

2025年
10月27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！！

- ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮（おかず）
- もち米入りきのこご飯（お弁当）
- さつま芋の甘辛煮（彩食八菜・ミニおかず）
- パンプキンサラダ（お弁当・おかず・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。

お弁当 電子レンジ 温め時間目安	おかず 	彩食八菜 	ミニおかず 	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2分	500W 約1分30秒	500W 約2分	500W 約1分	500W 約50秒
700W 約1分30秒	700W 約1分20秒	700W 約1分30秒	700W 約50秒	700W 約40秒

	10/27（月）	10/28（火）	10/29（水）	10/30（木）	10/31（金）
お弁当	豚肉の柚子胡椒炒め 白飯（梅干入） 野菜コロッケ 大根とあさりのしぐれ煮 ほうれん草の青じそドレ和え	骨 サバの西京焼 もち米入りきのこご飯 じゃが芋の加工黒糖煮 わかめと春雨のおろし和え 白菜の甘酢和え	鶏と根菜のさっぱり煮 白飯 野菜の中華炒め ほうれん草の生姜風味お浸し ひじきサラダ	タラカツ ソース付 白飯 高野豆腐と椎茸の煮物 チンゲン菜のピリ辛和え 玉葱とコーンのバター炒め	ビーフシチュー 雑穀ご飯 三角野菜揚げ煮 野沢菜としらすのペンネ パンプキンサラダ
	熱量 548 Kcal アレルギー かに・小麦・卵・大豆・豚肉・りんご 蛋白質 15.1 g 脂質 19.6 g 炭水化物 77.0 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 525 Kcal アレルギー 小麦・オレンジ・さば・大豆・豚肉 蛋白質 17.1 g 脂質 15.6 g 炭水化物 79.4 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 500 Kcal 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 蛋白質 18.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 72.5 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 504 Kcal アレルギー 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 16.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 76.7 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 468 Kcal アレルギー 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 12.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 77.5 g 食塩相当量 2.9 g
おかず	骨 イワシフライ ソース付 ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 高野豆腐と大根のだし煮 チンゲン菜のそぼろ炒め 豆豆マリネ 南瓜のごま和え	肉じゃが ピーマンとさつま揚げの炒め煮と玉子焼 ごぼうと人参のごま煮 ほうれん草の味噌マヨ和え カリフラワーのクリーム煮 大根の梅おかか	デミグラスソースハンバーグ 大根と豚肉の塩麴煮 蓮根とちくわの甘辛煮 さつま芋とリンゴのマヨサラダ からし菜と豆腐の炒め煮 キャベツのゆかり和え	鶏肉のkokoro照り炒め 豆腐しんじょ煮 中華切干大根煮 麻婆なす 春雨と野菜のマヨサラダ コーンとピースのバター醤油	サワラのこうじ味噌焼 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 かぶのクリーム煮 韓国風こんにゃく炒め パンプキンサラダ 揚げさつま芋の塩バター和え
	熱量 417 Kcal アレルギー 小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご 蛋白質 17.8 g 脂質 23.5 g 炭水化物 35.4 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 324 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 12.7 g 脂質 17.0 g 炭水化物 35.7 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 388 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン 蛋白質 15.1 g 脂質 18.5 g 炭水化物 41.9 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 363 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご・ゼラチン 蛋白質 17.5 g 脂質 22.0 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 380 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 蛋白質 19.0 g 脂質 20.5 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 3.0 g

10/27（月）			10/28（火）			10/29（水）			10/30（木）			10/31（金）			
彩 食 八 菜	カレイの柚子胡椒マヨソース 根菜の加工黒糖煮 大根の和風かき玉煮 こんにゃくのおかか生姜 豆豆マリネ ナポリタン ほうれん草の青じそドレ和え 高菜もやし		鶏とじゃが芋のトマト煮 ピーマンとさつま揚げの炒め煮と玉子焼 厚揚げと小松菜の煮物 わかめと春雨のおろし和え さつま芋の白和え キャベツと揚げのごま和え なすのにんにく黒酢 人参の味噌炒め		霧島黒豚メンチカツ ソース付 大根と豚肉の塩麴煮 じゃが芋とイカのうま煮 麻婆豆腐 ブロッコリーのミモザサラダ 味噌こんにゃく ほうれん草の生姜風味お浸し 蓮根の梅風味		赤魚の西京焼 さつま芋の甘辛煮 和風ペンネ チリコンカン チンゲン菜のピリ辛和え 里芋のたらこ煮 春雨と野菜のマヨサラダ ピーマンのしりしり		鶏肉のねぎ塩焼 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 味噌おから なすのごま和え パンプキンサラダ からし菜と豆腐の炒め煮 切干大根とひじきの酢の物 わかめ煮						
	熱量	537 Kcal	アレルギー	熱量	478 Kcal	アレルギー	熱量	416 Kcal	アレルギー	熱量	411 Kcal	アレルギー	熱量	455 Kcal	アレルギー
	蛋白質	20.5 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	蛋白質	22.4 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉	蛋白質	16.3 g	小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	蛋白質	21.0 g	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	蛋白質	21.8 g	えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	脂質	33.3 g		脂質	26.2 g		脂質	23.7 g		脂質	19.1 g		脂質	26.6 g	
	炭水化物	40.9 g		炭水化物	39.9 g		炭水化物	37.8 g		炭水化物	41.5 g		炭水化物	35.9 g	
	食塩相当量	4.3 g		食塩相当量	4.5 g		食塩相当量	4.0 g		食塩相当量	3.4 g		食塩相当量	3.9 g	

