

2026年

3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!

- ★ごぼうと椎茸の煮物 (お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★グリンピースの玉子サラダ (おかず)
- ★玉葱とめかぶのだしおかか (お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★タラの天ぷら (お弁当)
- ★小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め (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

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 |

|            | 3/16 (月)  | 3/17 (火)  | 3/18 (水)   | 3/19 (木)  | 3/20 (金)   |
|------------|---|---|--|---|--|
| <b>お弁当</b> | <b>鶏とじゃが芋のトマト煮</b><br>白飯<br>小海老と大根の煮つけ<br>春雨と野菜のマヨサラダ<br>ほうれん草のごま和え<br>熱量 525 Kcal<br>蛋白質 17.2 g<br>脂質 17.1 g<br>炭水化物 73.9 g<br>食塩相当量 2.6 g<br><b>アレルギー</b><br>えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご | <b>骨</b> <b>マスのみりん焼</b><br>白飯(梅干入)<br>麻婆豆腐<br><b>新</b> <b>ごぼうと椎茸の煮物</b><br>大麦若葉コールスロー<br>熱量 483 Kcal<br>蛋白質 18.5 g<br>脂質 12.0 g<br>炭水化物 74.1 g<br>食塩相当量 2.6 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご                     | <b>牛肉ときのこのガーリック醤油</b><br>白飯<br>栗かぼちゃコロッケ<br>かぶのあごだし煮<br>蓮根と春菊の金平<br>熱量 481 Kcal<br>蛋白質 15.2 g<br>脂質 11.8 g<br>炭水化物 77.8 g<br>食塩相当量 1.8 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆                                  | <b>肉野菜炒め</b><br>もち麦ご飯<br>豆腐ハンバーグ<br><b>新</b> <b>玉葱とめかぶのだしおかか</b><br>卵の花<br>熱量 531 Kcal<br>蛋白質 17.4 g<br>脂質 20.0 g<br>炭水化物 72.0 g<br>食塩相当量 2.9 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                                 | <b>新</b> <b>天ぷら(タラ・海老・野菜)</b><br>赤飯<br>大根のうま煮<br>チンゲン菜のピリ辛和え<br>高野豆腐とひじきの煮物<br>熱量 517 Kcal<br>蛋白質 16.2 g<br>脂質 14.8 g<br>炭水化物 79.2 g<br>食塩相当量 3.5 g<br><b>アレルギー</b><br>えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン |
|            | <b>おかず</b>  | <b>骨</b> <b>アジフライ ソース付</b><br>じゃが芋と豚肉の煮物<br>高野豆腐とグリンピースの玉子とじ<br>なすのにんにく黒酢<br>ほうれん草の生姜風味お浸し<br>人参の味噌炒め<br>熱量 362 Kcal<br>蛋白質 16.8 g<br>脂質 19.6 g<br>炭水化物 32.3 g<br>食塩相当量 3.0 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご | <b>牛肉の生姜炒め</b><br>とうもろこし天<br>南瓜のクリーム煮<br>そら豆とベーコンのソテー<br>春雨と野菜のマヨサラダ<br>高菜もやし<br>熱量 352 Kcal<br>蛋白質 13.7 g<br>脂質 17.1 g<br>炭水化物 39.4 g<br>食塩相当量 2.9 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類) | <b>白身魚の煮付</b><br>さつま芋と豚肉のバター醤油<br>蒸し鶏と春雨のスープ煮<br><b>新</b> <b>グリンピースの玉子サラダ</b><br>ひじきとごぼうの金平<br>キャベツの海苔和え<br>熱量 325 Kcal<br>蛋白質 17.9 g<br>脂質 15.8 g<br>炭水化物 31.7 g<br>食塩相当量 2.6 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | <b>チキン南蛮</b><br>あさりと根菜の味噌煮<br>菜の花と筍の塩麴炒め<br>カリフラワーの柚子ピクルス<br>こんにゃく金平<br>ピーマン昆布<br>熱量 446 Kcal<br>蛋白質 18.3 g<br>脂質 28.1 g<br>炭水化物 32.7 g<br>食塩相当量 3.7 g<br><b>アレルギー</b><br>かに・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉             |

