

2026年
3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!

- ★鶏肉の中華炒め(お弁当) ★牛肉のスタミナ炒め(彩食八菜)
- ★赤魚のあごだし焼(お弁当・ミニおかず)
- ★もやしとめかぶの酢の物(おかず)
- ★牛肉の味噌炒め(ミニおかず)
- ★タラの天ぷら(おかず・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

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。

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

3/9 (月) 3/10 (火) 3/11 (水) 3/12 (木) 3/13 (金)

お弁当	霧島黒豚メンチカツ ソース付 白飯 大根とちくわの醤油麴煮 ひじき煮 菜の花のからし和え	新 鶏肉の中華炒め 白飯 お魚バーグ煮 高野豆腐の中華煮 わかめと玉子の塩だれ和え	新 赤魚のあごだし焼 梅しそご飯 ジャージャン麺風 キャベツの和風マヨサラダ 甘辛蓮根	牛肉の生姜炒め 白飯 お魚厚揚げ煮 春雨と高菜の炒め物 コーンとピースのバター醤油	サワラのごま味噌焼 雑穀ご飯 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 なすの炒め煮 人参の青じそ生姜和え
	熱量 495 Kcal アレルゲン 蛋白質 13.9 g 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご 脂質 14.1 g 炭水化物 76.2 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 424 Kcal アレルゲン 蛋白質 19.5 g 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 脂質 7.9 g 炭水化物 67.5 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 480 Kcal アレルゲン 蛋白質 16.9 g 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 脂質 12.6 g 炭水化物 73.4 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 435 Kcal アレルゲン 蛋白質 14.0 g 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・魚醤(魚介類) 脂質 8.7 g 炭水化物 75.0 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 492 Kcal アレルゲン 蛋白質 19.0 g 小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉 脂質 15.2 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 2.2 g

おかず	鶏の赤味噌だれ煮 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 ピーマンとさつま揚げの炒め煮 チリコンカン コールスロー ほうれん草の炒り玉子炒め	サバの昆布茶焼 じゃが芋の加工黒糖煮 大麦若葉ペンネ さつま芋とリンゴのマヨサラダ 蓮根と春菊の金平 味噌こんにゃく	ポークシチュー お魚がんと煮 なすの高菜炒め きんぴらごぼう からし菜とあさりの炒め煮 新 もやしとめかぶの酢の物	赤魚の照焼 野菜コロッケ 中華切干大根煮 ひじきサラダ 里芋のそばろ煮 菜の花のごま和え	牛肉のすき焼き風煮玉子あん 新 タラの天ぷら じゃが芋の赤味噌煮 枝豆のおろし和え 高野豆腐の中華煮 キャベツの赤しそ和え
	熱量 371 Kcal アレルゲン 蛋白質 17.8 g 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 脂質 17.8 g 炭水化物 37.5 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 417 Kcal アレルゲン 蛋白質 17.0 g 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 脂質 25.1 g 炭水化物 36.7 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 323 Kcal アレルゲン 蛋白質 13.1 g かに・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・魚醤(魚介類) 脂質 19.3 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 350 Kcal アレルゲン 蛋白質 17.9 g 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 脂質 16.5 g 炭水化物 36.1 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 339 Kcal アレルゲン 蛋白質 18.3 g 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 脂質 13.7 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 3.4 g

