

2025年  
11月24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!

- ★広島菜おかかご飯(お弁当) ★ホッケの塩焼(お弁当)
- ★タラの磯辺フライ(おかず)
- ★ハンバーグのきのこクリームソース(おかず・ミニおかず)
- ★人参の青じそ生姜和え(お弁当)
- ★マスの塩焼(彩食八菜・ミニおかず) ★胡瓜と生姜のゆずぽん酢(おかず)
- ★大麦若葉コールスロー(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

11/24 (月)

11/25 (火)

11/26 (水)

11/27 (木)

11/28 (金)

お弁当	豚肉のバーベキューソース炒め <b>新</b> 広島菜おかかご飯 あさりと根菜の味噌煮 高野豆腐の中華煮 金時豆	<b>骨 新</b> ホッケの塩焼 白飯 さつま芋の甘辛煮 切干大根とひじきの酢の物 ほうれん草のごま和え	牛肉のピリ辛味噌炒め 白飯 三角野菜揚げ煮 小松菜とちくわのごま油炒め <b>新</b> 人参の青じそ生姜和え	<b>骨</b> アジフライ ソース付 白飯 高野豆腐と椎茸の煮物 2色ピーマンの旨味炒め 枝豆とコーンのサラダ	鶏の山賊焼 もち米入りきのこご飯 ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 じゃが芋のたらこ煮 もやしの野沢菜昆布和え				
	熱量 536 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 78.6 g 食塩相当量 2.8 g	アレルギー かに・小麦・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン	熱量 424 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 8.1 g 炭水化物 73.6 g 食塩相当量 2.2 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・大 豆・鶏肉	熱量 436 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.4 g 炭水化物 70.1 g 食塩相当量 2.2 g	アレルギー 小麦・牛肉・ごま・大 豆	熱量 570 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 18.6 g 炭水化物 80.0 g 食塩相当量 2.1 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ご ま・大豆・鶏肉・もも りんご	熱量 504 Kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 3.1 g

おかず	鶏肉のねぎ塩焼 豚肉と厚揚げの味噌炒め 小松菜とちくわのごま油炒め じゃが芋のサラダ 白菜の柚子風味和え 金時豆	<b>新</b> 豚肉と白菜のオイマヨ炒め タラの磯辺フライ なすのこうじ味噌 南瓜のミートソース煮 ブロッコリーの中華ドレ和え おからとひじきの煮物	赤魚のしょうゆ麴焼 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 高野豆腐と椎茸の煮物 枝豆とコーンのサラダ ごぼうと人参のごま煮 ピーマンの味噌炒め	豚肉のソース炒め とうもろこし天 里芋とさつま揚げの煮物 <b>新</b> 胡瓜と生姜のゆずぽん酢 ひじき煮 人参の味噌炒め	<b>新</b> ハンバーグのきのこクリームソース 根菜の加工黒糖煮 昆布と豚肉の甘辛煮 大根とリンゴのマリネ もやしと赤ピーマンのカレーソテー ほうれん草のお浸し		
	熱量 449 Kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 29.2 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 2.7 g	アレルギー えび・小麦・卵・乳成 分・ごま・さば・大 豆・鶏肉・豚肉・りん ご・ゼラチン	熱量 355 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.4 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 3.3 g	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	熱量 376 Kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 24.2 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 3.3 g	アレルギー 小麦・卵・いか・大 豆・鶏肉・豚肉・りん ご	熱量 351 Kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 17.9 g 炭水化物 35.5 g 食塩相当量 3.1 g

	11/24 (月)	11/25 (火)	11/26 (水)	11/27 (木)	11/28 (金)				
彩食八菜	<b>牛肉とごぼうのしぐれ煮</b> 栗かぼちゃコロッセ あさりと根菜の味噌煮 じゃが芋のサラダ なすのごま和え おからとベーコンのカレーマヨ からし菜と豆腐の炒め煮 金時豆	<b>サワラの醤油麴ソース</b> じゃが芋の加工黒糖煮 野沢菜としらすのペンネ ごぼうと人参のごま煮 切干大根とひじきの酢の物 南瓜のミートソース煮 さつま芋とリンゴのマヨサラダ コーンとピースのバター醤油	細切豚肉とじゃが芋のカレー炒め <b>骨新</b> マスの塩焼 高野豆腐と椎茸の煮物 シューマイ 春雨と野菜のマヨサラダ 小松菜とちくわのごま油炒め こんにゃくと玉葱の酢味噌和え 揚げさつま芋の甘辛和え	<b>チキンソテーのミートソース</b> 里芋とさつま揚げの煮物 チヂミ 大豆と蓮根の煮物 <b>新</b> 大麦若葉コールスロー 2色ピーマンの旨味炒め なす南蛮 白菜のおかか和え	<b>タラの煮付</b> さつま芋の甘辛煮 チーズ南瓜 かぶのクリーム煮 おからと胡瓜のマヨサラダ 厚揚げと小松菜の煮物 大根とリンゴのマリネ もやしの野沢菜昆布和え				
	熱量 491 Kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 26.2 g 炭水化物 49.8 g 食塩相当量 3.8 g	<b>アレルギー</b> かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 471 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.9 g 炭水化物 54.8 g 食塩相当量 3.5 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 424 Kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 41.8 g 食塩相当量 4.5 g	<b>アレルギー</b> えび・かに・小麦・卵・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 463 Kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 23.7 g 炭水化物 43.7 g 食塩相当量 3.5 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 417 Kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 21.6 g 炭水化物 38.8 g 食塩相当量 3.1 g
ミニおかず	<b>豚肉のソース炒め</b> あさりと根菜の味噌煮 高野豆腐の中華煮 金時豆	<b>新</b> ハンバーグのきのこクリームソース じゃが芋の加工黒糖煮 ごぼうと人参のごま煮 コーンとピースのバター醤油	<b>鶏肉の味噌炒め</b> 三角野菜揚げ煮 小松菜とちくわのごま油炒め 揚げさつま芋の甘辛和え	<b>肉じゃが</b> チヂミ <b>新</b> 大麦若葉コールスロー 大豆と蓮根の煮物	<b>骨新</b> マスの塩焼 ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 じゃが芋のたらこ煮 もやしの野沢菜昆布和え				
	熱量 255 Kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.5 g	<b>アレルギー</b> かに・小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 290 Kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 2.3 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 212 Kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 10.2 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.4 g	<b>アレルギー</b> 小麦・ごま・大豆・鶏肉	熱量 305 Kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 17.3 g 炭水化物 33.4 g 食塩相当量 2.0 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 180 Kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 7.1 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.5 g
朝食	<b>骨</b> 焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(合わせ) からし菜と豆腐の炒め煮 おからとベーコンのカレーマヨ	ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁(あさり) じゃが芋の加工黒糖煮 切干大根とひじきの酢の物	カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 小松菜とちくわのごま油炒め こんにゃくと玉葱の酢味噌和え	<b>骨</b> サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 2色ピーマンの旨味炒め 大麦若葉コールスロー	白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁(あさり) 厚揚げと小松菜の煮物 大根とリンゴのマリネ				
	熱量 235 Kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 14.8 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 3.4 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・豚肉・りんご	熱量 193 Kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 8.4 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 3.3 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 207 Kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 8.9 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.9 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆	熱量 213 Kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 2.9 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・りんご	熱量 231 Kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 2.8 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。

