

2026年

4月13日週

お献立表

マークの見方

⇒ フェアメニュー
骨 ⇒ 骨にご注意ください

今週（月～金曜日まで5日間）はフェアを開催します。
お料理の詳細はメニュー情報誌4月号をご覧ください。

瀬戸内 フルフェア



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

	4/13 (月)	4/14 (火)	4/15 (水)	4/16 (木)	4/17 (金)
お弁当	呉の肉じゃが 白飯 三角野菜揚げ煮 瀬戸内レモンヨーグルト ピーマンのツナ炒め	カキフライ タルタルソース 広島菜おかかご飯 ひるぜん焼きそば からし菜と豆腐の炒め煮 白菜と安藝紫の和え物	豚肉のレモン鍋風 白飯(梅干入) いわしバーグ ならえ 玉葱とコーンのバター炒め	チキンチキンごぼう 白飯 お魚つみれの和風あんかけ 瀬戸内レモンと広島菜のマリネ 京風カレー豆腐	サワラの西京焼 いり飯 大根のうま煮 なすのレモン醤油 もやしとニラの玉子炒め
	熱量 484 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉	熱量 581 Kcal アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 466 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 576 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 422 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	蛋白質 13.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 79.3 g 食塩相当量 2.4 g	蛋白質 15.7 g 脂質 21.9 g 炭水化物 78.1 g 食塩相当量 2.9 g	蛋白質 14.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 71.5 g 食塩相当量 2.6 g	蛋白質 18.9 g 脂質 16.9 g 炭水化物 86.5 g 食塩相当量 3.1 g	蛋白質 15.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 66.6 g 食塩相当量 3.1 g
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
おかず	サワラの西京焼 さつま芋の甘辛煮 大根と豚肉の塩麹煮 なすのレモン醤油 麻婆春雨 昆布豆	チキンチキンごぼう いわしバーグ カリフラワーのクリーム煮 瀬戸内レモンと広島菜のマリネ 里芋のそぼろ煮 ポテトサラダ	呉の肉じゃが お魚厚揚げ煮 大麦若葉ペンネ ひじき煮 瀬戸内レモンヨーグルト 南瓜のごま和え	カキフライ タルタルソース ひるぜん焼きそば なすの炒め煮 からし菜と豆腐の炒め煮 豆豆マリネ 人参のおかか和え	豚肉のレモン鍋風 ピーマンとさつま揚げの炒め煮と玉子焼 ならえ 高野豆腐とひじきの煮物 蒸し鶏と春雨のスープ煮 玉葱のトマトサラダ
	熱量 352 Kcal アレルギー 小麦・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 451 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 325 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 407 Kcal アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	熱量 308 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	蛋白質 19.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 3.2 g	蛋白質 19.6 g 脂質 22.5 g 炭水化物 44.6 g 食塩相当量 3.7 g	蛋白質 12.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 43.6 g 食塩相当量 3.5 g	蛋白質 14.3 g 脂質 24.9 g 炭水化物 33.0 g 食塩相当量 2.9 g	蛋白質 14.2 g 脂質 17.3 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 3.2 g
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー

	4/13 (月)	4/14 (火)	4/15 (水)	4/16 (木)	4/17 (金)
彩食八菜	カキフライ タルタルソース ひるぜん焼きそば 大根と豚肉の塩麴煮 ひじき蓮根の煮物 枝豆のおろし和え からし菜と豆腐の炒め煮 南瓜のミートソース煮 ピーマンのツナ炒め	呉の肉じゃが イカすり身の天ぷら ブロccoliの中華玉子 菜の花の白和え 里芋のそぼろ煮 瀬戸内レモンヨーグルト 昆布豆 白菜と安藝紫の和え物	サワラの西京焼 さつま芋の甘辛煮 大麦若葉ペンネ アップルコールスロー なすのレモン醤油 蓮根のピリ辛味噌金平 カリフラワーの甘酢炒め 玉葱とコーンのバター炒め	豚肉のレモン鍋風 もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 ならえ 京風カレー豆腐 春雨と野菜のマヨサラダ 里芋の黒ごま味噌煮 南瓜のクリーム煮 人参のおかか和え	チキンチキンごぼう いかたこ三角揚げ煮 トマじゃが カリフラワーの土佐煮 ツナと切干大根のサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 瀬戸内レモンと広島菜のマリネ もやしとニラの玉子炒め
	熱量 465 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 27.3 g 炭水化物 41.2 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 455 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 19.8 g 炭水化物 54.5 g 食塩相当量 4.6 g	熱量 399 Kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 42.1 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 412 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 25.2 g 炭水化物 36.0 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 515 Kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 28.2 g 炭水化物 45.1 g 食塩相当量 4.4 g
	豚肉のレモン鍋風 ひるぜん焼きそば ひじき蓮根の煮物 南瓜のミートソース煮	サワラの西京焼 ブロccoliの中華玉子 瀬戸内レモンヨーグルト 白菜と安藝紫の和え物	チキンチキンごぼう いわしバーグ なすのレモン醤油 玉葱とコーンのバター炒め	呉の肉じゃが お魚つみれの和風あんかけ ならえ 京風カレー豆腐	カキフライ タルタルソース 大根のうま煮 瀬戸内レモンと広島菜のマリネ もやしとニラの玉子炒め
	熱量 247 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 203 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 306 Kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 16.2 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 177 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 4.4 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 281 Kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 19.3 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.0 g
朝食	炊合せ 枝豆のおろし和え 麻婆春雨 大根と豚肉の塩麴煮	赤魚のあごだし焼 ポテトサラダ からし菜と豆腐の炒め煮 里芋のそぼろ煮	オムレツ アップルコールスロー 玉葱とコーンのバター炒め さつま芋の甘辛煮	豆腐ハンバーグ 春雨と野菜のマヨサラダ ひじき煮 なすの炒め煮	骨サバの塩焼 ツナと切干大根のサラダ ほうれん草煮 トマじゃが
	熱量 180 Kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 9.2 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 158 Kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 5.3 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.4 g	熱量 168 Kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 8.0 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.3 g	熱量 201 Kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 13.8 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 197 Kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 1.7 g

- 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



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