

2026年  
3月30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!

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

	3/30 (月)	3/31 (火)	4/1 (水)	4/2 (木)	4/3 (金)
<b>お弁当</b>	<b>新</b> メバルのだし焼 あさりご飯 ごぼうとさつま揚げのそぼろ炒め 切干大根とひじきの酢の物 白菜と安藝紫の和え物 熱量 408 Kcal アレルゲン かに・小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉 蛋白質 18.5 g 脂質 6.1 g 炭水化物 69.6 g 食塩相当量 3.5 g	豚肉の生姜焼 白飯 野菜コロッケ 豆腐ともずくの酸辣湯風 小松菜のお浸し 熱量 558 Kcal アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 蛋白質 14.0 g 脂質 20.8 g 炭水化物 77.4 g 食塩相当量 2.4 g	<b>骨</b> ホッケの塩焼 もち米入り筍ご飯 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ ピーマンのしりしり 熱量 476 Kcal アレルゲン 小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご 蛋白質 18.4 g 脂質 16.7 g 炭水化物 62.5 g 食塩相当量 3.4 g	黒酢鶏 白飯 大根の海老だし煮 菜の花とこんにゃくの味噌炒め 玉葱とコーンのバター炒め 熱量 534 Kcal アレルゲン えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 蛋白質 15.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 82.1 g 食塩相当量 2.2 g	ハンバーグの和風ガーリックソース 白飯 じゃが芋とイカのうま煮 <b>新</b> もやしとめかぶの酢の物 からし菜のツナ炒め 熱量 506 Kcal アレルゲン 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 蛋白質 17.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 84.5 g 食塩相当量 2.8 g
	<b>おかず</b>	<b>新</b> 牛肉の味噌炒め 枝豆入生姜白揚げ煮 さつま芋のそぼろ煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ カレーパンネ 胡瓜の酢の物 熱量 325 Kcal アレルゲン 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 蛋白質 16.3 g 脂質 15.1 g 炭水化物 33.8 g 食塩相当量 3.2 g	カレイの香味ソース ポトフ風 厚揚げと小松菜の煮物 春雨とセロリのマリネ 麻婆なす 人参の黒ごま和え 熱量 395 Kcal アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 蛋白質 16.0 g 脂質 21.7 g 炭水化物 35.3 g 食塩相当量 3.3 g	ポークチャップ さつま揚げ煮 大根と豚肉の煮物 大麦若葉コールスロー 蓮根のピリ辛味噌金平 もやしとニラの玉子炒め 熱量 349 Kcal アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 蛋白質 12.7 g 脂質 21.4 g 炭水化物 30.1 g 食塩相当量 3.1 g	サバの甘辛生姜煮 野菜の中華炒め 春雨と高菜の炒め物 なすのだしカレー煮 <b>新</b> あごだし豆腐 菜の花のからし和え 熱量 327 Kcal アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤(魚介類) 蛋白質 15.4 g 脂質 21.0 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.8 g

