2025年
12月1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！
★サバのあごだし焼(お弁当・彩食八菜)
★蓮根の大麦若葉白和え（おかず・彩食八菜・ミニおかず）
★キャベツとベーコンのシーザー（お弁当）
★春雨とひき肉の炒め物（彩食八菜・ミニおかず）
★サバ南蛮（おかず）　★肉野菜炒め（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。

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。

朝食	
500W	約50秒
700W	約40秒

お弁当

12/1（月）	12/2（火）	12/3（水）	12/4（木）	12/5（金）
骨 新 サバのあごだし焼	肉じゃが	鶏のこうじ味噌焼	カレイの白菜生姜あん	牛肉のオイスター炒め
白飯	青菜ご飯	白飯	きつねご飯	白飯（梅干入）
麻婆大根	さつま揚煮	蓮根とちくわの甘辛煮と玉子焼	ポトフ風	栗かぼちゃコロッケ
こんにゃく金平	新 キャベツとベーコンのシーザー	ほうれん草の生姜風味お浸し	なすのにんにく黒酢	青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮
蓮根の明太マヨサラダ	玉葱とコーンのバター炒め	高野豆腐とひじきの煮物	ピーマンのしりしり	白菜のレモン漬
熱量 466 Kcal	熱量 499 Kcal	熱量 517 Kcal	熱量 499 Kcal	熱量 488 Kcal
蛋白質 13.2 g	蛋白質 13.1 g	蛋白質 19.7 g	蛋白質 20.6 g	蛋白質 15.6 g
脂質 13.9 g	脂質 15.8 g	脂質 14.1 g	脂質 15.2 g	脂質 12.5 g
炭水化物 70.7 g	炭水化物 78.0 g	炭水化物 77.0 g	炭水化物 69.3 g	炭水化物 77.4 g
食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.4 g
アレルゲン：小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	アレルゲン：小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	アレルゲン：小麦・卵・さば・大豆・鶏肉	アレルゲン：小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉	アレルゲン：小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉

おかず

12/1（月）	12/2（火）	12/3（水）	12/4（木）	12/5（金）
豚肉の生姜焼	揚げ鶏と根菜のおろし和え	タラの煮付	牛肉のシシリアン風マヨネーズ付	鶏の照り焼き
さつま揚煮	大根とちくわの醤油麹煮	メンチカツ	お魚厚揚げ煮	骨 新 サバ南蛮
ブロッコリーの中華玉子	南瓜のクリーム煮	カリフラワーのクリーム煮	中華切干大根煮	高野豆腐の中華煮
椎茸のマヨソテー	韓国風こんにゃく炒め	里芋の黒ごま味噌煮	カレーペンネ	ひじきとごぼうの金平
豆豆マリネ	アップルコールスロー	おからと胡瓜のマヨサラダ	揚げじゃがの醤油バター煮	白菜の青じそサラダ
高野豆腐とひじきの煮物	チンゲン菜のそぼろ炒め	チリコンカン	新 蓮根の大麦若葉白和え	玉葱とコーンのバター炒め
熱量 364 Kcal	熱量 414 Kcal	熱量 358 Kcal	熱量 395 Kcal	熱量 355 Kcal
蛋白質 15.9 g	蛋白質 14.9 g	蛋白質 19.1 g	蛋白質 13.9 g	蛋白質 19.7 g
脂質 23.3 g	脂質 23.5 g	脂質 19.3 g	脂質 24.6 g	脂質 19.5 g
炭水化物 27.8 g	炭水化物 39.3 g	炭水化物 26.9 g	炭水化物 32.5 g	炭水化物 28.1 g
食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 3.3 g
アレルゲン：小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルゲン：小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルゲン：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	アレルゲン：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	アレルゲン：えび・小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

