

2026年

2月2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



2/2 (月)

2/3 (火)

2/4 (水)

2/5 (木)

2/6 (金)

お弁当

ポークシチュー  
 白飯  
 もやしとさつま揚のごま油炒めと玉子焼  
 菜の花とこんにゃくの味噌炒め  
 キャベツの和風マヨサラダ

鶏肉のコク照り炒め  
 彩りひじきご飯  
 いわしバーグ  
 大根の和風かき玉煮  
 大豆の甘煮

**新** 白身魚のだし焼  
 白飯  
 ポトフ風  
 高野豆腐のだしカレー煮  
 胡瓜の酢の物

黒毛和牛メンチカツ ソース付  
**新** もち麦ご飯  
 大根とちくわの醤油麹煮  
 カリフラワーの柚子酢味噌和え  
 ほうれん草煮

**骨** マスの塩焼  
 白飯  
 ジャージャン麺風  
 ひじきと厚揚げの煮物  
 人参のゴマドレ和え

熱量 519 Kcal アレルゲン  
 蛋白質 13.7 g 小麦・卵・乳成分・牛  
 脂質 17.1 g 肉・ごま・大豆・鶏  
 炭水化物 78.3 g 肉・バナナ・豚肉・り  
 食塩相当量 2.8 g んご・ゼラチン

熱量 470 Kcal アレルゲン  
 蛋白質 23.9 g 小麦・卵・乳成分・さ  
 脂質 11.6 g ば・大豆・鶏肉  
 炭水化物 67.9 g  
 食塩相当量 2.4 g

熱量 431 Kcal アレルゲン  
 蛋白質 19.5 g 小麦・卵・乳成分・牛  
 脂質 7.7 g 肉・ごま・さば・大  
 炭水化物 70.1 g 豆・鶏肉・豚肉・ゼ  
 食塩相当量 2.2 g ラチン

熱量 483 Kcal アレルゲン  
 蛋白質 12.3 g 小麦・卵・牛肉・大  
 脂質 14.3 g 豆・もも・りんご  
 炭水化物 74.7 g  
 食塩相当量 1.8 g

熱量 452 Kcal アレルゲン  
 蛋白質 16.3 g 小麦・卵・乳成分・牛  
 脂質 9.2 g 肉・ごま・さけ・さば・  
 大豆・鶏肉・豚肉・ゼ  
 ラチン  
 炭水化物 75.5 g  
 食塩相当量 2.4 g

おかず

鶏の山賊焼  
 野菜の中華炒め  
 高野豆腐と椎茸の煮物  
 チンゲン菜のそぼろ炒め  
 ポテトサラダ  
 こんにゃくの醤油煮

**骨** イワシフライ ソース付  
 大根と豚肉の塩麹煮  
 ごぼうと人参のごま煮  
 ほうれん草の青じそドレ和え  
 ひじきと厚揚げの煮物  
 大豆の甘煮

**新** メバルのこうじ味噌焼  
 南瓜のクリーム煮  
 麻婆春雨  
 さつま芋の白和え  
 もやしの野沢菜昆布和え

**新** 海鮮シチュー(あさり)  
 ごぼうと豚肉のしぐれ煮  
 がんも煮  
 枝豆とコーンのサラダ  
 里芋の黒ごま味噌煮  
 明太豆腐

**新** 鶏肉の生姜炒め  
 野菜コロッケ  
 あさりと根菜の味噌煮  
 おからとベーコンのカレーマヨ  
 タアサイと揚げの煮びたし  
 ピーマン昆布

熱量 337 Kcal アレルゲン  
 蛋白質 19.0 g 小麦・卵・乳成分・牛  
 脂質 19.4 g 肉・ごま・大豆・鶏  
 炭水化物 24.7 g 肉・豚肉・ゼラチン  
 食塩相当量 3.2 g

熱量 424 Kcal アレルゲン  
 蛋白質 17.8 g 小麦・卵・ごま・大  
 脂質 24.1 g 豆・鶏肉・豚肉・も  
 も・りんご  
 炭水化物 37.0 g  
 食塩相当量 2.8 g

熱量 370 Kcal アレルゲン  
 蛋白質 23.4 g 小麦・卵・乳成分・牛  
 脂質 15.5 g 肉・ごま・さば・大  
 炭水化物 35.2 g 豆・豚肉・りんご  
 食塩相当量 3.8 g

熱量 357 Kcal アレルゲン  
 蛋白質 17.2 g えび・かに・小麦・  
 卵・乳成分・いか・牛  
 脂質 17.9 g 肉・ごま・さば・大  
 炭水化物 36.1 g 豆・鶏肉・豚肉・りん  
 ご  
 食塩相当量 3.4 g

熱量 337 Kcal アレルゲン  
 蛋白質 18.8 g かに・小麦・卵・乳成  
 分・牛肉・ごま・大  
 脂質 16.8 g 豆・鶏肉・豚肉・りん  
 ご  
 炭水化物 30.1 g  
 食塩相当量 3.2 g

## 今週の新メニュー！

- ★菜の花のからし和え（彩食八菜・ミニおかず）  
 ★白身魚のだし焼（お弁当） ★メバルのこうじ味噌焼（おかず）  
 ★鶏肉の生姜炒め（おかず・彩食八菜） ★牛肉の黒酢醤油炒め（ミニおかず）  
 ★もち麦ご飯（お弁当） ★海鮮シチュー（おかず）  
 ★赤魚のこうじ味噌焼（彩食八菜・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

