

2026年
1月26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（おかず）★豚肉の生姜ポン酢炒め（彩食八菜）
- ★カリフラワーのパセリマヨ（お弁当・彩食八菜・ミニおかず）
- ★鶏の赤味噌だれ煮（おかず）
- ★ホッケのみりん焼（お弁当）★メバルの照焼（ミニおかず）
- ★お魚つみれの和風あんかけ（お弁当・彩食八菜・ミニおかず）
- ★豚肉と玉葱の甘辛炒め（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。

うまっヘルシー
UMAI HEALTHY

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		500W	約50秒
		700W	約40秒

※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。

	1/26（月）	1/27（火）	1/28（水）	1/29（木）	1/30（金）
お弁当	霧島黒豚メンチカツ ソース付 白飯 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ ひじき煮 白菜のレモン漬	鶏の照り焼き 白飯 里芋とさつま揚げの煮物 新カリフラワーのパセリマヨ もやしとニラの玉子炒め	豚の角煮と茹玉子 生姜おかかご飯 じゃが芋とちくわの磯辺煮 赤ピーマンのマリネ わかめの梅風味	骨新ホッケのみりん焼 雑穀ご飯 蓮根と厚揚げのうま煮 なすの炒め煮 枝豆のおろし和え	牛肉のピリ辛味噌炒め 白飯 新お魚つみれの和風あんかけ ポテトサラダ こんにゃくの醤油煮
	熱量 521 Kcal アレルギー 蛋白質 16.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物 75.3 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 506 Kcal アレルギー 蛋白質 16.8 g 脂質 14.2 g 炭水化物 76.0 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 489 Kcal アレルギー 蛋白質 20.7 g 脂質 10.8 g 炭水化物 76.7 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 438 Kcal アレルギー 蛋白質 17.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 68.9 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 426 Kcal アレルギー 蛋白質 15.2 g 脂質 7.7 g 炭水化物 73.0 g 食塩相当量 2.5 g
	かに・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	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	小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆
おかず	鶏肉のガーリックトマト炒め 骨新マスのみりん焼 里芋のうま煮 春雨と高菜の炒め物 じゃが芋とりんごのマヨサラダ 人参の味噌炒め	サバの昆布茶焼 豚肉と厚揚げの味噌炒め さつま芋のそぼろ煮 もやしと赤ピーマンのカレーソテー なすのにんにく黒酢 ほうれん草のごま和え	新鶏の赤味噌だれ煮 じゃが芋の加工黒糖煮 小松菜とちくわのごま油炒め 春雨とツナのマヨサラダ 卵の花 こんにゃくのおかか生姜	牛肉とごぼうのしぐれ煮 栗かぼちゃコロッケ クラムチャウダー（あさり入） ひじきの白和え チリコンカン キャベツのゆかり和え	新豚肉と玉葱の甘辛炒め 三角野菜揚げ煮 なすの高菜炒め おからと胡瓜のマヨサラダ 切干大根煮 ピーマンのしりしり
	熱量 341 Kcal アレルギー 蛋白質 22.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 402 Kcal アレルギー 蛋白質 16.9 g 脂質 28.6 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 367 Kcal アレルギー 蛋白質 16.9 g 脂質 18.3 g 炭水化物 36.7 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 331 Kcal アレルギー 蛋白質 15.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 40.4 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 381 Kcal アレルギー 蛋白質 13.1 g 脂質 28.0 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 3.1 g
	小麦・卵・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	かに・小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)

