

2026年

4月27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

今週の管理栄養士おすすめメニュー！！

- ゴーヤの味噌炒め（おかず・彩食八菜）
- 揚げ鶏の梅しそ和え（お弁当）
- マスの塩焼（お弁当）
- そら豆と小海老の黒胡椒炒め（彩食八菜・ミニおかず）

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。

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

| | 4/27 (月) | 4/28 (火) | 4/29 (水) | 4/30 (木) | 5/1 (金) |
|------------|--|---|--|---|--|
| お弁当 | サワラのこうじ味噌焼 もち麦ご飯 ジャージャン麺風 カリフラワーの柚子ピクルス こんにゃくのおかか生姜 熱量 458 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 76.9 g 食塩相当量 2.3 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン | 豚の角煮と茹玉子 白飯 お魚厚揚げ煮 ほうれん草の青じそドレ和え えのき豆腐 熱量 499 Kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・卵・さば・大豆・豚肉 | 揚げ鶏の梅しそ和え 青菜ご飯 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮 ひじきとごぼうの金平 金時豆 熱量 513 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 16.1 g 炭水化物 75.8 g 食塩相当量 3.1 g アレルギー 小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉 | 骨 マスの塩焼 白飯 ごぼう天煮 蓮根ミートチーズ 菜の花のごま和え 熱量 414 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 7.0 g 炭水化物 70.4 g 食塩相当量 2.4 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | 黒毛和牛メンチカツ ソース付 白飯 大根とちくわの醤油麹煮 なす南蛮 チンゲン菜のピリ辛和え 熱量 509 Kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 77.8 g 食塩相当量 1.9 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン |
| | おかず | 豚肉と椎茸のみそ炒め 三角野菜揚げ煮 蓮根とちくわの甘辛煮 ペンネと胡瓜のサラダ 切干大根と大豆の煮物 人参の黒ごま和え 熱量 320 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 3.4 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご | 骨 イワシフライ ソース付 じゃが芋と豚肉の煮物 カリフラワーのベーコン炒め わかめともずくの海草サラダ 小松菜と油揚げの菜焼き ゴーヤの味噌炒め 熱量 399 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 23.8 g 炭水化物 32.5 g 食塩相当量 3.1 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレング・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご | 豚肉の中華しゃぶしゃぶ 里芋とさつま揚げの煮物 水ぎょうざの玉葱黒酢あん 高野豆腐のクリーム煮 大根の黒ごま煮 金時豆 熱量 344 Kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 17.5 g 炭水化物 36.9 g 食塩相当量 3.5 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉 | タンドリーチキン タラの磯辺フライ 筍とわかめの煮物 洋風卵の花 春雨と野菜のマヨサラダ キャベツの赤しそ和え 熱量 422 Kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 26.4 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 3.6 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご |

| | 4/27 (月) | 4/28 (火) | 4/29 (水) | 4/30 (木) | 5/1 (金) |
|-------|--|---|---|--|---|
| 彩食八菜 | 揚げ鶏の香味ソース あさりと根菜の味噌煮 じゃが高菜 ごぼうと肉そぼろの醤油炒め ペンネと胡瓜のサラダ 厚揚げのおろし煮 小松菜とささみのうま塩ナムル こんにやくのおかか生姜 | 豚肉とじゃが芋のカレー炒め 白身フライ なすの炒め煮 蓮根の煮炒め ほうれん草の青じそドレ和え チーズ南瓜 ごぼうと人参の黒ごまサラダ ゴーヤの味噌炒め | サバの照焼 ジャージャン麺風 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮 里芋のたらこ煮 高野豆腐のクリーム煮 大根と人参の高菜炒め 春雨とツナのマヨサラダ 金時豆 | 牛肉の黒酢醤油炒め お魚厚揚げ煮 さつま芋のそぼろ煮 洋風卵の花 じゃが芋のサラダ 蓮根ミートチーズ 韓国風こんにやく炒め ピリ辛胡瓜 | 骨 イワシフライ ソース付 じゃが芋の加工黒糖煮 中華切干大根煮 なす南蛮 そら豆と小海老の黒胡椒炒め ごぼうとひじきのサラダ えのき豆腐 白菜の赤しそ漬 |
| | 熱量 484 Kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 29.3 g 炭水化物 39.0 g 食塩相当量 4.3 g アレルギー かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類) | 熱量 411 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 20.1 g 炭水化物 45.4 g 食塩相当量 4.0 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | 熱量 452 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 24.6 g 炭水化物 42.9 g 食塩相当量 3.4 g アレルギー 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・魚醤(魚介類) | 熱量 402 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 21.8 g 炭水化物 39.2 g 食塩相当量 3.5 g アレルギー 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 496 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 27.9 g 炭水化物 47.1 g 食塩相当量 3.6 g アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン |
| ミニおかず | ハンバーグ トマトソース あさりと根菜の味噌煮 小松菜とささみのうま塩ナムル こんにやくのおかか生姜 | 豚肉の生姜ポン酢炒め お魚厚揚げ煮 なすの炒め煮 ほうれん草の青じそドレ和え | 骨 ホッケの塩焼 ジャージャン麺風 ひじきとごぼうの金平 金時豆 | 鶏肉の味噌炒め ごぼう天煮 蓮根ミートチーズ ピリ辛胡瓜 | サワラのチリあん じゃが芋の加工黒糖煮 チンゲン菜のピリ辛和え そら豆と小海老の黒胡椒炒め |
| | 熱量 216 Kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.7 g アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉 | 熱量 219 Kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 2.3 g アレルギー 小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉 | 熱量 181 Kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 5.0 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.8 g アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン | 熱量 202 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 7.6 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.5 g アレルギー 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 304 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 16.7 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 2.3 g アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン |
| 朝食 | 玉子焼 ペンネと胡瓜のサラダ 厚揚げのおろし煮 あさりと根菜の味噌煮 | 赤魚の照焼 ほうれん草の青じそドレ和え チーズ南瓜 カリフラワーのベーコン炒め | カレイの磯辺揚 春雨とツナのマヨサラダ ひじきとごぼうの金平 里芋とさつま揚げの煮物 | サワラのおごだし焼 じゃが芋のサラダ 筍とわかめの煮物 さつま芋のそぼろ煮 | お魚つみれ煮 キャベツの和風マヨサラダ 中華切干大根煮 麻婆豆腐 |
| | 熱量 164 Kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 13.8 g 食塩相当量 1.7 g アレルギー かに・小麦・卵・さば・大豆・りんご | 熱量 151 Kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 7.6 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 1.6 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・豚肉・りんご | 熱量 214 Kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 11.0 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.7 g アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・りんご | 熱量 212 Kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 1.6 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・大豆・豚肉・りんご | 熱量 171 Kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 9.8 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.5 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・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 | 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