

2025年
10月20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

今週の管理栄養士おすすめメニュー！！

- かぶとあさりの生姜味噌煮（お弁当）
- サバの昆布茶焼（彩食八菜）
- カレイのきのこあん（おかず）
- 鶏の唐揚げ（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

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

	10/20（月）	10/21（火）	10/22（水）	10/23（木）	10/24（金）
お弁当	デミグラスソースハンバーグ 青菜ご飯 高野豆腐と大根のだし煮 わかめと玉葱のおかかぼん酢 ピーマンのツナ炒め	酢鶏 白飯 かぶとあさりの生姜味噌煮 白菜の青じそサラダ キャベツの海苔和え	白身魚の煮付 彩りひじきご飯 じゃが芋のそぼろ煮 春雨と野菜のマヨサラダ 小松菜のお浸し	豚肉のこうじ味噌炒め 白飯 白身フライ ポテトサラダ こんにゃくの醤油煮	チキンソテーの香味ソース 白飯 小松菜とちくわのごま油炒めと玉子焼 ひじき蓮根の煮物 枝豆のおろし和え
	熱量 480 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン 蛋白質 16.6 g 脂質 12.4 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 557 Kcal アレルギー かに・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉 蛋白質 16.8 g 脂質 16.5 g 炭水化物 83.2 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 443 Kcal アレルギー 小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご 蛋白質 18.2 g 脂質 10.6 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 535 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご 蛋白質 14.4 g 脂質 19.1 g 炭水化物 75.1 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 491 Kcal アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉 蛋白質 18.1 g 脂質 14.6 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 2.2 g
おかず	チキンカレー あさりと根菜の味噌煮 カリフラワーと小海老の中華炒め 胡瓜の酢の物 里芋のそぼろ煮 玉葱とコーンのバター炒め	赤魚の西京焼 ジャージャー麺風 じゃが高菜 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 厚揚げのコチジャン煮 おかからとひじきの煮物	豚肉の黒酢照焼 栗かぼちゃコロッケ 小松菜とちくわのごま油炒め ごぼうと人参の味噌炒め ポテトサラダ もやしとニラの玉子炒め	カレイのきのこあん ポトフ風 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 蓮根と春菊の金平 春雨とツナのマヨサラダ わかめと玉葱のたらこ和え	ポークチャップ くわい入つくね煮 キャベツとさつま揚げのごま油炒め じゃが芋とりんごのマヨサラダ なす南蛮 小松菜と油揚げの菜焼き
	熱量 388 Kcal アレルギー えび・かに・小麦・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 15.8 g 脂質 21.3 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 375 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類) 蛋白質 23.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 34.9 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 399 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 蛋白質 13.2 g 脂質 24.7 g 炭水化物 34.2 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 397 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン 蛋白質 18.1 g 脂質 22.2 g 炭水化物 33.0 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 386 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 蛋白質 14.8 g 脂質 21.0 g 炭水化物 37.4 g 食塩相当量 3.5 g

