

2026年

1月12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！

- ★マスのみりん焼（お弁当）
- ★豚肉の豆乳味噌煮（おかず・ミニおかず）
- ★豚肉の生姜ポン酢炒め（ミニおかず）
- ★厚揚げのおろし煮（お弁当・彩食八菜・ミニおかず）
- ★メバルの照焼（おかず・彩食八菜）
- ★おからと春菊のマヨサラダ（おかず）
- ★鶏の赤味噌だれ煮（彩食八菜）
- ★豚肉と玉葱の甘辛炒め（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

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

	1/12（月）	1/13（火）	1/14（水）	1/15（木）	1/16（金）
お弁当	<div>骨新マスのみりん焼</div> <div>しそ風味広島菜ご飯</div> <div>鶏じゃが</div> <div>なすのごま和え</div> <div>うぐいす豆</div>	<div>チキンカレー</div> <div>白飯</div> <div>三角野菜揚げ煮</div> <div>春雨と小海老の塩だれ炒め</div> <div>玉葱のトマトサラダ</div>	<div>牛肉とごぼうのしぐれ煮</div> <div>白飯</div> <div>いわしバーグ</div> <div>新厚揚げのおろし煮</div> <div>枝豆とコーンのサラダ</div>	<div>サワラの野菜甘酢あん</div> <div>かおりご飯</div> <div>根菜の味噌バター煮</div> <div>ペンネと胡瓜のサラダ</div> <div>高野豆腐とひじきの煮物</div>	<div>新豚肉と玉葱の甘辛炒め</div> <div>白飯（梅干入）</div> <div>ごぼう天煮</div> <div>人参と蓮根のゴママヨサラダ</div> <div>わかめと玉子の塩だれ和え</div>
	<div>熱量438 Kcal</div> <div>アレルギー</div> <div>小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉</div>	<div>熱量552 Kcal</div> <div>アレルギー</div> <div>えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン</div>	<div>熱量452 Kcal</div> <div>アレルギー</div> <div>小麦・卵・牛肉・大豆・りんご</div>	<div>熱量585 Kcal</div> <div>アレルギー</div> <div>小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご</div>	<div>熱量508 Kcal</div> <div>アレルギー</div> <div>小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</div>
	<div>蛋白質17.3 g</div> <div>脂質8.2 g</div> <div>炭水化物74.0 g</div> <div>食塩相当量2.4 g</div>	<div>蛋白質15.6 g</div> <div>脂質19.3 g</div> <div>炭水化物78.9 g</div> <div>食塩相当量2.6 g</div>	<div>蛋白質16.5 g</div> <div>脂質8.5 g</div> <div>炭水化物77.0 g</div> <div>食塩相当量2.5 g</div>	<div>蛋白質16.9 g</div> <div>脂質21.6 g</div> <div>炭水化物79.8 g</div> <div>食塩相当量3.1 g</div>	<div>蛋白質13.6 g</div> <div>脂質18.1 g</div> <div>炭水化物71.9 g</div> <div>食塩相当量2.8 g</div>
おかず	<div>牛肉の焼肉炒め</div> <div>ホタテ風味コロッケ</div> <div>厚揚げと小松菜の煮物</div> <div>南瓜のごま和え</div> <div>ブロッコリーの柚子胡椒マヨ</div> <div>うぐいす豆</div>	<div>新豚肉の豆乳味噌煮</div> <div>さつま揚げ煮</div> <div>根菜の加工黒糖煮</div> <div>じゃが芋のサラダ</div> <div>なす南蛮</div> <div>わかめと玉子の塩だれ和え</div>	<div>タラの煮付</div> <div>さつま芋と豚肉のバター醤油</div> <div>ナポリタン</div> <div>新おからと春菊のマヨサラダ</div> <div>麻婆春雨</div> <div>味噌こんにゃく</div>	<div>細切豚肉とじゃが芋のカレー炒め</div> <div>新メバルの照焼</div> <div>ごぼうとちくわのチーズ金平</div> <div>なすのバンバンジー風</div> <div>えのき豆腐</div> <div>玉葱の梅かつお和え</div>	<div>鶏の唐揚げ</div> <div>ほうれん草とツナのクリームペンネ</div> <div>大根のうま煮</div> <div>春雨の黒酢マリネ</div> <div>南瓜のミートソース煮</div> <div>高菜もやし</div>
	<div>熱量396 Kcal</div> <div>アレルギー</div> <div>小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご</div>	<div>熱量376 Kcal</div> <div>アレルギー</div> <div>小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</div>	<div>熱量410 Kcal</div> <div>アレルギー</div> <div>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</div>	<div>熱量307 Kcal</div> <div>アレルギー</div> <div>小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉</div>	<div>熱量449 Kcal</div> <div>アレルギー</div> <div>小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醬（魚介類）</div>
	<div>蛋白質15.9 g</div> <div>脂質19.5 g</div> <div>炭水化物42.7 g</div> <div>食塩相当量3.0 g</div>	<div>蛋白質14.4 g</div> <div>脂質25.2 g</div> <div>炭水化物27.9 g</div> <div>食塩相当量3.3 g</div>	<div>蛋白質18.0 g</div> <div>脂質21.5 g</div> <div>炭水化物39.1 g</div> <div>食塩相当量3.3 g</div>	<div>蛋白質20.0 g</div> <div>脂質12.7 g</div> <div>炭水化物32.9 g</div> <div>食塩相当量3.7 g</div>	<div>蛋白質17.3 g</div> <div>脂質27.2 g</div> <div>炭水化物34.3 g</div> <div>食塩相当量3.4 g</div>

