

2026年  
3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!

- ★牛肉のスタミナ炒め (お弁当) ★メバルのだし焼 (彩食八菜)
- ★タラの天ぷら (ミニおかず) ★赤魚のあごだし焼 (おかず)
- ★鶏肉の中華炒め (彩食八菜・ミニおかず)
- ★グリーンピースの玉子サラダ (お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★玉葱とめかぶのだしおかか (おかず) ★牛肉の味噌炒め (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

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

3/23 (月)      3/24 (火)      3/25 (水)      3/26 (木)      3/27 (金)

お弁当	<p><b>新</b> 牛肉のスタミナ炒め</p> <p>雑穀ご飯 三角野菜揚げ煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 こんにゃくと玉葱の酢味噌和え</p>	<p><b>骨</b> イワシフライ ソース付</p> <p>白飯 じゃが芋とちくわの磯辺煮 小松菜の煮物 大豆のそぼろ味噌</p>	<p>鶏のこうじ味噌焼</p> <p>高菜ご飯 里芋とさつま揚げの煮物 ポテトサラダ もやしとニラの玉子炒め</p>	<p>八宝菜</p> <p>白飯 くわい入つくね煮 2色ピーマンの旨味炒め</p> <p><b>新</b> グリーンピースの玉子サラダ</p>	<p>肉じゃが</p> <p>白飯 とうもろこし天 わかめと春雨のおろし和え 蓮根ミートチーズ</p>
	<p>熱量 415 Kcal    アレルゲン</p> <p>蛋白質 14.3 g    小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉</p> <p>脂質 10.6 g</p> <p>炭水化物 64.9 g</p> <p>食塩相当量 2.1 g</p>	<p>熱量 583 Kcal    アレルゲン</p> <p>蛋白質 18.8 g    小麦・卵・牛肉・さば・大豆・豚肉・もも・りんご</p> <p>脂質 19.0 g</p> <p>炭水化物 82.3 g</p> <p>食塩相当量 2.3 g</p>	<p>熱量 486 Kcal    アレルゲン</p> <p>蛋白質 16.7 g    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)</p> <p>脂質 12.6 g</p> <p>炭水化物 75.8 g</p> <p>食塩相当量 3.0 g</p>	<p>熱量 481 Kcal    アレルゲン</p> <p>蛋白質 18.6 g    えび・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p> <p>脂質 10.8 g</p> <p>炭水化物 77.2 g</p> <p>食塩相当量 3.1 g</p>	<p>熱量 532 Kcal    アレルゲン</p> <p>蛋白質 12.6 g    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</p> <p>脂質 15.4 g</p> <p>炭水化物 86.9 g</p> <p>食塩相当量 2.6 g</p>

おかず	<p>鶏肉の生姜焼</p> <p>里芋とさつま揚げの煮物 かぶのクリーム煮 チンゲン菜のピリ辛和え なすのトマト煮 シュガーポテト</p>	<p>豚肉の焼肉炒め</p> <p>じゃが芋とイカのうま煮 水ぎょうざの玉葱黒酢あん 枝豆とコーンのサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 白菜と安藝紫の和え物</p>	<p><b>新</b> 赤魚のあごだし焼</p> <p>ジャージャン麺風 厚揚げと魚肉ソーセージのチリマヨ和え 赤ピーマンのマリネ 卵の花 甘辛蓮根</p>	<p>黒毛和牛メンチカツ ソース付</p> <p>大根と豚肉の塩麴煮 じゃが芋とちくわの磯辺煮</p> <p><b>新</b> 玉葱とめかぶのだしおかか</p> <p>からし菜と豆腐の炒め煮 人参のしりしり</p>	<p>サワラのこうじ味噌焼</p> <p>さつま芋の甘辛煮 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 ひじきと厚揚げの煮物 じゃが芋とりんごのマヨサラダ こんにゃくの醤油煮</p>
	<p>熱量 357 Kcal    アレルゲン</p> <p>蛋白質 17.9 g    小麦・卵・乳成分・オレング・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン</p> <p>脂質 18.1 g</p> <p>炭水化物 33.7 g</p> <p>食塩相当量 2.8 g</p>	<p>熱量 369 Kcal    アレルゲン</p> <p>蛋白質 16.6 g    小麦・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p> <p>脂質 20.8 g</p> <p>炭水化物 33.6 g</p> <p>食塩相当量 3.6 g</p>	<p>熱量 344 Kcal    アレルゲン</p> <p>蛋白質 20.1 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</p> <p>脂質 13.3 g</p> <p>炭水化物 38.4 g</p> <p>食塩相当量 3.3 g</p>	<p>熱量 354 Kcal    アレルゲン</p> <p>蛋白質 12.1 g    小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご</p> <p>脂質 20.2 g</p> <p>炭水化物 33.8 g</p> <p>食塩相当量 3.0 g</p>	<p>熱量 351 Kcal    アレルゲン</p> <p>蛋白質 19.4 g    小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p> <p>脂質 19.0 g</p> <p>炭水化物 30.5 g</p> <p>食塩相当量 3.4 g</p>