	3/30 (月)	3/31 (火)	4/1 (水)	4/2 (木)	4/3 (金)
彩食八菜	天ぷら(カレイ・海老・野菜)天つゆ 小松菜と大根の中華うま煮 高野豆腐と椎茸の煮物 マカロニサラダ 豆とベーコンの煮込み 白菜と安藝紫の和え物 里芋の醤油煮 胡瓜の酢の物	<b>鶏のこうじ味噌焼</b> ごぼうと豚肉のしぐれ煮 クラムチャウダー(あさり入) 豆腐ともずくの酸辣湯風 南瓜とそら豆のサラダ 麻婆なす 中華切干大根煮 ピーマンのツナ炒め	<b>ハンバーグのトマトソース</b> じゃが芋の加工黒糖煮 春雨と小海老の塩だれ炒め さつま芋のそぼろ煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ 蓮根のピリ辛味噌金平 <b>新</b> もやしとめかぶの酢の物 白菜煮	<b>豚肉と玉葱の甘辛炒め</b> <b>骨</b> サバの玉葱黒酢あん チーズ南瓜 なすのだしカレー煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 菜の花とこんにゃくの味噌炒め 大根とリンゴのマリネ 高菜もやし	<b>新</b> 赤魚のあごだし焼 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 チヂミ 大豆と蓮根の煮物 さつま芋の白和え そら豆と小海老の黒胡椒炒め キャベツとベーコンのシーザー からし菜のツナ炒め
	熱量 450 Kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 23.3 g 炭水化物 42.2 g 食塩相当量 4.5 g <b>アレルギー</b> えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 438 Kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 26.8 g 炭水化物 31.1 g 食塩相当量 3.5 g <b>アレルギー</b> かに・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 410 Kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 19.7 g 炭水化物 46.2 g 食塩相当量 3.5 g <b>アレルギー</b> えび・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 482 Kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 31.8 g 炭水化物 36.0 g 食塩相当量 3.4 g <b>アレルギー</b> 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・魚醬(魚介類)	熱量 456 Kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 25.1 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 4.0 g <b>アレルギー</b> えび・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>新</b> 牛肉のスタミナ炒め ごぼうとさつま揚げのそぼろ炒めと海苔入玉子焼 マカロニサラダ 白菜と安藝紫の和え物	<b>豚肉の柚子胡椒炒め</b> <b>野菜コロッケ</b> <b>中華切干大根煮</b> <b>小松菜のお浸し</b>	<b>カレイの大根おろしソース</b> じゃが芋の加工黒糖煮 <b>新</b> もやしとめかぶの酢の物 ピーマンのしりしり	<b>鶏の山賊焼</b> <b>大根の海老だし煮</b> <b>菜の花とこんにゃくの味噌炒め</b> <b>高菜もやし</b>	<b>骨</b> ホッケのみりん焼 <b>カリフラワーの柚子胡椒ポン酢</b> <b>大豆と蓮根の煮物</b> <b>からし菜のツナ炒め</b>
	熱量 201 Kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 2.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉	熱量 298 Kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 309 Kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 2.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 174 Kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 8.2 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 1.9 g <b>アレルギー</b> えび・小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醬(魚介類)	熱量 206 Kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 10.0 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 2.5 g <b>アレルギー</b> 小麦・さば・大豆・豚肉
朝食	<b>サワラのごま味噌焼</b> <b>蓮根煮炒め、玉子焼</b> <b>お味噌汁(合わせ)</b> <b>さつま芋のそぼろ煮</b> <b>胡瓜の酢の物</b>	<b>白身魚と豆腐のしんじょ煮</b> <b>チンゲン菜、玉子焼</b> <b>お味噌汁(わかめ)</b> <b>中華切干大根煮</b> <b>南瓜とそら豆のサラダ</b>	<b>骨</b> 焼鮭 <b>蓮根煮炒め、玉子焼</b> <b>お味噌汁(あさり)</b> <b>じゃが芋の加工黒糖煮</b> <b>ブロッコリーの和風ツナマヨ</b>	<b>ごぼう天煮</b> <b>炊合せ、玉子焼</b> <b>お味噌汁(合わせ)</b> <b>菜の花のからし和え</b> <b>大根とリンゴのマリネ</b>	<b>カレイ磯辺揚げ</b> <b>白スパ、玉子焼</b> <b>お味噌汁(わかめ)</b> <b>蓮根とちくわの甘辛煮</b> <b>おからと胡瓜のマヨサラダ</b>
	熱量 207 Kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 10.1 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 3.1 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉	熱量 208 Kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 2.9 g <b>アレルギー</b> 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 223 Kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 3.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・さけ・大豆・豚肉・りんご	熱量 173 Kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 7.6 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 3.0 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・さば・大豆・りんご	熱量 267 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 3.0 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・大豆・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