

2026年  
4月6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

## 来週の予告情報!

来週は「瀬戸内グルメフェア」を開催します!  
瀬戸内グルメ11品が新メニューで登場します。  
メニュー情報誌4月号にお料理の紹介をしていますので、  
ぜひご覧のうえお楽しみにお待ちください!

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。

|      |      |
|------|------|
| 500W | 約50秒 |
| 700W | 約40秒 |

|            | 4/6 (月)  | 4/7 (火)  | 4/8 (水)  | 4/9 (木)  | 4/10 (金)  |
|------------|--|--|--|--|---|
| <b>お弁当</b> | <b>鶏肉の味噌炒め</b><br>雑穀ご飯<br>栗かぼちゃコロッセ<br>春雨と小海老の塩だれ炒め<br>白菜の甘酢和え<br>熱量 499 Kcal<br>蛋白質 19.5 g<br>脂質 12.6 g<br>炭水化物 76.4 g<br>食塩相当量 2.3 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・ゼラチン | <b>牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付</b><br>白飯<br>枝豆入生姜白揚げ煮<br>切干大根と大豆の煮物<br>胡瓜の酢の物<br>熱量 466 Kcal<br>蛋白質 14.9 g<br>脂質 14.4 g<br>炭水化物 68.4 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・大豆・鶏肉・バナナ・りんご  | <b>カレイのガリあんかけ</b><br>とりめし<br>高野豆腐と大根のだし煮<br>ひじきサラダ<br>もやしの野沢菜昆布和え<br>熱量 514 Kcal<br>蛋白質 21.6 g<br>脂質 16.7 g<br>炭水化物 68.5 g<br>食塩相当量 3.1 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉  | <b>豚肉と野菜のトマト煮</b><br>白飯<br>お魚バーグ<br>きんぴらごぼう<br>わかめと玉葱のたらこ和え<br>熱量 476 Kcal<br>蛋白質 13.7 g<br>脂質 13.3 g<br>炭水化物 76.3 g<br>食塩相当量 2.5 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さけ・大豆・豚肉・ゼラチン                                 | <b>骨 サバの煮付</b><br>白飯(梅干入)<br>ほうれん草とツナのクリームペンネ<br>なすの炒め煮<br>人参の青じそ生姜和え<br>熱量 487 Kcal<br>蛋白質 14.6 g<br>脂質 13.8 g<br>炭水化物 74.5 g<br>食塩相当量 2.1 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉                 |
|            | <b>おかず</b>   | <b>デミグラスソースハンバーグ</b><br>カリフラワーの柚子胡椒ポン酢<br>小松菜とちくわのごま油炒め<br>高野豆腐のだしカレー煮<br>ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ<br>玉葱とコーンのバター炒め<br>熱量 404 Kcal<br>蛋白質 17.3 g<br>脂質 23.9 g<br>炭水化物 31.8 g<br>食塩相当量 3.9 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・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン | <b>赤魚のしょうゆ麹焼</b><br>ジャージャン麺風<br>じゃが芋と豚肉のチーズ煮<br>ひじき蓮根の煮物<br>さつま芋とリンゴのマヨサラダ<br>わかめの梅風味<br>熱量 364 Kcal<br>蛋白質 19.8 g<br>脂質 15.5 g<br>炭水化物 39.7 g<br>食塩相当量 3.2 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 | <b>豚肉のプルコギ風</b><br>お魚がんも煮<br>春雨とひき肉の炒め物<br>ほうれん草の生姜風味お浸し<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>熱量 384 Kcal<br>蛋白質 16.2 g<br>脂質 25.9 g<br>炭水化物 24.4 g<br>食塩相当量 3.5 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 | <b>白身魚のだし焼</b><br>野菜コロッセ<br>ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮<br>ひじきの白和え<br>チーズ南瓜<br>小松菜のお浸し<br>熱量 333 Kcal<br>蛋白質 18.8 g<br>脂質 15.1 g<br>炭水化物 33.2 g<br>食塩相当量 3.3 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 |