	3/23 (月)	3/24 (火)	3/25 (水)	3/26 (木)	3/27 (金)
彩食八菜	<b>新</b> 豚肉と野菜のトマト煮 メバルのだし焼 ごぼうとちくわのチーズ金平 大麦若葉パンネ おからと胡瓜のマヨサラダ からし菜と豆腐の炒め煮 こんにやくと玉葱の酢味噌和え シュガーポテト	白身魚の煮付 キャベツと豆腐のチャンプルー 南瓜の肉味噌あん 揚げじゃがの醤油バター煮 枝豆とコーンのサラダ 里芋のゆず煮 なすのバンバンジー風 甘辛蓮根	<b>新</b> 鶏肉の中華炒め イカすり身の天ぷら ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 切干大根煮 赤ピーマンのマリネ 厚揚げと小松菜の煮物 ごぼうとひじきのサラダ もやしとニラの玉子炒め	<b>骨</b> アジフライ ソース付 大根と豚肉の塩麴煮 里芋のうま煮 なすの高菜炒め <b>新</b> グリンピースの玉子サラダ 蒸し鶏と春雨のスープ煮 中華セロリ 玉葱とコーンのバター炒め	<b>新</b> 牛肉の味噌炒め お魚がんと煮 さつま芋の甘辛煮 パンネと胡瓜のサラダ そら豆の白和え 蓮根ミートチーズ 高野豆腐とひじきの煮物 大豆の甘煮
	熱量 492 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 27.3 g 炭水化物 46.8 g 食塩相当量 4.2 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 410 Kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 38.2 g 食塩相当量 3.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量 439 Kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.8 g 炭水化物 44.0 g 食塩相当量 4.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 455 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 26.0 g 炭水化物 41.8 g 食塩相当量 3.5 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 448 Kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 23.3 g 炭水化物 42.1 g 食塩相当量 4.2 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ミニおかず	<b>新</b> 天ぷら(タラ・海老・野菜)天つゆ 三角野菜揚げ煮 からし菜と豆腐の炒め煮 こんにやくと玉葱の酢味噌和え	豚肉の加工黒糖煮と茹玉子 じゃが芋とちくわの磯辺煮 なすのバンバンジー風 甘辛蓮根	牛肉の生姜炒め イカすり身の天ぷら 厚揚げと小松菜の煮物 ポテトサラダ	サワラの昆布茶焼 里芋のうま煮 <b>新</b> グリンピースの玉子サラダ 玉葱とコーンのバター炒め	<b>新</b> 鶏肉の中華炒め お魚がんと煮 わかめと春雨のおろし和え 大豆の甘煮
	熱量 263 Kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.6 g <b>アレルギー</b> えび・小麦・卵・大豆	熱量 230 Kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉	熱量 261 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.2 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・大豆・鶏肉	熱量 201 Kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 10.0 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.8 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご	熱量 229 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.5 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・ゼラチン
朝食	白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁(わかめ) からし菜と豆腐の炒め煮 こんにやくと玉葱の酢味噌和え	豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁(あさり) じゃが芋とイカのうま煮 大豆のそぼろ味噌	<b>骨</b> 焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 里芋とさつま揚げの煮物 赤ピーマンのマリネ	<b>骨</b> サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 大根と豚肉の塩麴煮 中華セロリ	照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁(あさり) ひじきと厚揚げの煮物 こんにやくの醤油煮
	熱量 214 Kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 11.6 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.8 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆	熱量 210 Kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 3.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 183 Kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 8.3 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 3.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・さけ・さば・大豆・りんご	熱量 242 Kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 15.8 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 2.7 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 183 Kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 8.3 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 3.5 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・ごま・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