

2025年
11月10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！

★胡瓜と生姜のゆずぽん酢（お弁当・彩食八菜・ミニおかず）

★大豆のそぼろ味噌（おかず）

★ホッケの塩焼（ミニおかず）

★タラの磯辺フライ（お弁当・彩食八菜・ミニおかず）

★大麦若葉ペンネ（おかず）

★マスの塩焼（お弁当）

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。

うまっヘルシー

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

	11/10（月）	11/11（火）	11/12（水）	11/13（木）	11/14（金）
お弁当	霧島黒豚メンチカツ ソース付 白飯 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ 新 胡瓜と生姜のゆずぽん酢 人参の味噌炒め	鶏肉のコク照り炒め 春菊と大根ご飯 ごぼう天煮 ポテトサラダ わかめと玉子の塩だれ和え	豚肉の生姜トマしゃぶ 白飯 お魚厚揚げ煮 高野豆腐とひじきの煮物 高菜もやし	骨新 マスの塩焼 ピリ辛そぼろご飯 大根の柚子胡椒煮 春雨の黒酢マリネ シュガーポテト	牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮 白飯 新 タラの磯辺フライ 小松菜と油揚げの菜焼き ミックスビーンズ煮
	熱量 513 Kcal アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご 蛋白質 15.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 75.2 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 463 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉 蛋白質 20.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 69.8 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 548 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・魚醤(魚介類) 蛋白質 16.4 g 脂質 20.0 g 炭水化物 75.1 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 499 Kcal アレルギー 小麦・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 蛋白質 17.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 81.0 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 508 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・りんご 蛋白質 18.6 g 脂質 13.2 g 炭水化物 78.9 g 食塩相当量 2.2 g
おかず	チキンホワイトシチュー ごぼうと豚肉のしぐれ煮 あみと大根の煮つけ なすのバンバンジー風 ひじき蓮根の煮物 新 大豆のそぼろ味噌	豚肉の加工黒糖煮と茹玉子 お魚バーグ煮 さつま芋とリンゴの甘酢煮 高野豆腐のだしカレー煮 春雨とツナのマヨサラダ もやしの梅おかか和え	骨新 アジフライ ソース付 じゃが芋と豚肉の煮物 新 大麦若葉ペンネ 南瓜のごま和え 切干大根とひじきの酢の物 人参のしりしり	豚肉のこうじ味噌炒め 麻婆豆腐 ごぼう天煮 おからと胡瓜のマヨサラダ ほうれん草の生姜風味お浸し べったら大根	鶏の山賊焼 野菜の中華炒め 厚揚げと小松菜の煮物 カリフラワーのクリーム煮 韓国風こんにゃく炒め 人参と蓮根のゴママヨサラダ
	熱量 362 Kcal アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉 蛋白質 17.7 g 脂質 20.4 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 367 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 蛋白質 19.5 g 脂質 18.5 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 401 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 蛋白質 15.1 g 脂質 19.0 g 炭水化物 45.7 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 363 Kcal アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご 蛋白質 14.8 g 脂質 23.9 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 345 Kcal アレルギー 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 18.1 g 脂質 21.4 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 3.0 g