10/20（月）			10/21（火）			10/22（水）			10/23（木）			10/24（金）			
彩 食 八 菜	豚肉のプルコギ風 お魚バーグ煮 高野豆腐と椎茸の煮物 わかめと玉葱のおかかぼん酢 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 南瓜のミートソース煮 里芋のそぼろ煮 こんにゃくの醤油煮			牛肉とじゃが芋のクリーム煮 磯辺白身フライ 昆布と豚肉の甘辛煮 白菜の青じそサラダ ブロッコリーの和風ツナマヨ 厚揚げのコチジャン煮 なすの高菜炒め ほうれん草の炒り玉子炒め			サバの昆布茶焼 ちくわとピーマンの和風焼そば 大根と鶏肉の生姜白だし煮 こんにゃく金平 キャベツの和風マヨサラダ ごぼうと人参の味噌炒め チーズ南瓜 小松菜のお浸し			鶏の照り焼き 豚肉と厚揚げの味噌炒め クラムチャウダー（あさり入） 蓮根と春菊の金平 ペンネとベーコンのレモンドレ 麻婆なす ポテトサラダ 昆布豆			豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 メンチカツ キャベツとさつま揚げのごま油炒め きんぴらごぼう おからと胡瓜のマヨサラダ 高野豆腐のだしカレー煮 枝豆のおろし和え わかめの梅風味		
	熱量	418 Kcal	アレルギー	熱量	440 Kcal	アレルギー	熱量	472 Kcal	アレルギー	熱量	450 Kcal	アレルギー	熱量	498 Kcal	アレルギー
	蛋白質	19.4 g	小麦・卵・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	20.7 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	蛋白質	21.4 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	蛋白質	24.1 g	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	23.6 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	24.1 g		脂質	25.6 g		脂質	28.5 g		脂質	25.4 g		脂質	28.1 g	
	炭水化物	35.7 g		炭水化物	34.5 g		炭水化物	38.8 g		炭水化物	34.3 g		炭水化物	39.0 g	
	食塩相当量	4.3 g		食塩相当量	3.8 g		食塩相当量	4.3 g		食塩相当量	4.0 g		食塩相当量	4.2 g	
ミ ニ お か ず	鶏肉の生姜焼 高野豆腐と大根のだし煮 南瓜のミートソース煮 ピーマンのツナ炒め			豚肉の生姜トマしゃぶ 磯辺白身フライ 白菜の青じそサラダ ほうれん草の炒り玉子炒め			サワラのごま味噌焼 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの和風マヨサラダ 小松菜のお浸し			豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 麻婆なす ポテトサラダ こんにゃくの醤油煮			鶏の唐揚げ 小松菜とちくわのごま油炒めと玉子焼 高野豆腐のだしカレー煮 枝豆のおろし和え		
	熱量	182 Kcal	アレルギー	熱量	326 Kcal	アレルギー	熱量	190 Kcal	アレルギー	熱量	238 Kcal	アレルギー	熱量	308 Kcal	アレルギー
	蛋白質	13.0 g	小麦・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	13.1 g	小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	10.8 g	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	蛋白質	13.3 g	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	14.1 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	脂質	9.4 g		脂質	21.1 g		脂質	8.7 g		脂質	12.7 g		脂質	19.9 g	
	炭水化物	13.7 g		炭水化物	22.2 g		炭水化物	21.4 g		炭水化物	17.7 g		炭水化物	18.1 g	
	食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.3 g	
朝 食	白身魚と豆腐のしんじょ煮 チンゲン菜、玉子焼 お味噌汁（わかめ） 里芋のそぼろ煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ			骨焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁（合わせ） じゃが高菜 ブロッコリーの和風ツナマヨ			ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁（あさり） 小松菜とちくわのゴマ油炒め もやしとニラの玉子炒め			カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁（わかめ） 蓮根と春菊の金平 こんにゃくの醤油煮			骨サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁（合わせ） 高野豆腐のだしカレー煮 枝豆のおろし和え		
	熱量	206 Kcal	アレルギー	熱量	226 Kcal	アレルギー	熱量	169 Kcal	アレルギー	熱量	202 Kcal	アレルギー	熱量	214 Kcal	アレルギー
	蛋白質	9.0 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご	蛋白質	12.3 g	小麦・卵・ごま・さけ・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	蛋白質	9.2 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	11.1 g	小麦・卵・ごま・大豆	蛋白質	11.3 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	脂質	11.0 g		脂質	13.0 g		脂質	8.0 g		脂質	8.7 g		脂質	12.7 g	
	炭水化物	18.8 g		炭水化物	16.4 g		炭水化物	16.4 g		炭水化物	20.2 g		炭水化物	14.0 g	
	食塩相当量	2.9 g		食塩相当量	3.5 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	3.0 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）



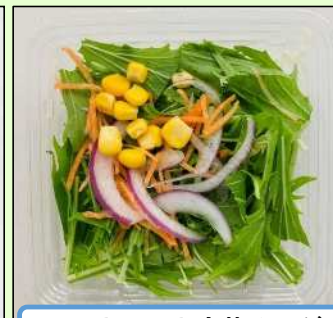
コーンサラダ



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

お知らせ

来月11月から、マヨ系サラダが中止となり、袋サラダがラインナップに加わります。ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

中止

每週

火

木

お届け



ポテトサラダ



スパゲティサラダ



マカロニサラダ



新



袋ミックスサラダ



袋コーン
ミックスサラダ



袋レタス
ミックスサラダ

每週

月

金

お届け

消費期限が1日
長くて嬉しい！

11/3(月)~スタート