	12/1　（月）	12/2　（火）	12/3　（水）	12/4　（木）	12/5　（金）
彩食八菜	白身魚の甘酢あん ピーマンとさつま揚の炒め煮と玉子焼 和風ペンネ 郷 大豆のぎすけ煮 新 蓮根の大麦若葉白和え 麻婆大根 椎茸のマヨソテー 胡瓜の酢の物	豚の角煮と茹玉子 枝豆入生姜白揚げ煮 新 春雨とひき肉の炒め物 なすのにんにく黒酢 もやしと赤ピーマンのカレーソテー ごぼうと人参の黒ごまサラダ 南瓜のクリーム煮 玉葱とコーンのバター炒め	新 サバのあごだし焼 キャベツと豆腐のチャンプルー ごぼうと豚肉のしぐれ煮 カリフラワーの柚子酢味噌和え ほうれん草の生姜風味お浸し かぶの塩麹煮 チリコンカン 人参のゴマドレ和え	鶏の山賊焼 豚肉と厚揚げの味噌炒め 里芋の小海老煮 揚げじゃがの醤油バター煮 春雨とツナのマヨサラダ 蓮根と春菊の金平 中華セロリ ピーマンのしりしり	牛肉と野菜のトマト煮 タラの磯辺フライ 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 ひじきとごぼうの金平 ペンネと胡瓜のサラダ 麻婆なす 生姜風味の切干大根 さつま芋の甘煮
	熱量 471 Kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 25.5 g 炭水化物 44.5 g 食塩相当量 4.1 g アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量 424 Kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 20.4 g 炭水化物 40.8 g 食塩相当量 4.5 g アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 452 Kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 30.5 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 3.6 g アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 494 Kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 29.6 g 炭水化物 38.7 g 食塩相当量 3.3 g アレルゲン 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	熱量 407 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 45.4 g 食塩相当量 3.8 g アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
ミニおかず	骨 イワシフライ　ソース付 麻婆大根 こんにゃく金平 新 蓮根の大麦若葉白和え	鶏肉のガーリックトマト炒め さつま揚煮 新 春雨とひき肉の炒め物 玉葱とコーンのバター炒め	牛肉の焼肉炒め 蓮根とちくわの甘辛煮と玉子焼 カリフラワーの柚子酢味噌和え ほうれん草の生姜風味お浸し	骨 サバの昆布茶焼 豚肉と厚揚げの味噌炒め 蓮根と春菊の金平 ピーマンのしりしり	新 肉野菜炒め 栗かぼちゃコロッケ 生姜風味の切干大根 さつま芋の甘煮
	熱量 312 Kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 18.4 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 2.3 g アレルゲン 小麦・牛肉・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご	熱量 215 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 7.8 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.6 g アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 187 Kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 2.2 g アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・りんご	熱量 274 Kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 17.3 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 2.0 g アレルゲン 小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 336 Kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 20.8 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 2.4 g アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
朝食	豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁（わかめ） 麻婆大根 胡瓜の酢の物	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 アップルコールスロー	骨 サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁（あさり） かぶの塩麹煮 カリフラワーの柚子酢味噌和え	照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁（わかめ） 中華切干大根煮 蓮根の大麦若葉白和え	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁（合わせ） ひじきとごぼうの金平 ペンネと胡瓜のマヨサラダ
	熱量 163 Kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 7.8 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 2.8 g アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 194 Kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 13.8 g 食塩相当量 3.0 g アレルゲン 小麦・卵・さけ・さば・大豆・りんご	熱量 221 Kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 2.8 g アレルゲン 小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉	熱量 235 Kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 3.4 g アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 226 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 3.2 g アレルゲン 小麦・卵・ごま・さば・大豆・りんご

●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		12月
12/1	月	袋）コーンミックスサラダ
12/2	火	ミックスサラダ
12/3	水	シャキシャキ水菜サラダ
12/4	木	グリーンサラダ
12/5	金	袋）ミックスサラダ
12/6	土	
12/7	日	
12/8	月	袋）レタスミックスサラダ
12/9	火	コーンサラダ
12/10	水	大根・海藻サラダ
12/11	木	ミックスサラダ
12/12	金	袋）コーンミックスサラダ
12/13	土	
12/14	日	
12/15	月	袋）ミックスサラダ
12/16	火	シャキシャキ水菜サラダ
12/17	水	グリーンサラダ
12/18	木	コーンサラダ
12/19	金	袋）レタスミックスサラダ
12/20	土	
12/21	日	
12/22	月	袋）コーンミックスサラダ
12/23	火	大根・海藻サラダ
12/24	水	ミックスサラダ
12/25	木	シャキシャキ水菜サラダ
12/26	金	袋）ミックスサラダ
12/27	土	
12/28	日	
12/29	月	袋）レタスミックスサラダ
12/30	火	
12/31	水	
1/1	木	
1/2	金	
1/3	土	
1/4	日	

日替わりサラダ

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