	3/9 (月)	3/10 (火)	3/11 (水)	3/12 (木)	3/13 (金)
彩食八菜	サバのあごだし焼 豚肉と厚揚げの味噌炒め 麻婆春雨 ツナと切干大根のサラダ 南瓜のクリーム煮 チリコンカン 里芋のたらこ煮 菜の花のからし和え	新 牛肉のスタミナ炒め ホタテ風味コロッケ 蓮根とちくわの甘辛煮 高野豆腐の中華煮 枝豆のおろし和え なすのごま和え おからと春菊のマヨサラダ 味噌こんにゃく	白身魚のチリあん 枝豆入生姜白揚げ煮 じゃが芋の赤味噌煮 きんぴらごぼう キャベツの和風マヨサラダ カリフラワーの甘酢炒め 大根の和風かき玉煮 ピリ辛胡瓜	鶏と根菜の煮物 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 野沢菜としらすのペンネ シューマイ 大麦若葉コールスロー 里芋のそばろ煮 春雨と高菜の炒め物 わかめと玉葱のおかかぼん酢	豚肉と白菜のオイマヨ炒め 新 タラの天ぷら 大根の黒ごま煮 豆豆マリネ 南瓜のミートソース煮 カリフラワーのベーコン炒め タアサイと揚げの煮びたし 人参の青じそ生姜和え
	熱量 455 Kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 28.3 g 炭水化物 35.4 g 食塩相当量 3.2 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 451 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 25.2 g 炭水化物 41.6 g 食塩相当量 3.8 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・ゼラチン	熱量 426 Kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.9 g 炭水化物 45.9 g 食塩相当量 4.0 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 452 Kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 23.0 g 炭水化物 43.1 g 食塩相当量 4.5 g アレルギー えび・かに・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 458 Kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 23.8 g 炭水化物 39.8 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・豚肉・りんご・ゼラチン
ミニおかず	豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 大根とちくわの醤油麴煮 南瓜のクリーム煮 ひじき煮	新 赤魚のあごだし焼 お魚バーグ煮 なすのごま和え おからと春菊のマヨサラダ	新 牛肉の味噌炒め 枝豆入生姜白揚げ煮 大根の和風かき玉煮 ピリ辛胡瓜	骨 マスのみりん焼 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 春雨と高菜の炒め物 大麦若葉コールスロー	揚げ鶏のチリソース和え ごぼうと豚肉のしぐれ煮 タアサイと揚げの煮びたし 人参の青じそ生姜和え
	熱量 209 Kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 18.1 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・豚肉・ゼラチン	熱量 169 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 8.0 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.9 g アレルギー 小麦・卵・いか・ごま・さば・大豆・りんご	熱量 175 Kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 7.1 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 2.3 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆	熱量 236 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.6 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・豚肉・魚醤(魚介類)	熱量 364 Kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 22.4 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 2.3 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
朝食	豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 里芋のたらこ煮 ツナと切干大根のサラダ	骨 焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 高野豆腐の中華煮 枝豆のおろし和え	骨 サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(あさり) 大根の和風かき玉煮 もやしとめかぶの酢の物	照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 里芋のそばろ煮 蓮根とひじきのサラダ	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(わかめ) タアサイと揚げの煮びたし キャベツの赤しそ和え
	熱量 209 Kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 10.4 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 188 Kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 9.5 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 3.1 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 209 Kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 2.8 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆	熱量 219 Kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 3.3 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 168 Kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 7.9 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 3.3 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆

- 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場合がございます。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	3月
3/2	月 (袋) ミックスサラダ
3/3	火 シャキシャキ水菜サラダ
3/4	水 グリーンサラダ
3/5	木 コーンサラダ
3/6	金 (袋) レタスマックスサラダ
3/7	土
3/8	日
3/9	月 (袋) コーンミックスサラダ
3/10	火 大根・海藻サラダ
3/11	水 ミックスサラダ
3/12	木 シャキシャキ水菜サラダ
3/13	金 (袋) ミックスサラダ
3/14	土
3/15	日
3/16	月 (袋) レタスマックスサラダ
3/17	火 グリーンサラダ
3/18	水 コーンサラダ
3/19	木 大根・海藻サラダ
3/20	金 (袋) コーンミックスサラダ
3/21	土
3/22	日
3/23	月 (袋) ミックスサラダ
3/24	火 ミックスサラダ
3/25	水 シャキシャキ水菜サラダ
3/26	木 グリーンサラダ
3/27	金 (袋) レタスマックスサラダ
3/28	土
3/29	日
3/30	月 (袋) コーンミックスサラダ
3/31	火 コーンサラダ
4/1	水 大根・海藻サラダ
4/2	木 ミックスサラダ
4/3	金 (袋) ミックスサラダ
4/4	土
4/5	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



袋レタスマックスサラダ



袋コーンミックスサラダ