|       | 3/16 (月)  | 3/17 (火)   | 3/18 (水)  | 3/19 (木)   | 3/20 (金)   |
|-------|---|--|---|--|--|
| 彩食八菜  | <b>鶏の唐揚げ</b><br>大根とちくわの醤油麹煮<br>里芋のトマトソース煮<br>ミックスビーンズ煮<br>なすのにんにく黒酢<br>ひじき蓮根の煮物<br>カリフラワーの玉子サラダ<br>ほうれん草のごま和え | <b>サワラのこうじ味噌焼</b><br>ジャージャン麺風<br><b>新</b> ごぼうと椎茸の煮物<br>切干大根の韓国風炒め<br>おからのオーロラサラダ<br>そら豆とベーコンのソテー<br>高野豆腐の煮物<br>人参のゴマドレ和え | 豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子<br>豆腐しんじょ煮<br>里芋の黒ごま味噌煮<br>蓮根と春菊の金平<br>ペンネとベーコンのレモンドレ<br>なす南蛮<br>じゃが芋のサラダ<br>キャベツの海苔和え                       | <b>ビーフシチュー</b><br>栗かぼちゃコロッケ<br>キャベツとさつま揚げのごま油炒め<br>厚揚げのコチジャン煮<br><b>新</b> 玉葱とめかぶのだしおほか<br>ひじき煮<br>春雨とツナのマヨサラダ<br>ピーマン昆布      | <b>サバの塩焼</b><br>ブロッコリーの中華玉子<br>さつま芋とリンゴの甘酢煮<br>高野豆腐のクリーム煮<br>チンゲン菜のピリ辛和え<br>里芋の味噌がらめ<br>ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ<br>こんにゃくの醤油煮           |
|       | 熱量 473 Kcal<br>蛋白質 19.3 g<br>脂質 26.4 g<br>炭水化物 39.8 g<br>食塩相当量 4.0 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご | 熱量 458 Kcal<br>蛋白質 26.7 g<br>脂質 21.4 g<br>炭水化物 44.9 g<br>食塩相当量 4.3 g<br><b>アレルギー</b><br>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 462 Kcal<br>蛋白質 20.0 g<br>脂質 25.5 g<br>炭水化物 40.5 g<br>食塩相当量 4.7 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご・ゼラチン | 熱量 441 Kcal<br>蛋白質 15.5 g<br>脂質 22.1 g<br>炭水化物 49.4 g<br>食塩相当量 4.0 g<br><b>アレルギー</b><br>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 482 Kcal<br>蛋白質 19.3 g<br>脂質 30.5 g<br>炭水化物 39.0 g<br>食塩相当量 3.8 g<br><b>アレルギー</b><br>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 | <b>骨</b> サバの煮付<br>小海老と大根の煮つけ<br>ひじき蓮根の煮物<br>ほうれん草のごま和え  | <b>豚肉と玉葱の甘辛炒め</b><br>ジャージャン麺風<br><b>新</b> ごぼうと椎茸の煮物<br>人参のゴマドレ和え   | <b>白身魚の醤油麹ソース</b><br>かぶのあごだし煮<br>じゃが芋のサラダ<br>蓮根と春菊の金平   | <b>鶏とじゃが芋のトマト煮</b><br>栗かぼちゃコロッケ<br>卵の花<br><b>新</b> 玉葱とめかぶのだしおほか  | <b>デミグラスソースハンバーグ</b><br>大根のうま煮<br>チンゲン菜のピリ辛和え<br>高野豆腐とひじきの煮物   |
|       | 熱量 211 Kcal<br>蛋白質 10.7 g<br>脂質 11.1 g<br>炭水化物 18.3 g<br>食塩相当量 1.9 g<br><b>アレルギー</b><br>えび・小麦・卵・ごま・さば・大豆      | 熱量 290 Kcal<br>蛋白質 10.9 g<br>脂質 17.1 g<br>炭水化物 25.6 g<br>食塩相当量 2.2 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン     | 熱量 267 Kcal<br>蛋白質 9.6 g<br>脂質 15.6 g<br>炭水化物 23.3 g<br>食塩相当量 2.3 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご                      | 熱量 313 Kcal<br>蛋白質 13.5 g<br>脂質 16.2 g<br>炭水化物 28.7 g<br>食塩相当量 2.1 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉                       | 熱量 241 Kcal<br>蛋白質 10.1 g<br>脂質 13.3 g<br>炭水化物 22.7 g<br>食塩相当量 2.8 g<br><b>アレルギー</b><br>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 |
| 朝食    | <b>白身魚と豆腐のしんじょ煮</b><br>チンゲン菜、玉子焼<br>お味噌汁(あさり)<br>じゃが芋の甘辛煮<br>ほうれん草の生姜風味お浸し                                    | <b>骨</b> 焼鮭<br>蓮根煮炒め、玉子焼<br>お味噌汁(合わせ)<br>ごぼうと椎茸の煮物<br>大麦若葉コールスロー   | <b>ごぼう天煮</b><br>炊合せ、玉子焼<br>お味噌汁(わかめ)<br>かぶのあごだし煮<br>グリンピースの玉子サラダ  | <b>カレー磯辺揚げ</b><br>白スパ、玉子焼<br>お味噌汁(あさり)<br>菜の花と筍の塩麹炒め<br>卵の花  | <b>骨</b> サバの塩焼<br>金平ごぼう、玉子焼<br>お味噌汁(合わせ)<br>大根のうま煮<br>チンゲン菜のピリ辛和え  |
|       | 熱量 148 Kcal<br>蛋白質 8.0 g<br>脂質 6.8 g<br>炭水化物 16.1 g<br>食塩相当量 3.2 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・さば・大豆・やまいも         | 熱量 198 Kcal<br>蛋白質 10.8 g<br>脂質 10.3 g<br>炭水化物 17.0 g<br>食塩相当量 3.3 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉              | 熱量 202 Kcal<br>蛋白質 8.9 g<br>脂質 10.8 g<br>炭水化物 19.6 g<br>食塩相当量 2.9 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・ごま・さば・大豆・りんご                      | 熱量 217 Kcal<br>蛋白質 12.8 g<br>脂質 9.7 g<br>炭水化物 20.4 g<br>食塩相当量 2.8 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・大豆                               | 熱量 198 Kcal<br>蛋白質 8.8 g<br>脂質 13.0 g<br>炭水化物 12.1 g<br>食塩相当量 3.0 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・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