ミ ニ お か ず	豚肉のバーベキューソース炒め 大根の和風かき玉煮 ほうれん草の青じそドレ和え こんにゃくのおかか生姜		ミックスフライ(イカ・白身魚)ソース付 じゃが芋の加工黒糖煮 厚揚げと小松菜の煮物 白菜の甘酢和え		鶏の山賊焼 麻婆豆腐 ひじきサラダ ほうれん草の生姜風味お浸し		デミグラスソースハンバーグ さつま芋の甘辛煮 チンゲン菜のピリ辛和え ピーマンのしりしり		豚肉のこうじ味噌炒め 三角野菜揚げ煮 からし菜と豆腐の炒め煮 パンプキンサラダ						
	熱量	232 Kcal	アレルギー	熱量	278 Kcal	アレルギー	熱量	206 Kcal	アレルギー	熱量	285 Kcal	アレルギー	熱量	241 Kcal	アレルギー
	蛋白質	7.7 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	10.4 g	小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	蛋白質	12.4 g	小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	11.4 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	9.6 g	小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉
	脂質	14.5 g		脂質	15.0 g		脂質	12.2 g		脂質	14.0 g		脂質	17.4 g	
	炭水化物	20.6 g		炭水化物	27.4 g		炭水化物	14.1 g		炭水化物	28.4 g		炭水化物	13.6 g	
	食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.3 g	

朝 食	白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁(あさり) 大根の和風かき玉煮 こんにゃくのおかか生姜		豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁(わかめ) じゃが芋の加工黒糖煮 白菜の甘酢和え		骨	焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 大根と豚肉の塩麴煮 ほうれん草の生姜風味お浸し		オムレツ 赤スパ、ミートボール お味噌汁(あさり) 里芋のたらこ煮 玉葱とコーンのバター炒め		骨	サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(わかめ) からし菜と豆腐の炒め煮 切干大根とひじきの酢の物						
	熱量	197 Kcal	アレルギー	熱量		185 Kcal	アレルギー	熱量	201 Kcal		アレルギー	熱量	151 Kcal	アレルギー	熱量	229 Kcal	アレルギー
	蛋白質	8.1 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆	蛋白質		8.4 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	12.7 g		小麦・卵・さけ・さば・大豆・豚肉	蛋白質	7.6 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉	蛋白質	11.4 g	小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆
	脂質	10.5 g		脂質		8.7 g		脂質	11.6 g			脂質	3.9 g		脂質	13.6 g	
	炭水化物	18.4 g		炭水化物		20.5 g		炭水化物	12.5 g			炭水化物	22.2 g		炭水化物	15.5 g	
	食塩相当量	3.0 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	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	10月	
10/6	月	シャキシャキ水菜サラダ
10/7	火	ポテトサラダ
10/8	水	グリーンサラダ
10/9	木	スパゲティサラダ
10/10	金	コーンサラダ
10/11	土	
10/12	日	
10/13	月	大根・海藻サラダ
10/14	火	マカロニサラダ
10/15	水	ミックスサラダ
10/16	木	スパゲティサラダ
10/17	金	シャキシャキ水菜サラダ
10/18	土	
10/19	日	
10/20	月	グリーンサラダ
10/21	火	ポテトサラダ
10/22	水	コーンサラダ
10/23	木	マカロニサラダ
10/24	金	大根・海藻サラダ
10/25	土	
10/26	日	
10/27	月	ミックスサラダ
10/28	火	スパゲティサラダ
10/29	水	シャキシャキ水菜サラダ
10/30	木	ポテトサラダ
10/31	金	グリーンサラダ
11/1	土	
11/2	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

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

毎週

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

10/30(木) までのお届け

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

毎週

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