>お味噌汁(合わせ)<br>じゃが芋の甘辛煮<br>セロリと蒸し鶏の中華サラダ                             | <b>白身フライ</b><br>赤スパ、玉子焼<br>お味噌汁(あさり)<br>里芋とさつま揚げの煮物<br>2色ピーマンの旨味炒め                                             | <b>豆腐ハンバーグ</b><br>ひじき蓮根、玉子焼<br>お味噌汁(わかめ)<br>小松菜と油揚げの菜焼き<br>おからと胡瓜のマヨサラダ                                                     | <b>骨</b> 焼鮭<br>切干大根煮、玉子焼<br>お味噌汁(合わせ)<br>こんにゃく金平<br>キャベツと広島菜の和え物                                                          | <b>オムレツ</b><br>赤スパ、ミートボール<br>お味噌汁(あさり)<br>タアサイと揚げの煮びたし<br>ブロッコリーのミモザサラダ                                              |
|       | 熱量199 Kcal<br>蛋白質9.8 g<br>脂質11.5 g<br>炭水化物15.2 g<br>食塩相当量3.1 g                                    | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉                                                                               | 熱量214 Kcal<br>蛋白質8.3 g<br>脂質10.5 g<br>炭水化物22.5 g<br>食塩相当量3.1 g                                                              | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉                                                                                          | 熱量219 Kcal<br>蛋白質9.2 g<br>脂質13.6 g<br>炭水化物16.2 g<br>食塩相当量2.8 g                                                       |
|       | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉                                                                  | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                                                                          | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤(魚介類)                                                                                    | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご                                                                                      | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉                                                                                  |
|       | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご                                                           | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                                                                          | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤(魚介類)                                                                                    | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご                                                                                      | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉                                                                                  |
|       | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご                                                           | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                                                                          | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤(魚介類)                                                                                    | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご                                                                                      | アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉                                                                                  |

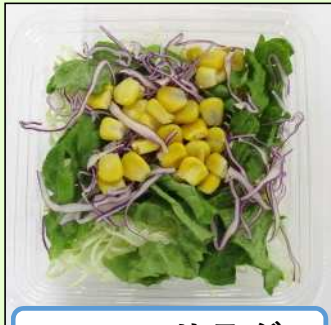
- 消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時
- 「朝食」はお届け翌日13時 届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。
- 「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、水洗いをお願い致します。
- 「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

- ・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。

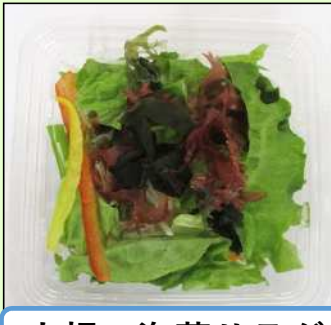
| 日替わりサラダメニュー |    |             |
|-------------|----|-------------|
| 納品日         | 9月 |             |
| 9/1         | 月  | シャキシャキ水菜サラダ |
| 9/2         | 火  | マカロニサラダ     |
| 9/3         | 水  | グリーンサラダ     |
| 9/4         | 木  | ポテトサラダ      |
| 9/5         | 金  | コーンサラダ      |
| 9/6         | 土  |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

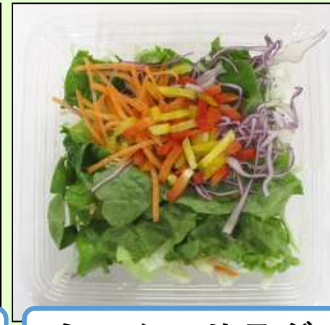
### ●フレッシュサラダ（5種類）



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