

2025年  
12月22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！

★豚肉と白菜の生姜煮(お弁当・ミニおかず) ★かぶのあごだし煮(おかず)  
★ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ(お弁当) ★肉野菜炒め(おかず)  
★キャベツとベーコンのシーザー(おかず・彩食八菜・ミニおかず)  
★サバ南蛮(お弁当)  
新メニューの詳細はメニュー情報誌12月号をご覧ください。

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!**  
UMAIHEALTHY

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

	12/22 (月)	12/23 (火)	12/24 (水)	12/25 (木)	12/26 (金)															
お弁当	牛肉のすき焼き風煮 梅ゆかりご飯 三角野菜揚げ煮 大根ともずくの土佐酢 南瓜のごま和え		新 豚肉と白菜の生姜煮 白飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋のたらこ煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ		タラカツ ソース付 白飯 大根のうま煮 新 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ わかめの梅風味															
	鶏とじゃが芋のトマト煮 雑穀ご飯 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ ひじき煮 りんごのシロップ漬		豚肉と野菜の焼肉炒め 白飯 骨新 サバ南蛮 ポテトサラダ ほうれん草の炒り玉子炒め																	
	熱量	426 Kcal	アレルギー	小麦・牛肉・ごま・大豆	熱量	499 Kcal	アレルギー	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量	575 Kcal	アレルギー	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・もも・りんご	熱量	515 Kcal	アレルギー	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	熱量	556 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	13.8 g			蛋白質	21.4 g			蛋白質	15.8 g			蛋白質	21.4 g			蛋白質	15.6 g		
	脂質	8.8 g			脂質	13.5 g			脂質	19.8 g			脂質	15.1 g			脂質	20.8 g		
炭水化物	73.4 g			炭水化物	73.1 g			炭水化物	83.1 g			炭水化物	72.3 g			炭水化物	76.2 g			
食塩相当量	3.4 g			食塩相当量	2.5 g			食塩相当量	2.3 g			食塩相当量	2.5 g			食塩相当量	2.3 g			
おかず	サバの甘辛生姜煮 野菜の中華炒め チーズ南瓜 郷 大豆のぎすけ煮 野沢菜としらすのペンネ 白菜のレモン漬		タンドリーチキン チンゲン菜とイカの塩焼きそば 新 かぶのあごだし煮 こんにゃく金平 里芋のゆず煮 玉葱のトマトサラダ		新 肉野菜炒め お魚がんも煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 なすのごま和え 蓮根と玉葱の酢味噌和え ピーマン昆布		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 新 キャベツとベーコンのシーザー 厚揚げと小松菜の煮物 りんごのシロップ漬		赤魚のゆうあん焼 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 蒸し鶏と春雨のスープ煮 ブロッコリーのミモザサラダ なすの炒め煮 キャベツのゆかり和え											
	熱量	399 Kcal	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	326 Kcal	アレルギー	小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量	384 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	熱量	403 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	熱量	318 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	19.5 g			蛋白質	17.1 g			蛋白質	15.0 g			蛋白質	14.2 g			蛋白質	20.7 g		
	脂質	26.5 g			脂質	15.7 g			脂質	23.9 g			脂質	22.0 g			脂質	16.4 g		
	炭水化物	26.3 g			炭水化物	30.5 g			炭水化物	32.2 g			炭水化物	38.8 g			炭水化物	25.7 g		
食塩相当量	3.2 g			食塩相当量	3.5 g			食塩相当量	3.8 g			食塩相当量	3.7 g			食塩相当量	2.8 g			