	11/10（月）	11/11（火）	11/12（水）	11/13（木）	11/14（金）										
彩食八菜	赤魚のしょうゆ麴焼 さつま芋と豚肉のバター醤油 カリフラワーのベーコン炒め 郷大豆のぎすけ煮 春雨とツナのマヨサラダ ひじき蓮根の煮物 ほうれん草の白和え 人参の味噌炒め		ビーフシチュー 新タラの磯辺フライ 中華切干大根煮 高野豆腐のだしカレー煮 ペンネと胡瓜のサラダ 麻婆なす 蓮根と玉葱の酢味噌和え わかめと玉子の塩だれ和え		鶏肉の生姜焼 小松菜と大根の中華うま煮 キャベツとさつま揚げのごま油炒め おからのオーロラサラダ 赤ピーマンのマリネ 里芋の味噌がらめ 南瓜のごま和え 白菜煮		ホイコーロー お魚厚揚げ煮 カレーペンネ なすのにんにく黒酢 ほうれん草の生姜風味お浸し ごぼうと人参の黒ごまサラダ 高野豆腐のクリーム煮 シュガーポテト		骨イワシフライ ソース付 大根と豚肉の塩麴煮 ブロッコリーの中華玉子 麻婆春雨 新胡瓜と生姜のゆずぽん酢 ミックスビーンズ煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ ピーマン昆布						
	熱量	463 Kcal	アレルギー	熱量	448 Kcal	アレルギー	熱量	458 Kcal	アレルギー	熱量	489 Kcal	アレルギー	熱量	476 Kcal	アレルギー
	蛋白質	23.5 g	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	16.3 g	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	21.7 g	小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	17.1 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	17.7 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご
	脂質	26.7 g		脂質	24.7 g		脂質	24.7 g		脂質	30.3 g		脂質	27.9 g	
	炭水化物	35.3 g		炭水化物	44.8 g		炭水化物	42.8 g		炭水化物	42.5 g		炭水化物	40.8 g	
食塩相当量	3.5 g		食塩相当量	4.3 g		食塩相当量	4.0 g		食塩相当量	4.3 g		食塩相当量	3.5 g		
ミニおかず	鶏の山賊焼 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ 春雨とツナのマヨサラダ 人参の味噌炒め		細切豚肉とじゃが芋のカレー炒め 新タラの磯辺フライ ペンネと胡瓜のサラダ わかめと玉子の塩だれ和え		骨新ホッケの塩焼 小松菜と大根の中華うま煮 キャベツとさつま揚げのごま油炒め おからのオーロラサラダ		鶏肉のコク照り炒め お魚厚揚げ煮 ごぼうと人参の黒ごまサラダ 高野豆腐のクリーム煮		白身魚のチリあんかけ 大根と豚肉の塩麴煮 新胡瓜と生姜のゆずぽん酢 ピーマン昆布						
	熱量	232 Kcal	アレルギー	熱量	286 Kcal	アレルギー	熱量	175 Kcal	アレルギー	熱量	228 Kcal	アレルギー	熱量	280 Kcal	アレルギー
	蛋白質	14.1 g	かに・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	13.3 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	10.6 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	13.6 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	11.5 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
	脂質	14.5 g		脂質	16.2 g		脂質	10.5 g		脂質	13.0 g		脂質	14.9 g	
	炭水化物	13.1 g		炭水化物	24.5 g		炭水化物	12.3 g		炭水化物	16.7 g		炭水化物	27.0 g	
食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.7 g		
朝食	カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁（わかめ） ごぼうと豚肉のしぐれ煮 胡瓜と生姜のゆずぽん酢		骨サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁（合わせ） 中華切干大根煮 蓮根と玉葱の酢味噌和え		白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁（あさり） じゃが芋の甘辛煮 赤ピーマンのマリネ		豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁（わかめ） 大根の柚子胡椒煮 ほうれん草の生姜風味お浸し		骨焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁（合わせ） 小松菜と油揚げの菜焼き 人参と蓮根のゴママヨサラダ						
	熱量	225 Kcal	アレルギー	熱量	224 Kcal	アレルギー	熱量	213 Kcal	アレルギー	熱量	174 Kcal	アレルギー	熱量	195 Kcal	アレルギー
	蛋白質	12.2 g	小麦・卵・大豆・豚肉	蛋白質	9.4 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	7.8 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・りんご	蛋白質	9.9 g	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	11.0 g	小麦・卵・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・りんご
	脂質	11.0 g		脂質	13.1 g		脂質	10.9 g		脂質	8.6 g		脂質	11.3 g	
	炭水化物	20.0 g		炭水化物	17.7 g		炭水化物	22.4 g		炭水化物	15.9 g		炭水化物	12.9 g	
食塩相当量	2.8 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	3.1 g		食塩相当量	3.2 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。

日わり 替りサラダ

月

金

袋サラダ

火

水

木

カップサラダ

●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

コーンサラダ 大根・海藻サラダ ミックスサラダ シャキシヤキ水菜サラダ グリーンサラダ