	1/12（月）	1/13（火）	1/14（水）	1/15（木）	1/16（金）
彩 食 八 菜	白身魚のチリあんかけ 大根と豚肉の煮物 大麦若葉ペンネ 春雨の中華炒め ブロッコリーの柚子胡椒マヨ 高野豆腐の煮物 なすのごま和え うぐいす豆	チンジャオロースと茹玉子 白身フライ 根菜の加工黒糖煮 卵の花 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ からし菜と豆腐の炒め煮 ひじきとごぼうの金平 玉葱のトマトサラダ	サバの塩焼 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 新郷厚揚げのおろし煮 大豆のぎすけ煮 小松菜とささみのうま塩ナムル 麻婆春雨 ポテトサラダ キャベツのゆかり和え	新鶏の赤味噌だれ煮 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 ひじき蓮根の煮物 ペンネと胡瓜のサラダ 白麻婆豆腐 なすのバンバンジー風 人参の黒ごま和え	牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 新メバルの照焼 切干大根の韓国風炒め 味噌こんにゃく 豆豆マリネ 南瓜のミートソース煮 菜の花の白和え わかめと玉子の塩だれ和え
	熱量467 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・ゼラチン	熱量492 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414 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	熱量457 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438 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	蛋白質17.2 g 脂質24.6 g 炭水化物47.6 g 食塩相当量4.1 g	蛋白質26.5 g 脂質25.2 g 炭水化物43.8 g 食塩相当量4.5 g	蛋白質20.2 g 脂質26.2 g 炭水化物28.8 g 食塩相当量4.0 g	蛋白質18.1 g 脂質25.4 g 炭水化物41.4 g 食塩相当量4.6 g	蛋白質22.4 g 脂質23.1 g 炭水化物39.0 g 食塩相当量4.5 g
ミ ニ お か ず	鶏肉のねぎ塩焼 大根と豚肉の煮物 小松菜の煮物 うぐいす豆	新豚肉の生姜ポン酢炒め 白身フライ ひじきとごぼうの金平 玉葱のトマトサラダ	牛肉とじゃが芋のクリーム煮 いわしバーグ 新厚揚げのおろし煮 枝豆とコーンのサラダ	白身魚のチリあんかけ ごぼうと豚肉のしぐれ煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 高野豆腐とひじきの煮物	新豚肉の豆乳味噌煮 ごぼう天煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ わかめと玉子の塩だれ和え
	熱量234 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	熱量284 Kcal アレルギー 小麦・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量185 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・りんご	熱量316 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量245 Kcal アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	蛋白質13.0 g 脂質14.5 g 炭水化物15.3 g 食塩相当量1.5 g	蛋白質10.1 g 脂質18.6 g 炭水化物21.4 g 食塩相当量2.1 g	蛋白質11.3 g 脂質7.9 g 炭水化物19.6 g 食塩相当量2.2 g	蛋白質13.2 g 脂質16.8 g 炭水化物29.5 g 食塩相当量2.5 g	蛋白質10.5 g 脂質16.3 g 炭水化物17.1 g 食塩相当量2.7 g
朝 食	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁（あさり） 大根と豚肉の煮物 小松菜の煮物	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） 卵の花 わかめと玉子の塩だれ和え	骨焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁（わかめ） 厚揚げのおろし煮 ポテトサラダ	ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁（あさり） ひじき蓮根の煮物 ペンネと胡瓜のマヨサラダ	カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁（合わせ） 切干大根の韓国風炒め 豆豆マリネ
	熱量203 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量152 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・やまいも	熱量179 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆	熱量217 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・りんご	熱量260 Kcal アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご
	蛋白質12.8 g 脂質11.1 g 炭水化物15.0 g 食塩相当量3.2 g	蛋白質7.7 g 脂質8.0 g 炭水化物13.6 g 食塩相当量3.0 g	蛋白質10.1 g 脂質8.3 g 炭水化物15.9 g 食塩相当量3.1 g	蛋白質8.3 g 脂質11.9 g 炭水化物20.7 g 食塩相当量3.1 g	蛋白質14.3 g 脂質11.9 g 炭水化物24.3 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	1月	
1/5	月	
1/6	火	グリーンサラダ
1/7	水	コーンサラダ
1/8	木	大根・海藻サラダ
1/9	金	袋) ミックスサラダ
1/10	土	
1/11	日	
1/12	月	袋) レタスミックスサラダ
1/13	火	ミックスサラダ
1/14	水	シャキシャキ水菜サラダ
1/15	木	グリーンサラダ
1/16	金	袋) コーンミックスサラダ
1/17	土	
1/18	日	
1/19	月	袋) ミックスサラダ
1/20	火	コーンサラダ
1/21	水	大根・海藻サラダ
1/22	木	ミックスサラダ
1/23	金	袋) レタスミックスサラダ
1/24	土	
1/25	日	
1/26	月	袋) コーンミックスサラダ
1/27	火	シャキシャキ水菜サラダ
1/28	水	グリーンサラダ
1/29	木	コーンサラダ
1/30	金	袋) ミックスサラダ
1/31	土	
2/1	日	

日替わりサラダ



袋サラダ



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