

2026年  
2月23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！

★メバルのこうじ味噌焼（お弁当・ミニおかず）

★白菜と鶏肉の生姜豆乳煮（おかず・彩食八菜・ミニおかず）

★牛肉のプルコギ風炒め（お弁当）

★白身魚のだし焼（おかず）   ★海鮮シチュー（お弁当）

★牛肉の黒酢醤油炒め（彩食八菜）

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。

うまヘルシー UMAHEALTHY

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。

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。

500W	約50秒
700W	約40秒

	2/23（月）	2/24（火）	2/25（水）	2/26（木）	2/27（金）
お弁当	豚肉と白菜のオイマヨ炒め 昆布だしご飯 お魚がんと煮 野沢菜としらすのペンネ りんごのシロップ漬	<b>新</b> メバルのこうじ味噌焼 白飯 さつま芋の甘辛煮 大根ともずくの土佐酢 人参の黒ごま和え	<b>新</b> 牛肉のプルコギ風炒め もち麦ご飯 お魚厚揚げ煮 ポテトサラダ 蓮根と春菊の金平	白酢鶏 白飯 筍とあさりの土佐煮 わかめと春雨のおろし和え ほうれん草の炒り玉子炒め	<b>新</b> 海鮮シチュー（あさり） 雑穀ご飯 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 ひじき煮 白菜のレモン漬
	熱量 482 Kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 67.1 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 463 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 75.6 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 435 Kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 561 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 82.7 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 462 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 71.7 g 食塩相当量 2.1 g
	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆	<u>アレルギー</u> かに・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉	<u>アレルギー</u> えび・かに・小麦・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
おかず	カレイの甘酢あん じゃが芋の加工黒糖煮 大根の和風かき玉煮 菜の花の彩りお浸し ひじき煮 りんごのシロップ漬	チンジャオロースと茹玉子 枝豆入生姜白揚げ煮 蓮根と厚揚げのうま煮 キャベツの和風マヨサラダ 小松菜の中華炒め 玉葱とコーンのバター炒め	<b>新</b> 白身魚のだし焼 キャベツと豆腐のチャンプルー さつま芋のそぼろ煮 春雨と野菜のマヨサラダ なす南蛮 ほうれん草のごま和え	デミグラスソースハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 <b>新</b> 白菜と鶏肉の生姜豆乳煮 大麦若葉コールスロー カリフラワーの甘酢炒め ピーマンのツナ炒め	鶏肉のねぎ塩焼 白身フライ ひじき蓮根の煮物 厚揚げと小松菜の煮物 ポテたまサラダ 人参の味噌炒め
	熱量 395 Kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 19.2 g 炭水化物 41.4 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 343 Kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 332 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 354 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 16.4 g 炭水化物 38.1 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 368 Kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 22.1 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.5 g
	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	<u>アレルギー</u> 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	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

	2/23（月）	2/24（火）	2/25（水）	2/26（木）	2/27（金）
彩食八菜	チキンソテーのミートソース お魚がんも煮 ごぼうとちくわのチーズ金平 揚げじゃがの醤油バター煮 里芋のゆず煮 菜の花の彩りお浸し さつま芋と南瓜のサラダ りんごのシロップ漬	タラカツ ソース付 蓮根と厚揚げのうま煮 新 白菜と鶏肉の生姜豆乳煮 おからとベーコンのカレーマヨ なすのバンバンジー風 春雨と高菜の炒め物 豆と胡瓜のピリ辛サラダ 人参の黒ごま和え	肉じゃが お魚厚揚げ煮 ナポリタン 大豆とごぼうのゴママヨサラダ ひじき蓮根の煮物 アップルコールスロー 里芋の味噌がらめ ほうれん草のごま和え	サバの昆布茶焼 さつま芋のそぼろ煮 じゃが高菜 おからと胡瓜のマヨサラダ 切干大根煮 カリフラワーの甘酢炒め わかめと春雨のおろし和え もやしの青じそ風味	新 牛肉の黒酢醤油炒め メンチカツ あさりと根菜の味噌煮 ミックスビーンズ煮 なすのだしカレー煮 厚揚げと小松菜の煮物 ブロッコリーの和風ツナマヨ 白菜のレモン漬
	熱量 489 Kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 24.1 g 炭水化物 45.7 g 食塩相当量 3.8 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 熱量 437 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 24.9 g 炭水化物 39.8 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・もも・りんご・魚醤(魚介類) 熱量 439 Kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 20.1 g 炭水化物 55.8 g 食塩相当量 4.8 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類) 熱量 472 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 30.4 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 3.6 g	アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 熱量 410 Kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.4 g 炭水化物 37.6 g 食塩相当量 3.4 g
ミニおかず	豚肉の生姜焼 お魚がんも煮 野沢菜としらすのペンネ りんごのシロップ漬	骨 ホッケの塩焼 さつま芋の甘辛煮 新 白菜と鶏肉の生姜豆乳煮 豆と胡瓜のピリ辛サラダ	チキンカレー お魚厚揚げ煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 蓮根と春菊の金平	新 メバルのこうじ味噌焼 じゃが高菜 切干大根煮 もやしの青じそ風味	豚肉と白菜のオイマヨ炒め メンチカツ なすのだしカレー煮 白菜のレモン漬
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン 熱量 269 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 17.3 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 2.2 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉 熱量 213 Kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.3 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.2 g	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 熱量 320 Kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 21.0 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 2.3 g	アレルギー 小麦・ごま・さば・大豆・豚肉・魚醤(魚介類) 熱量 175 Kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 6.9 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.1 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 292 Kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 17.8 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 2.0 g
朝食	骨 焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁（あさり） 菜の花の彩りお浸し さつま芋と南瓜のサラダ	骨 サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁（合わせ） 蓮根と厚揚げのうま煮 大根ともずくの土佐酢	照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁（わかめ） さつま芋のそぼろ煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁（あさり） 里芋とさつま揚げの煮物 もやしの青じそ風味	白身魚と豆腐のしんじょ煮 チンゲン菜、玉子焼 お味噌汁（合わせ） あさりと根菜の味噌煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・さけ・さば・大豆 熱量 193 Kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 3.2 g	アレルギー 小麦・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉 熱量 225 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 16.1 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・りんご 熱量 276 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 3.3 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆 熱量 177 Kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 7.2 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 3.5 g	アレルギー かに・小麦・卵・大豆・やまいも・りんご 熱量 175 Kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 10.1 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 3.1 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