1/26（月）			1/27（火）			1/28（水）			1/29（木）			1/30（金）			
彩 食 八 菜	新 豚肉の生姜ポン酢炒め		骨 イワシフライ ソース付		タンドリーチキン			牛肉とこんにゃくの味噌煮			サバの照焼				
	いかたこ三角揚げ煮		小松菜と大根の中華うま煮		小松菜とちくわのごま油炒めと玉子焼			イカすり身の天ぷら			新 お魚つみれの和風あんかけ				
	クラムチャウダー（あさり入）		高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ		里芋のそぼろ煮			じゃが芋の加工黒糖煮			ごぼうとさつま揚げのそぼろ炒め				
	春雨と高菜の炒め物		蓮根ミートチーズ		シューマイ			チリコンカン			蓮根のピリ辛味噌金平				
	おからと胡瓜のマヨサラダ		新 カリフラワーのパセリマヨ		ごぼうとひじきのサラダ			ほうれん草の青じそドレ和え			枝豆とコーンのサラダ				
	カレーペンネ		韓国風こんにゃく炒め		かぶのクリーム煮			なすの炒め煮			切干大根煮				
里芋の味噌がらめ		なすのにんにく黒酢		赤ピーマンのマリネ			春雨とツナのマヨサラダ			胡瓜と生姜のゆずぽん酢					
白菜のレモン漬		南瓜のごま和え		人参の味噌炒め			さつま芋のレモン煮			もやしの野沢菜昆布和え					
熱量 454 Kcal アレルゲン			熱量 489 Kcal アレルゲン			熱量 440 Kcal アレルゲン			熱量 427 Kcal アレルゲン			熱量 421 Kcal アレルゲン			
蛋白質 17.4 g			蛋白質 18.9 g			蛋白質 21.3 g			蛋白質 17.3 g			蛋白質 21.4 g			
脂質 27.6 g			脂質 29.7 g			脂質 25.8 g			脂質 17.9 g			脂質 23.4 g			
炭水化物 37.7 g			炭水化物 38.3 g			炭水化物 33.0 g			炭水化物 53.3 g			炭水化物 37.0 g			
食塩相当量 4.2 g			食塩相当量 3.7 g			食塩相当量 3.9 g			食塩相当量 4.0 g			食塩相当量 3.9 g			
ミ ニ お か ず	ポークシチュー		骨 サバの煮付		揚げ鶏のチリマヨ和え			新 メバルの照焼			牛肉の生姜炒め				
	いかたこ三角揚げ煮		里芋とさつま揚げの煮物		じゃが芋とちくわの磯辺煮			蓮根と厚揚げのうま煮			新 お魚つみれの和風あんかけ				
	ひじき煮		新 カリフラワーのパセリマヨ		赤ピーマンのマリネ			ほうれん草の青じそドレ和え			ごぼうとさつま揚げのそぼろ炒め				
	白菜のレモン漬		南瓜のごま和え		わかめの梅風味			さつま芋のレモン煮			ポテトサラダ				
	熱量 226 Kcal アレルゲン			熱量 248 Kcal アレルゲン			熱量 336 Kcal アレルゲン			熱量 163 Kcal アレルゲン			熱量 159 Kcal アレルゲン		
	蛋白質 8.3 g			蛋白質 10.3 g			蛋白質 10.7 g			蛋白質 10.3 g			蛋白質 11.2 g		
脂質 11.7 g			脂質 13.7 g			脂質 21.9 g			脂質 3.4 g			脂質 5.2 g			
炭水化物 25.1 g			炭水化物 21.7 g			炭水化物 27.0 g			炭水化物 25.2 g			炭水化物 18.9 g			
食塩相当量 2.9 g			食塩相当量 1.9 g			食塩相当量 2.5 g			食塩相当量 1.7 g			食塩相当量 2.4 g			
朝 食	照焼ハンバーグ		サワラのごま味噌焼		白身魚と豆腐のしんじょ煮			骨 焼鮭			ごぼう天煮				
	焼きそば、玉子焼		蓮根煮炒め、玉子焼		チンゲン菜、玉子焼			蓮根煮炒め、玉子焼			炊合せ、玉子焼				
	お味噌汁（合わせ）		お味噌汁（わかめ）		お味噌汁（あさり）			お味噌汁（合わせ）			お味噌汁（わかめ）				
	小松菜の煮物		里芋とさつま揚げの煮物		こんにゃくのおかか生姜			じゃが芋の加工黒糖煮			切干大根煮				
	おからと胡瓜のマヨサラダ		カリフラワーのパセリマヨ		赤ピーマンのマリネ			ひじきの白和え			ほうれん草煮				
	熱量 233 Kcal アレルゲン			熱量 215 Kcal アレルゲン			熱量 139 Kcal アレルゲン			熱量 207 Kcal アレルゲン			熱量 168 Kcal アレルゲン		
蛋白質 8.7 g			蛋白質 12.0 g			蛋白質 6.2 g			蛋白質 11.3 g			蛋白質 9.4 g			
脂質 13.8 g			脂質 11.2 g			脂質 6.7 g			脂質 10.5 g			脂質 7.0 g			
炭水化物 19.4 g			炭水化物 17.1 g			炭水化物 15.1 g			炭水化物 18.7 g			炭水化物 18.8 g			
食塩相当量 3.2 g			食塩相当量 3.2 g			食塩相当量 3.1 g			食塩相当量 3.5 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。

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

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