|       | 4/6 (月)   | 4/7 (火)   | 4/8 (水)   | 4/9 (木)   | 4/10 (金)   |
|-------|---|---|---|---|--|
| 彩食八菜  | <b>牛肉のトマトカレー炒め</b><br>栗かぼちゃコロッセ<br>蓮根とちくわの甘辛煮<br>厚揚げと小松菜の煮物<br>ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ<br>春雨と高菜の炒め物<br>こんにやくと玉葱の酢味噌和え<br>さつま芋の甘煮      | <b>カレーのガリアんかけ</b><br>じゃが芋と豚肉の煮物<br>カレーペンネ<br>カリフラワーのクリーム煮<br>おからと胡瓜のマヨサラダ<br>切干大根と大豆の煮物<br>チンゲン菜のピリ辛和え<br>わかめの梅風味           | <b>鶏の山賊焼</b><br>さつま芋と豚肉のバター醤油<br>ピーマンとさつま揚げの炒め煮<br>キャベツの和風マヨサラダ<br>里芋の味噌がらめ<br>なすのバンバンジー風<br>ほうれん草の生姜風味お浸し<br>もやしの野沢菜昆布和え   | <b>サバの甘辛生姜煮</b><br>ゴーヤチャンプルー<br>揚げじゃが芋のデミチーズ<br>きんぴらごぼう<br>大麦若葉コールスロー<br>大根の黒ごま煮<br>蓮根と玉葱の酢味噌和え<br>小松菜のお浸し                      | <b>チンジャオロースと茹玉子</b><br>豆腐しんじょ煮<br>根菜の加工黒糖煮<br>そら豆とベーコンのソテー<br>大根と人参のマヨサラダ<br>ひじき煮<br>あさりとキャベツのバター蒸し<br>人参の青じそ生姜和え                |
|       | 熱量 407 Kcal<br>蛋白質 15.5 g<br>脂質 18.7 g<br>炭水化物 47.1 g<br>食塩相当量 3.3 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・魚醤(魚介類) | 熱量 465 Kcal<br>蛋白質 20.1 g<br>脂質 26.7 g<br>炭水化物 38.0 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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | 熱量 478 Kcal<br>蛋白質 21.1 g<br>脂質 28.7 g<br>炭水化物 38.3 g<br>食塩相当量 3.7 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 | 熱量 503 Kcal<br>蛋白質 18.8 g<br>脂質 33.7 g<br>炭水化物 36.3 g<br>食塩相当量 3.2 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・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン | 熱量 417 Kcal<br>蛋白質 26.8 g<br>脂質 20.8 g<br>炭水化物 34.3 g<br>食塩相当量 4.7 g<br><b>アレルギー</b><br>かに・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 |
| ミニおかず | <b>赤魚の照焼</b><br>栗かぼちゃコロッセ<br>こんにやくと玉葱の酢味噌和え<br>さつま芋の甘煮  | <b>鶏煮と茹玉子</b><br>じゃが芋と豚肉の煮物<br>カリフラワーのクリーム煮<br>胡瓜の酢の物   | <b>豚肉の生姜トマしゃぶ</b><br>ピーマンとさつま揚げの炒め煮と海苔入玉子焼<br>ひじきサラダ<br>もやしの野沢菜昆布和え   | <b>タラカツ ソース付</b><br>ゴーヤチャンプルー<br>きんぴらごぼう<br>わかめと玉葱のたらこ和え  | <b>牛肉のピリ辛味噌炒め</b><br>豆腐しんじょ煮<br>ひじき煮<br>人参の青じそ生姜和え   |
|       | 熱量 214 Kcal<br>蛋白質 10.0 g<br>脂質 7.9 g<br>炭水化物 27.2 g<br>食塩相当量 1.6 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆                    | 熱量 244 Kcal<br>蛋白質 15.0 g<br>脂質 13.7 g<br>炭水化物 16.3 g<br>食塩相当量 2.3 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉                   | 熱量 279 Kcal<br>蛋白質 10.6 g<br>脂質 17.9 g<br>炭水化物 22.1 g<br>食塩相当量 2.4 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・ごま・大豆・豚肉                       | 熱量 264 Kcal<br>蛋白質 11.3 g<br>脂質 15.1 g<br>炭水化物 22.7 g<br>食塩相当量 1.9 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・豚肉・もも・りんご・ゼラチン        | 熱量 178 Kcal<br>蛋白質 10.4 g<br>脂質 8.6 g<br>炭水化物 17.1 g<br>食塩相当量 2.1 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・やまいも                     |
