

2026年

1月19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!

- ★おからと春菊のマヨサラダ(お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★厚揚げのおろし煮(おかず) ★豚肉の生姜ポン酢炒め(お弁当)
- ★鶏の赤味噌だれ煮(お弁当・ミニおかず)
- ★お魚つみれの和風あんかけ(おかず) ★カリフラワーのパセリマヨ(おかず)
- ★豚肉の豆乳味噌煮(彩食八菜) ★マスのみりん焼(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

	1/19 (月)	1/20 (火)	1/21 (水)	1/22 (木)	1/23 (金)
お弁当	骨 サバの煮付 とり五目ご飯 小松菜と大根の中華うま煮 新 おからと春菊のマヨサラダ 味噌こんにゃく 熱量 550 Kcal 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 蛋白質 17.3 g 脂質 25.8 g 炭水化物 61.6 g 食塩相当量 2.5 g	新 豚肉の生姜ポン酢炒め 白飯 お魚バーグ煮 高野豆腐のだしカレー煮 ひじきサラダ 熱量 507 Kcal アレルゲン 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 蛋白質 16.2 g 脂質 18.3 g 炭水化物 68.7 g 食塩相当量 2.2 g	骨 イワシフライ ソース付 白飯(梅干入) ポトフ風 わかめと春雨のおろし和え 人参の黒酢漬 熱量 563 Kcal アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・もも・りんご 蛋白質 15.9 g 脂質 17.5 g 炭水化物 83.5 g 食塩相当量 2.7 g	豚肉と野菜のトマト煮 白飯 枝豆入生姜白揚げ煮 中華切干大根煮 大豆のそぼろ味噌 熱量 520 Kcal 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 蛋白質 17.1 g 脂質 16.8 g 炭水化物 76.4 g 食塩相当量 2.6 g	新 鶏の赤味噌だれ煮 小豆ご飯 もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 ブロッコリーと人参の柑橘サラダ キャベツと高菜の和え物 熱量 506 Kcal アレルゲン 小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉・魚醤(魚介類) 蛋白質 19.5 g 脂質 14.0 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 3.1 g
	おかず	霧島黒豚メンチカツ ソース付 かぶとあさりの生姜味噌煮 新 厚揚げのおろし煮 ペンネと胡瓜のサラダ こんにゃく金平 わかめの梅風味 熱量 318 Kcal アレルゲン かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご 蛋白質 11.0 g 脂質 17.6 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 3.1 g	赤魚のしょうゆ麹焼 ジャージャン麺風 じゃが高菜 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 小松菜の煮物 玉葱とコーンのバター炒め 熱量 328 Kcal 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・魚醤(魚介類) 蛋白質 20.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 2.8 g	牛肉とじゃが芋のクリーム煮 新 お魚つみれの和風あんかけ さつま芋とリンゴの甘酢煮 春雨と野菜のマヨサラダ 麻婆なす もやしとニラの玉子炒め 熱量 336 Kcal アレルゲン 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 蛋白質 11.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 36.7 g 食塩相当量 3.4 g	鶏の山賊焼 野菜の中華炒め 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 新 カリフラワーのパセリマヨ ひじきとごぼうの金平 こんにゃくの醤油煮 熱量 357 Kcal アレルゲン えび・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 19.8 g 脂質 22.1 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 3.4 g

	1/19 (月)	1/20 (火)	1/21 (水)	1/22 (木)	1/23 (金)
彩食八菜	鶏肉の生姜焼 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 キャベツとさつま揚げのごま油炒め こんにゃく金平 切干大根とひじきの酢の物 厚揚げのコチジャン煮 新 おからと春菊のマヨサラダ ピーマンのしりしり	豚肉の柚子胡椒炒め 骨 ホッケのみりん焼 さつま芋のそばろ煮 高野豆腐のだしカレー煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ なす南蛮 ブロッコリーの中華ドレ和え もやしの梅おかか和え	八宝菜 メンチカツ じゃが高菜 ナポリタン 麻婆豆腐 ひじき煮 春雨と野菜のマヨサラダ 人参の黒酢漬	新骨 豚肉の豆乳味噌煮 サバの塩焼 中華切干大根煮 おからのオーロラサラダ カリフラワーの土佐煮 蓮根と春菊の金平 こんにゃくの醤油煮 白菜のゆかり漬	白身魚の煮付 ジャージャン麺風 チヂミ チーズ南瓜 枝豆のおろし和え ごぼうと人参のごま煮 じゃが芋のサラダ キャベツと高菜の和え物
	熱量 498 Kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 31.2 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 4.0 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 442 Kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 28.2 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 4.3 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 466 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 26.5 g 炭水化物 43.2 g 食塩相当量 4.3 g アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 452 Kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 30.7 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 4.4 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 433 Kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 21.1 g 炭水化物 43.4 g 食塩相当量 3.2 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・魚醤(魚介類)
ミニおかず	骨 アジフライ ソース付 小松菜と大根の中華うま煮 新 おからと春菊のマヨサラダ ピーマンのしりしり	新 鶏の赤味噌だれ煮 お魚バーグ煮 なす南蛮 ひじきサラダ	豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 ポトフ風 わかめと春雨のおろし和え 人参の黒酢漬	鶏の甘辛炒め 枝豆入生姜白揚げ煮 中華切干大根煮 白菜のゆかり漬	骨新 マスのみりん焼 ジャージャン麺風 ごぼうと人参のごま煮 枝豆のおろし和え
	熱量 350 Kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 24.5 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 2.0 g 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・ゼラチン	熱量 247 Kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 3.1 g アレルギー 小麦・卵・いか・ごま・さば・大豆・鶏肉	熱量 201 Kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 8.4 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.5 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 171 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 6.5 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 2.2 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 230 Kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 8.8 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.2 g アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
朝食	骨 サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(わかめ) かぶとあさりの生姜味噌煮 おからと春菊のマヨサラダ	白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁(あさり) さつま芋のそばろ煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ	豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁(合わせ) じゃが高菜 人参の黒酢漬	骨 焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 蓮根と春菊の金平 こんにゃくの醤油煮	骨 サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(あさり) もやしとさつま揚げのごま油炒め 枝豆おろし和え
	熱量 250 Kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 12.1 g 食塩相当量 2.9 g アレルギー かに・小麦・卵・ごま・さば・大豆・りんご	熱量 290 Kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 17.7 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 189 Kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 8.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤(魚介類)	熱量 161 Kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 7.9 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 3.1 g アレルギー 小麦・卵・ごま・さけ・さば・大豆	熱量 235 Kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 13.8 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 2.8 g アレルギー 小麦・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆

- 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) レタスマックスサラダ
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) レタスマックスサラダ
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



袋レタスマックスサラダ



袋コーンミックスサラダ