	2/2 (月)	2/3 (火)	2/4 (水)	2/5 (木)	2/6 (金)
彩食八菜	サワラの昆布茶焼 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 中華切干大根煮 こんにゃくの醤油煮 <b>新</b> 菜の花のからし和え ごぼうと人参のごま煮 キャベツの和風マヨサラダ 揚げさつま芋の加工黒糖煮	牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮 ホタテ風味コロッケ 大根と豚肉の塩麹煮 なす南蛮 南瓜のクリーム煮 小松菜の煮物 春雨と野菜のマヨサラダ 大豆の甘煮	<b>新</b> 鶏肉の生姜炒め さつま揚煮 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 高野豆腐のだしカレー煮 さつま芋の白和え ひじき煮 ペニンとベーコンのレモンドレ ほうれん草の炒り玉子炒め	ニラ豚 <b>新</b> 赤魚のこうじ味噌焼 ブロッコリーの中華玉子 もやしと赤ピーマンのカレーソテー <sup>1</sup> ごぼうと人参の黒ごまサラダ 白菜の柚子風味和え 大麦若葉コールスロー 明太豆腐	カレイのもずく酢あん 豆乳クリーム煮 野沢菜としらすのペニン チーズ南瓜 豆豆マリネ ひじきと厚揚げの煮物 ツナと切干大根のサラダ ピーマン昆布
	熱量 444 Kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 25.6 g 炭水化物 35.4 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 478 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 26.9 g 炭水化物 46.0 g 食塩相当量 4.1 g	熱量 414 Kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 20.7 g 炭水化物 36.4 g 食塩相当量 4.2 g	熱量 455 Kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 29.0 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 4.2 g	熱量 466 Kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 22.4 g 炭水化物 48.3 g 食塩相当量 4.0 g
	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・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・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・豚肉・りん ご・ゼラチン	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・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・さば・大 豆・豚肉	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・乳成分・牛 肉・ごま・さば・大 豆・鶏肉	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉
	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	アレルゲン 小麦・卵・さば・大 豆	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・さば・大 豆	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉
	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	アレルゲン 小麦・卵・さば	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・さば	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉
	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	アレルゲン 小麦・卵・さば	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・さば	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉
	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	アレルゲン 小麦・卵・さば	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・さば	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉
	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	アレルゲン 小麦・卵・さば	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・さば	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉
	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	アレルゲン 小麦・卵・さば	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・さば	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉
ミニおかず	サワラの醤油麹ソース カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 中華切干大根煮 <b>新</b> 菜の花のからし和え	細切豚肉とじゃが芋のカレー炒め いわしバーグ なす南蛮 大豆の甘煮	<b>新</b> 牛肉の黒酢醤油炒め さつま揚煮 ペニンとベーコンのレモンドレ ほうれん草の炒り玉子炒め	<b>新</b> 赤魚のこうじ味噌焼 ブロッコリーの中華玉子 もやしと赤ピーマンのカレーソテー <sup>1</sup> 大麦若葉コールスロー	鶏煮と茹玉子 豆乳クリーム煮 ひじきと厚揚げの煮物 人参のゴマドレ和え
	熱量 370 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 23.2 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 210 Kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 8.0 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 216 Kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 10.1 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 180 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 261 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 20.0 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・ゼラチン	アレルゲン 小麦・卵・さば・大 豆・豚肉	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・さば	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉
	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	アレルゲン 小麦・卵・さば	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・さば	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉
	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	アレルゲン 小麦・卵・さば	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・さば	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉
	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	アレルゲン 小麦・卵・さば	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・さば	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉
	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	アレルゲン 小麦・卵・さば	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・さば	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉
	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	アレルゲン 小麦・卵・さば	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・さば	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉
	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	アレルゲン 小麦・卵・さば	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・さば	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉
	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	アレルゲン 小麦・卵・さば	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・さば	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉
朝食	カレイ磯辺揚げ 白スパ、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 キャベツの和風マヨサラダ	<b>骨</b> サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(合わせ) ひじきと厚揚げの煮物 ほうれん草の青じそドレ和え	白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 高野豆腐のだしカレー煮 胡瓜の酢の物	豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁(あさり) 大根とちくわの醤油麹煮 カリフラワーの柚子酢味噌和え	<b>骨</b> 焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁(合わせ) タアサイと揚げの煮びたし 人参のゴマドレ和え
	熱量 241 Kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 187 Kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 203 Kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 11.0 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 167 Kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 183 Kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 10.1 g 炭水化物 12.4 g 食塩相当量 3.1 g
	アレルゲン 小麦・卵・ごま・大 豆・りんご	アレルゲン 小麦・卵・ごま・さ ば・大豆	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛 肉・さば・大豆・鶏 肉・豚肉・ゼラチン	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛 肉・さば・大豆・鶏 肉・豚肉・ゼラチン	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉
	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	アレルゲン 小麦・卵・さば	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・さば	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉
	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	アレルゲン 小麦・卵・さば	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・さば	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉
	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	アレルゲン 小麦・卵・さば	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・さば	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉
	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	アレルゲン 小麦・卵・さば	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・さば	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉
	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	アレルゲン 小麦・卵・さば	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・さば	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉
	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	アレルゲン 小麦・卵・さば	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・さば	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉
	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	アレルゲン 小麦・卵・さば	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・さば	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚 肉

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

# 日替わりサラダ

## ●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



袋サラダ



カップサラダ