

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

今週の新メニュー！

- ★太麺皿うどん(おかず・彩食八菜・ミニおかず)
- ★菜の花のからし和え(お弁当・おかず)
- ★牛肉の黒酢醤油炒め(おかず) ★牛肉のプルコギ風炒め(彩食八菜)
- ★鶏肉の生姜炒め(お弁当・ミニおかず) ★赤魚のこうじ味噌焼(お弁当)
- ★オムレツの海老クリームソース(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

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
UMAHAPPY

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。

	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 鶏じゃが 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 なすのバンバンジー風 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 蛋白質 15.2 g 脂質 9.8 g 炭水化物 69.2 g 食塩相当量 3.3 g アレルギー えび・小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 547 Kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 86.0 g 食塩相当量 2.9 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 516 Kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 17.2 g 炭水化物 76.4 g 食塩相当量 3.4 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉	熱量 438 Kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 68.9 g 食塩相当量 2.8 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・魚醬(魚介類)	熱量 537 Kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 79.6 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・りんご
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	鶏とじゃが芋のトマト煮 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 蛋白質 16.0 g 脂質 19.7 g 炭水化物 46.2 g 食塩相当量 3.6 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 323 Kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 16.7 g 炭水化物 31.1 g 食塩相当量 3.1 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 334 Kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 20.8 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 2.5 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 408 Kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 22.5 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 3.5 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 335 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 36.9 g 食塩相当量 3.4 g 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

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		タラの煮付		新 牛肉のプルコギ風炒め		酢鶏		豚肉の生姜焼														
	骨 サバの塩焼		栗かぼちゃコロッケ		枝豆入生姜白揚げ煮		新 オムレツの海老クリームソース		クラムチャウダー（あさり入）														
	ツナじゃが		ごぼうと豚肉のしぐれ煮		さつま芋の甘辛煮		大根のうま煮		チヂミ														
	なすのにんにく黒酢		切干大根と大豆の煮物		青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮		白菜のおかか和え		麻婆豆腐														
	大根の海老だし煮		菜の花の白和え		ペンネと胡瓜のサラダ		コールスロー		枝豆とコーンのサラダ														
	ごぼうとひじきのサラダ		味噌こんにゃく		厚揚げのコチジャン煮		おからとひじきの煮物		なすのごま和え														
南瓜のミートソース煮		じゃが芋のサラダ		春雨の中華炒め		カリフラワーの柚子ピクルス		切干大根と胡瓜の酢の物															
豆花風		キャベツの海苔和え		コーヒーゼリー		高菜もやし		人参の味噌炒め															
熱量 517 Kcal			アレルギー			熱量 409 Kcal			アレルギー			熱量 448 Kcal			アレルギー								
蛋白質 20.1 g			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 17.8 g			小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			蛋白質 19.7 g			えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・魚醤（魚介類）			蛋白質 15.4 g			かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		
脂質 27.8 g						脂質 21.4 g						脂質 26.5 g						脂質 27.4 g					
炭水化物 52.3 g						炭水化物 39.6 g						炭水化物 46.1 g						炭水化物 38.2 g					
食塩相当量 4.5 g						食塩相当量 3.4 g						食塩相当量 4.6 g						食塩相当量 3.4 g					

ミ ニ お か ず	新 太麺皿うどん		骨 サバの昆布茶焼		新 鶏肉の生姜炒め		豚肉の焼肉炒め		骨 イワシフライ ソース付																				
	大根の海老だし煮		栗かぼちゃコロッケ		三角野菜揚げ煮		新 オムレツの海老クリームソース		麻婆豆腐																				
	なすのにんにく黒酢		切干大根と大豆の煮物		青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮		大根のうま煮		小松菜とちくわのごま油炒め																				
	豆花風		味噌こんにゃく		コーヒーゼリー		高菜もやし		枝豆とコーンのサラダ																				
	熱量 258 Kcal			アレルギー			熱量 215 Kcal			アレルギー			熱量 233 Kcal			アレルギー													
	蛋白質 8.6 g			えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン			蛋白質 14.5 g			小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉			蛋白質 10.6 g			えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤（魚介類）			蛋白質 14.3 g			小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご							
脂質 11.5 g						脂質 15.7 g						脂質 8.6 g						脂質 15.7 g						脂質 21.0 g					
炭水化物 32.6 g						炭水化物 17.5 g						炭水化物 21.2 g						炭水化物 14.4 g						炭水化物 27.1 g					
食塩相当量 2.4 g						食塩相当量 1.7 g						食塩相当量 2.3 g						食塩相当量 2.4 g						食塩相当量 2.2 g					

朝 食	骨 サバの西京焼		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																				
	金平ごぼう、玉子焼		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																				
	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）		お味噌汁（あさり）																				
	小松菜と油揚げの菜焼き		ごぼうと豚肉のしぐれ煮		根菜の煮物		中華切干大根煮		小松菜とちくわのごま油炒め																				
	大根とリンゴのマリネ		菜の花のからし和え		ペンネと胡瓜のサラダ		カリフラワーの柚子ピクルス		ポテトサラダ																				
	熱量 236 Kcal			アレルギー			熱量 227 Kcal			アレルギー			熱量 167 Kcal			アレルギー			熱量 176 Kcal			アレルギー							
蛋白質 10.6 g			小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・りんご			蛋白質 10.0 g			小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			蛋白質 11.6 g			小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン			蛋白質 7.2 g			小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン			蛋白質 10.2 g			小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆		
脂質 14.7 g						脂質 10.6 g						脂質 12.7 g						脂質 8.2 g						脂質 8.4 g					
炭水化物 15.3 g						炭水化物 21.5 g						炭水化物 17.9 g						炭水化物 17.0 g						炭水化物 15.4 g					
食塩相当量 2.4 g						食塩相当量 3.5 g						食塩相当量 3.3 g						食塩相当量 2.8 g						食塩相当量 3.3 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	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



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