

2025年
11月3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！

- ★大麦若葉ペンネ(お弁当)
- ★大豆のそぼろ味噌 (お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★ホッケの塩焼 (おかず) ★ハンバーグのきのこクリームソース (彩食八菜)
- ★人参の青じそ生姜和え (彩食八菜・ミニおかず)
- ★大根と豚肉の煮物 (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。

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

11/3 (月)			11/4 (火)			11/5 (水)			11/6 (木)			11/7 (金)			
お弁当	サワラの甘酢焼 小豆ご飯 大根のうま煮 高野豆腐のだしカレー煮 大福			豚肉の生姜焼 白飯 さつま揚げ煮 新 大麦若葉ペンネ 白菜と安藝紫の和え物			白身魚の和風ガーリックソース 白飯 蓮根と厚揚げのうま煮 春雨のサラダ ほうれん草のお浸し			牛肉とこんにゃくの味噌煮 白飯(梅干入) お魚バーグ煮 ひじきとごぼうの金平 南瓜のクリーム煮			じゃが芋とキャベツ包みの洋風煮 生姜おかかご飯 白身フライのタルタルソース えのき豆腐 新 大豆のそぼろ味噌		
	熱量	437 Kcal	アレルギー	熱量	506 Kcal	アレルギー	熱量	522 Kcal	アレルギー	熱量	433 Kcal	アレルギー	熱量	487 Kcal	アレルギー
	蛋白質	16.5 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	14.7 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉	蛋白質	16.9 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉	蛋白質	15.4 g	小麦・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉	蛋白質	15.5 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉
	脂質	9.8 g		脂質	18.0 g		脂質	13.3 g		脂質	7.6 g		脂質	13.4 g	
	炭水化物	71.5 g		炭水化物	70.5 g		炭水化物	82.2 g		炭水化物	75.6 g		炭水化物	76.0 g	
	食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.9 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	2.7 g	
おかず	牛肉のすき焼き風煮玉子あん 栗かぼちゃコロッケ クラムチャウダー(あさり入) ひじきとごぼうの金平 高野豆腐の煮物 大福			赤魚の白菜生姜あん ジャージャン麺風 じゃが高菜 ブロッコリーと人参の柑橘サラダ 切干大根と大豆の煮物 こんにゃくの醤油煮			豚肉のごま坦々 骨新 ホッケの塩焼 大根の和風かき玉煮 厚揚げのコチジャン煮 枝豆のおろし和え 人参のおかか和え			黒酢鶏 根菜の煮物 なすの高菜炒め 高野豆腐の中華煮 春雨のサラダ キャベツの海苔和え			新 サバの塩焼 大根と豚肉の煮物 味噌おから カレーペンネ アップルコールスロー ピーマンのしりしり		
	熱量	306 Kcal	アレルギー	熱量	443 Kcal	アレルギー	熱量	356 Kcal	アレルギー	熱量	372 Kcal	アレルギー	熱量	392 Kcal	アレルギー
	蛋白質	14.7 g	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉	蛋白質	19.8 g	小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤(魚介類)	蛋白質	18.0 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	14.1 g	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)	蛋白質	18.5 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	12.1 g		脂質	23.4 g		脂質	22.6 g		脂質	18.8 g		脂質	27.9 g	
	炭水化物	38.2 g		炭水化物	41.9 g		炭水化物	23.6 g		炭水化物	40.7 g		炭水化物	22.0 g	
	食塩相当量	2.8 g		食塩相当量	3.5 g		食塩相当量	3.2 g		食塩相当量	3.6 g		食塩相当量	2.8 g	

	11/3（月）	11/4（火）	11/5（水）	11/6（木）	11/7（金）
彩食八菜	揚げ鶏のチリマヨ和え じゃが芋とちくわの磯辺煮 大根のうま煮 ひじきとごぼうの金平 胡瓜とわかめのからし酢味噌和え もやしと赤ピーマンのカレーソテー なすといんげんの生姜あん 大福	サバの照焼 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 根菜の味噌バター煮 こんにゃくの醤油煮 小松菜とささみのうま塩ナムル 白菜と安藝紫の和え物 ポテトサラダ 新大豆のそぼろ味噌	新ハンバーグのきのこクリームソース かぶとあさりの生姜味噌煮 ごぼうとちくわのチーズ金平 蓮根の煮炒め 春雨のサラダ 厚揚げのコチジャン煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ 洋風卵の花	鶏肉の味噌炒め 野菜コロッケ なすの高菜炒め 昆布豆 南瓜のクリーム煮 切干大根の韓国風炒め カリフラワーの玉子サラダ 新人参の青じそ生姜和え	豚肉の柳川煮風 くわい入つくね煮 ボンゴレビアンコ（あさり入） えのき豆腐 枝豆とコーンのサラダ 里芋のそぼろ煮 アップルコールスロー 揚げさつま芋の加工黒糖煮
	熱量525 Kcal 蛋白質15.6 g 脂質33.4 g 炭水化物45.2 g 食塩相当量4.1 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	熱量425 Kcal 蛋白質19.2 g 脂質19.3 g 炭水化物45.8 g 食塩相当量4.5 g	アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量413 Kcal 蛋白質21.7 g 脂質18.1 g 炭水化物43.3 g 食塩相当量4.5 g
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醬（魚介類）	アレルギー かに・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 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	アレルギー 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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	骨サバの煮付 大根のうま煮 もやしと赤ピーマンのカレーソテー 大福	豚肉と野菜のゴマドレ和え さつま揚げ 白菜と安藝紫の和え物 新大豆のそぼろ味噌	鶏の照り焼き 蓮根と厚揚げのうま煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ ほうれん草のお浸し	牛肉のオイスター炒め 野菜コロッケ 小松菜と油揚げの菜焼き 新人参の青じそ生姜和え	豚肉の生姜焼 くわい入つくね煮 枝豆とコーンのサラダ えのき豆腐
	熱量217 Kcal 蛋白質9.3 g 脂質13.0 g 炭水化物17.8 g 食塩相当量1.6 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉	アレルギー えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・りんご	アレルギー 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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
朝食	照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁（合わせ） じゃが芋とちくわの磯辺煮 ひじきとごぼうの金平	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁（あさり） 切干大根と大豆の煮物 ポテトサラダ	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） 大根の和風かき玉煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ	骨焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁（合わせ） 根菜の煮物 カリフラワーの玉子サラダ	ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁（あさり） 里芋のそぼろ煮 ほうれん草煮
	熱量197 Kcal 蛋白質8.4 g 脂質8.5 g 炭水化物24.0 g 食塩相当量3.4 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆	アレルギー 小麦・卵・乳成分・大豆・やまいも・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
	アレルギー 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 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 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 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 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
	アレルギー 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 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 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 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 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
	アレルギー 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 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 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 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 小麦・卵・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。

[illegible]

日わりサラダ

●カップサラダ（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

●袋サラダ（3種類）



袋ミックスサラダ



袋レタスミックスサラダ



袋コーンミックスサラダ