

2026年
2月16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！

★牛肉のプルコギ風炒め(おかず・ミニおかず)
★オムレツの海老クリームソース(お弁当・おかず)
★メバルのこうじ味噌焼(彩食八菜)
★白菜と鶏肉の生姜豆乳煮(お弁当)
★海鮮シチュー(彩食八菜・ミニおかず)
★白身魚のだし焼(彩食八菜・ミニおかず)
★赤魚のこうじ味噌焼(おかず) ★牛肉の黒酢醤油炒め(お弁当)

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。

500W	約50秒
700W	約40秒

	2/16 (月)	2/17 (火)	2/18 (水)	2/19 (木)	2/20 (金)
お弁当	白身魚の煮付 白飯(梅干入) 麻婆大根 春雨とツナのマヨサラダ 大豆と蓮根の煮物	みそ豚 雑穀ご飯 新 オムレツの海老クリームソース 高野豆腐とひじきの煮物 人参の青じそ生姜和え	骨 アジフライ ソース付 白飯 じゃが芋の加工黒糖煮 新 白菜と鶏肉の生姜豆乳煮 もやしとニラの玉子炒め	鶏と根菜のさっぱり煮 白飯 ほうれん草とツナのクリームペンネ 韓国風こんにゃく炒め 玉葱のトマトサラダ	新 牛肉の黒酢醤油炒め もち米入り筍ご飯 とうもろこし天 ごぼうとひじきのサラダ 大根と人参の高菜炒め
	熱量 459 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 炭水化物 71.5 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 483 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.9 g 炭水化物 65.3 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 572 Kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 19.0 g 炭水化物 80.8 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 494 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.0 g 炭水化物 77.8 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 506 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 15.3 g 炭水化物 75.7 g 食塩相当量 3.0 g
	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉	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	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・りんご・魚醤(魚介類)
おかず	新 牛肉のプルコギ風炒め 栗かぼちゃコロッケ クラムチャウダー(あさり入) 切干大根と大豆の煮物 おからと胡瓜のマヨサラダ えのき豆腐	サバの塩焼 根菜の味噌バター煮 春雨と高菜の炒め物 カリフラワーの玉子サラダ きんぴらごぼう こんにゃく南蛮	チキンカレー ブロッコリーの中華玉子 かぶのあごだし煮 白菜の青じそサラダ 郷 大豆のぎすけ煮 キャベツの海苔和え	新 赤魚のこうじ味噌焼 さつま芋の甘辛煮 高野豆腐のクリーム煮 なすの炒め煮 春雨とツナのマヨサラダ わかめの梅風味	新 豚肉の柚子胡椒炒め 新 オムレツの海老クリームソース 大根の黒ごま煮 卵の花 ペンネと胡瓜のサラダ ピーマンの味噌炒め
	熱量 366 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 19.8 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 358 Kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 21.6 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 412 Kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 26.5 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 359 Kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.2 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 374 Kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 25.4 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 3.5 g
	アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	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・魚醤(魚介類)	アレルギー 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	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

	2/16（月）	2/17（火）	2/18（水）	2/19（木）	2/20（金）
彩食八菜	デミグラスソースハンバーグ 小松菜と大根の中華うま煮 里芋とさつま揚げの煮物 ひじきサラダ 豆とベーコンの煮込み 春雨とツナのマヨサラダ えのき豆腐 シュガーポテト	豚肉のスタミナ炒め 新メバルのこうじ味噌焼 かぶのクリーム煮 南瓜のごま和え からし菜と豆腐の炒め煮 麻婆なす マカロニサラダ 人参の青じそ生姜和え	新海鮮シチュー（あさり） 磯辺白身フライ 大根と豚肉の煮物 郷大豆のぎすけ煮 おからのオーロラサラダ 蓮根と春菊の金平 春雨とセロリのマリネ もやしとニラの玉子炒め	鶏の照り焼き 蓮根とちくわの甘辛煮と玉子焼 揚げじゃが芋のデミチーズ 韓国風こんにゃく炒め ブロッコリーの柚子胡椒マヨ 高野豆腐のクリーム煮 枝豆のおろし和え ほうれん草のお浸し	新白身魚のだし焼 ジャージャン麺風 さつま芋と豚肉のバター醤油 玉葱のトマトサラダ 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ なすの炒め煮 卵の花 大根と人参の高菜炒め
	熱量464 Kcal 蛋白質16.5 g 脂質24.5 g 炭水化物47.4 g 食塩相当量4.0 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量449 Kcal 蛋白質20.1 g 脂質27.3 g 炭水化物35.1 g 食塩相当量4.0 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	熱量439 Kcal 蛋白質20.1 g 脂質22.6 g 炭水化物42.6 g 食塩相当量4.2 g
	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルギー 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	アレルギー えび・かに・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	アレルギー 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	アレルギー 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
	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	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	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	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	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	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ミニおかず	白酢鶏 麻婆大根 春雨とツナのマヨサラダ 大豆と蓮根の煮物	新牛肉のプルコギ風炒め からし菜と豆腐の炒め煮と海苔入玉子焼 麻婆なす 人参の青じそ生姜和え	新白身魚のだし焼 じゃが芋の加工黒糖煮 おからのオーロラサラダ もやしとニラの玉子炒め	霧島黒豚メンチカツ ソース付 蓮根とちくわの甘辛煮 韓国風こんにゃく炒め 玉葱のトマトサラダ	新海鮮シチュー（あさり） さつま芋と豚肉のバター醤油 大根と人参の高菜炒め わかめ煮
	熱量365 Kcal 蛋白質12.4 g 脂質22.4 g 炭水化物30.9 g 食塩相当量2.5 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量225 Kcal 蛋白質14.0 g 脂質11.7 g 炭水化物18.8 g 食塩相当量2.2 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量204 Kcal 蛋白質13.9 g 脂質9.2 g 炭水化物19.7 g 食塩相当量1.9 g
	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
朝食	ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁（合わせ） 切干大根と大豆の煮物 蓮根とひじきのサラダ	カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁（わかめ） からし菜と豆腐の炒め煮 カリフラワーの玉子サラダ	骨サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁（あさり） じゃが芋の加工黒糖煮 おからのオーロラサラダ	白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁（合わせ） さつま芋の甘辛煮 枝豆のおろし和え	豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁（わかめ） 大根と人参の高菜炒め 卵の花
	熱量188 Kcal 蛋白質9.4 g 脂質9.0 g 炭水化物19.0 g 食塩相当量3.1 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆	熱量237 Kcal 蛋白質13.9 g 脂質11.5 g 炭水化物19.4 g 食塩相当量2.9 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量257 Kcal 蛋白質10.0 g 脂質16.9 g 炭水化物17.5 g 食塩相当量3.0 g
	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- 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