| 朝食    | <b>骨 サバのこうじ味噌焼</b><br>ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ<br>厚揚げと小松菜の煮物<br>蓮根とちくわの甘辛煮   | <b>ハンバーグ</b><br>おからと胡瓜のマヨサラダ<br>切干大根と大豆の煮物<br>じゃが芋の甘辛煮  | <b>メバルの照焼</b><br>ひじきサラダ<br>ほうれん草の生姜風味お浸し<br>ピーマンとさつま揚げの炒め煮  | <b>三角野菜揚げ煮</b><br>わかめと玉葱のたらこ和え<br>きんぴらごぼう<br>ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮  | <b>骨 ホッケの塩焼</b><br>大根と人参のマヨサラダ<br>チンゲン菜煮<br>根菜の加工黒糖煮   |
|       | 熱量 252 Kcal<br>蛋白質 10.3 g<br>脂質 16.0 g<br>炭水化物 16.7 g<br>食塩相当量 1.8 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご                | 熱量 207 Kcal<br>蛋白質 7.2 g<br>脂質 12.0 g<br>炭水化物 19.5 g<br>食塩相当量 1.9 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご                | 熱量 123 Kcal<br>蛋白質 9.7 g<br>脂質 4.5 g<br>炭水化物 12.7 g<br>食塩相当量 1.8 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・ごま・さば・大豆                         | 熱量 149 Kcal<br>蛋白質 5.5 g<br>脂質 7.8 g<br>炭水化物 16.9 g<br>食塩相当量 1.9 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・乳成分・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン             | 熱量 129 Kcal<br>蛋白質 8.0 g<br>脂質 6.5 g<br>炭水化物 10.8 g<br>食塩相当量 1.3 g<br><b>アレルギー</b><br>小麦・卵・大豆・鶏肉・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         | 4月              |
| 4/6         | 月 袋) レタスマックスサラダ |
| 4/7         | 火 シャキシャキ水菜サラダ   |
| 4/8         | 水 グリーンサラダ       |
| 4/9         | 木 コーンサラダ        |
| 4/10        | 金 袋) コーンミックスサラダ |
| 4/11        | 土               |
| 4/12        | 日               |
| 4/13        | 月 袋) ミックスサラダ    |
| 4/14        | 火 大根・海藻サラダ      |
| 4/15        | 水 ミックスサラダ       |
| 4/16        | 木 シャキシャキ水菜サラダ   |
| 4/17        | 金 袋) レタスマックスサラダ |
| 4/18        | 土               |
| 4/19        | 日               |
| 4/20        | 月 袋) コーンミックスサラダ |
| 4/21        | 火 グリーンサラダ       |
| 4/22        | 水 コーンサラダ        |
| 4/23        | 木 大根・海藻サラダ      |
| 4/24        | 金 袋) ミックスサラダ    |
| 4/25        | 土               |
| 4/26        | 日               |
| 4/27        | 月 袋) レタスマックスサラダ |
| 4/28        | 火 ミックスサラダ       |
| 4/29        | 水 シャキシャキ水菜サラダ   |
| 4/30        | 木 グリーンサラダ       |
| 5/1         | 金 袋) コーンミックスサラダ |
| 5/2         | 土               |
| 5/3         | 日               |

# 日替わりサラダ

月 金

袋サラダ

火 水 木

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