

2026年

2月9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



2/9 (月)	2/10 (火)	2/11 (水)	2/12 (木)	2/13 (金)
---------	----------	----------	----------	----------

お弁当	鶏の山賊焼 ちらし寿司 大根の海老だし煮 胡瓜と木耳のごま和え 豆花風	白身魚のチリあん 白飯 鶏じやが 切干大根と大豆の煮物 新 菜の花のからし和え	豚肉の柚子胡椒炒め 広島菜おかかご飯 三角野菜揚げ煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 コーヒーゼリー	新 赤魚のこうじ味噌焼 白飯(梅干入) 野菜の中華炒め なすのパンバンジー風 高菜もやし	新 鶏肉の生姜炒め 白飯 栗かぼちゃコロッケ 小松菜とちくわのごま油炒め 枝豆とコーンのサラダ					
	熱量 424 Kcal	アレルゲン えび・小麦・卵・牛 肉・ごま・さば・大豆 豆・鶏肉・豚肉・ゼラチ ン	熱量 547 Kcal	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 516 Kcal	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・豚肉	熱量 438 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・魚醤(魚介類)	熱量 537 Kcal	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏 肉・りんご
	蛋白質 15.2 g		蛋白質 18.4 g		蛋白質 13.5 g		蛋白質 15.7 g		蛋白質 21.0 g	
	脂質 9.8 g		脂質 14.2 g		脂質 17.2 g		脂質 11.1 g		脂質 14.4 g	
	炭水化物 69.2 g		炭水化物 86.0 g		炭水化物 76.4 g		炭水化物 68.9 g		炭水化物 79.6 g	
	食塩相当量 3.3 g		食塩相当量 2.9 g		食塩相当量 3.4 g		食塩相当量 2.8 g		食塩相当量 2.0 g	

おかず	新 太麺皿うどん お魚バーグ煮 かぶのクリーム煮 南瓜のミートソース煮 大根とリンゴのマリネ 豆花風	新 牛肉の黒酢醤油炒め お魚厚揚げ煮 大麦若葉ペンネ じゃが芋のサラダ 蓮根と春菊の金平 昆布豆	サバの照焼 根菜の煮物 麻婆なす 春雨の中華炒め からし菜と豆腐の炒め煮 コーヒーゼリー	鶏とじやが芋のトマト煮 骨 アジ大葉フライ 中華切干大根煮 小松菜とちくわのごま油炒め おからとひじきの煮物 白菜の甘酢和え	サワラの昆布茶焼 ジャージャン麺風 里芋のうま煮 なすのごま和え チーズ南瓜 新 菜の花のからし和え					
	熱量 411 Kcal	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・い か・牛・ごま・大 豆・鶏肉・豚肉・りん ご・ゼラチ	熱量 323 Kcal	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・豚 肉・りんご	熱量 334 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	熱量 408 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	熱量 335 Kcal	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチ
	蛋白質 16.0 g		蛋白質 15.3 g		蛋白質 14.8 g		蛋白質 21.3 g		蛋白質 18.5 g	
	脂質 19.7 g		脂質 16.7 g		脂質 20.8 g		脂質 22.5 g		脂質 14.5 g	
	炭水化物 46.2 g		炭水化物 31.1 g		炭水化物 26.6 g		炭水化物 31.5 g		炭水化物 36.9 g	
	食塩相当量 3.6 g		食塩相当量 3.1 g		食塩相当量 2.5 g		食塩相当量 3.5 g		食塩相当量 3.4 g	

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。→



弁当コースは佐賀県の「うまい、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。

お問い合わせ

(平日: 9:00~18:00)

0120-443-304



コーフさが生活協同組合



	2/9 (月)	2/10 (火)	2/11 (水)	2/12 (木)	2/13 (金)		
彩食八菜	新 太麺皿うどん 骨 サバの塩焼 ツナじやが なすのにんにく黒酢 大根の海老だし煮 ごぼうとひじきのサラダ 南瓜のミートソース煮 豆花風	タラの煮付 栗かぼちゃコロッケ ごぼうと豚肉のしぐれ煮 切干大根と大豆の煮物 菜の花の白和え 味噌こんにゃく じゃが芋のサラダ キャベツの海苔和え	新 牛肉のブルコギ風炒め 枝豆入生姜白揚げ煮 さつま芋の甘辛煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 ペニンと胡瓜のサラダ 厚揚げのコチジャン煮 春雨の中華炒め コーヒーゼリー	酢鶏 新 オムレツの海老クリームソース 大根のうま煮 白菜のおかか和え コールスロー おからとひじきの煮物 カリフラワーの柚子ピクルス 高菜もやし	豚肉の生姜焼 クラムチャウダー(あさり入) チヂミ 麻婆豆腐 枝豆とコーンのサラダ なすのごま和え 切干大根と胡瓜の酢の物 人参の味噌炒め		
	熱量 517 Kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 27.8 g 炭水化物 52.3 g 食塩相当量 4.5 g	熱量 449 Kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 23.8 g 炭水化物 40.9 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 409 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 21.4 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 489 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 26.5 g 炭水化物 46.1 g 食塩相当量 4.6 g	熱量 448 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 27.4 g (魚介類) 炭水化物 38.2 g 食塩相当量 3.4 g		
	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	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	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン	アレルゲン えび・小麦・卵・乳成 分・牛肉・ごま・さ ば・大豆・鶏肉・魚醤 (魚介類)	アレルゲン かに・小麦・卵・乳成 分・牛肉・ごま・大 豆・鶏肉・豚肉・りん ご		
	ミニおかず	新 太麺皿うどん 大根の海老だし煮 なすのにんにく黒酢 豆花風	骨 サバの昆布茶焼 栗かぼちゃコロッケ 切干大根と大豆の煮物 味噌こんにゃく	新 鶏肉の生姜炒め 三角野菜揚げ煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 コーヒーゼリー	新 豚肉の焼肉炒め オムレツの海老クリームソース 大根のうま煮 高菜もやし	骨 イワシフライ ソース付 麻婆豆腐 小松菜とちくわのごま油炒め 枝豆とコーンのサラダ	
	熱量 258 Kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 32.6 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 249 Kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 215 Kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 8.6 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 233 Kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 354 Kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 21.0 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 2.2 g	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・ゼラチン	アレルゲン 小麦・卵・牛・肉・ご ま・大豆・豚肉・もも ・りんご
	朝食	骨 サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 小松菜と油揚げの菜焼き 大根とリンゴのマリネ	照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁(あさり) ごぼうと豚肉のしぐれ煮 菜の花のからし和え	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 根菜の煮物 ペニンと胡瓜のサラダ	白身魚と豆腐のしんじょ煮 チンゲン菜、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 中華切干大根煮 カリフラワーの柚子ピクルス	骨 焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(あさり) 小松菜とちくわのごま油炒め ポテトサラダ	
	熱量 236 Kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 14.7 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 215 Kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 227 Kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 167 Kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 8.2 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 176 Kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 8.4 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 3.3 g	アレルゲン 小麦・卵・オレンジ・ ごま・さば・大豆・り んご	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・やまいも・ ゼラチン

●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