	12/22（月）			12/23（火）			12/24（水）			12/25（木）			12/26（金）		
彩 食 八 菜	鶏天 天つゆ 里芋とさつま揚げの煮物 チーズ南瓜 なすのこうじ味噌 大根ともずくの土佐酢 からし菜と豆腐の炒め煮 ごぼうとひじきのサラダ 昆布豆			サバの塩焼 さつま芋の甘辛煮 カレーペンネ じゃが芋のたらこ煮 ブロッコリーの柚子胡椒マヨ 大根の黒ごま煮 春雨の中華炒め 玉葱のトマトサラダ			牛肉の生姜炒め イカすり身の天ぷら カリフラワーのベーコン炒め 小松菜と油揚げの菜焼き おからのオーロラサラダ 高野豆腐のだしカレー煮 蓮根と玉葱の酢味噌和え わかめの梅風味			チキンホワイトシチュー 野菜コロッケ 昆布と豚肉の甘辛煮 里芋のたらこ煮 ひじき煮 春雨と野菜のマヨサラダ 厚揚げと小松菜の煮物 りんごのシロップ漬			ニラ豚 お魚厚揚げ煮 なすの炒め煮 こんにゃくと玉葱の酢味噌和え 南瓜のごま和え 新キャベツとベーコンのシーザー ごぼうと肉そぼろの醤油炒め ほうれん草の炒り玉子炒め		
	熱量	515 Kcal	アレルギー	熱量	457 Kcal	アレルギー	熱量	418 Kcal	アレルギー	熱量	469 Kcal	アレルギー	熱量	442 Kcal	アレルギー
	蛋白質	21.4 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	蛋白質	18.3 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	18.4 g	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	17.5 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	14.9 g	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
	脂質	29.3 g		脂質	29.8 g		脂質	20.1 g		脂質	27.5 g		脂質	25.6 g	
	炭水化物	45.6 g		炭水化物	36.0 g		炭水化物	43.2 g		炭水化物	40.7 g		炭水化物	43.5 g	
	食塩相当量	4.7 g		食塩相当量	3.4 g		食塩相当量	4.0 g		食塩相当量	3.7 g		食塩相当量	4.4 g	
ミ ニ お か ず	鶏の山賊焼 里芋とさつま揚げの煮物 大根ともずくの土佐酢 南瓜のごま和え			カレイの甘酢あん 豆腐ハンバーグ 人参と蓮根のゴママヨサラダ 白菜煮			新豚肉と白菜の生姜煮 イカすり身の天ぷら 高野豆腐のだしカレー煮 おからのオーロラサラダ			ビーフシチュー 野菜コロッケ ひじき煮 りんごのシロップ漬			骨サバの西京焼 お魚厚揚げ煮 新キャベツとベーコンのシーザー ほうれん草の炒り玉子炒め		
	熱量	218 Kcal	アレルギー	熱量	278 Kcal	アレルギー	熱量	321 Kcal	アレルギー	熱量	230 Kcal	アレルギー	熱量	238 Kcal	アレルギー
	蛋白質	11.4 g	えび・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	15.4 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	17.8 g	小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	7.3 g	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	10.1 g	小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
	脂質	8.4 g		脂質	14.9 g		脂質	15.2 g		脂質	10.0 g		脂質	15.8 g	
	炭水化物	27.0 g		炭水化物	21.2 g		炭水化物	28.9 g		炭水化物	30.6 g		炭水化物	14.9 g	
	食塩相当量	2.5 g		食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.7 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.0 g	
朝 食	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁（わかめ） からし菜と豆腐の炒め物 大根ともずくの土佐酢			白身魚と豆腐のしんじょ煮 チンゲン菜、玉子焼 お味噌汁（合わせ） じゃが芋のたらこ煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ			骨焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁（あさり） 高野豆腐のだしカレー煮 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ			ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁（わかめ） 大根と豚肉の塩麴煮 キャベツとベーコンのシーザー			カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁（合わせ） ごぼうと肉そぼろの醤油炒め こんにゃくと玉葱の酢味噌和え		
	熱量	181 Kcal	アレルギー	熱量	165 Kcal	アレルギー	熱量	216 Kcal	アレルギー	熱量	231 Kcal	アレルギー	熱量	216 Kcal	アレルギー
	蛋白質	12.4 g	小麦・卵・ごま・大豆	蛋白質	6.6 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・やまいも・りんご	蛋白質	12.1 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	9.5 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	11.8 g	小麦・卵・牛肉・大豆・豚肉
	脂質	8.6 g		脂質	8.2 g		脂質	12.2 g		脂質	14.1 g		脂質	8.9 g	
	炭水化物	14.7 g		炭水化物	18.7 g		炭水化物	15.3 g		炭水化物	18.3 g		炭水化物	23.1 g	
	食塩相当量	3.1 g		食塩相当量	2.9 g		食塩相当量	3.4 g		食塩相当量	3.1 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