

2026年

5月18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!

- ★白身魚の生姜焼 (お弁当)
- ★ホッケの香草焼 (おかず・彩食八菜・ミニおかず)
- ★豚肉のさっぱり炒め (彩食八菜) ★ひじきそば (お弁当)
- ★豚肉のだし醤油炒め (おかず)
- ★小松菜と玉子のごま酢和え (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	おかず	彩食八菜	ミニおかず	朝食
				
500W 約2分 700W 約1分30秒	500W 約1分30秒 700W 約1分20秒	500W 約2分 700W 約1分30秒	500W 約1分 700W 約50秒	500W 約50秒 700W 約40秒

※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。

	5/18 (月)	5/19 (火)	5/20 (水)	5/21 (木)	5/22 (金)
お弁当	新 白身魚の生姜焼 昆布だしご飯 ポトフ風 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 味噌こんにゃく	チキンカツカレー 白飯 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮 新 ひじきそば 豆豆マリネ	サワラのおごだし焼 レモンちらし ジャージャン麺風 ゴーヤのシーザーサラダ 白菜のおかか和え	牛肉のピリ辛味噌炒め 白飯(梅干入) お魚バーグ 大根の和風かき玉煮 人参のゴマドレ和え	豚肉と野菜の酢醤油煮 白飯 ごぼう天煮 小松菜の煮物 枝豆とコーンのサラダ
	熱量 441 Kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.2 g 炭水化物 69.2 g 食塩相当量 2.7 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	熱量 542 Kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 15.8 g 炭水化物 82.5 g 食塩相当量 2.7 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 412 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 10.5 g 炭水化物 66.0 g 食塩相当量 3.5 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	熱量 432 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 72.1 g 食塩相当量 2.5 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆	熱量 494 Kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 78.8 g 食塩相当量 2.8 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・さば・大豆・豚肉・りんご
おかず	骨 新 鶏と根菜の甘辛炒め 新 ホッケの香草焼 厚揚げと小松菜の煮物 南瓜のクリーム煮 春雨と野菜のマヨサラダ シュガーポテト	赤魚の西京焼 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ じゃが芋のサラダ 菜の花のごま和え 高菜もやし	新 豚肉のだし醤油炒め 三角野菜揚げ煮 野沢菜としらすのペンネ 人参と蓮根のゴママヨサラダ ひじき煮 人参の味噌炒め	カレイのピーマン中華あん 大根のうま煮 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 カリフラワーのパセリマヨ 高野豆腐のだしカレー煮 昆布豆	牛肉と野菜のごましゃぶ風 白身フライ じゃが高菜 南瓜とそら豆のサラダ 麻婆なす 甘辛蓮根
	熱量 369 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 37.4 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・りんご	熱量 357 Kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 20.3 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 3.6 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 307 Kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 20.5 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.8 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	熱量 405 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 24.0 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 3.5 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	熱量 341 Kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 19.6 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)

	5/18 (月)	5/19 (火)	5/20 (水)	5/21 (木)	5/22 (金)
彩食八菜	新 豚肉のさっぱり炒め お魚がんも煮 ポトフ風 ひじきとごぼうの金平 おからのオーロラサラダ 蓮根ミートチーズ 春雨とセロリのマリネ シュガーポテト	骨新 鶏と根菜の甘辛炒め 骨新 ホッケの香草焼 豚肉と厚揚げの味噌炒め キャベツと揚げのごま和え じゃが芋のサラダ 大麦若葉ペンネ 豆豆マリネ ピーマンのしりしり	骨 アジフライ ソース付 大根と豚肉の塩麴煮 里芋の黒ごま味噌煮 からし菜と豆腐の炒め煮 ゴーヤのシーザーサラダ ひじき煮 麻婆春雨 ピリ辛胡瓜	牛肉と野菜のトマト煮 さつまいものそばろ煮 ごぼう天煮 野沢菜としらすのペンネ 蓮根の大麦若葉白和え 大根の和風かき玉煮 キャベツの和風マヨサラダ 昆布豆	サワラのあごだし焼 ホタテ風味コロッケのオーロラソース じゃが高菜 里芋の味噌がらめ 枝豆とコーンのサラダ 麻婆豆腐 新 小松菜と玉子のごま酢和え 人参のおかか和え
	熱量 437 Kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 26.7 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 3.6 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	熱量 442 Kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 23.2 g 炭水化物 37.2 g 食塩相当量 4.2 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	熱量 487 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 27.9 g 炭水化物 42.9 g 食塩相当量 3.7 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	熱量 400 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 17.9 g 炭水化物 47.1 g 食塩相当量 4.4 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 488 Kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 25.7 g 炭水化物 44.5 g 食塩相当量 4.2 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご・魚醬(魚介類)
ミニおかず	赤魚の醤油麴ソース ポトフ風 おからのオーロラサラダ 味噌こんにゃく	豚肉と野菜の酢醤油煮と茹玉子 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮 大麦若葉ペンネ 白菜煮	ハンバーグ デミグラスソース 大根と豚肉の塩麴煮 ピリ辛胡瓜 小松菜煮	骨新 ホッケの香草焼 さつまいものそばろ煮 大根の和風かき玉煮 キャベツの和風マヨサラダ	鶏の山賊焼 麻婆豆腐 新 小松菜と玉子のごま酢和え 人参のおかか和え
	熱量 251 Kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.1 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 214 Kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 2.7 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 292 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 16.4 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.8 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 201 Kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.1 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量 201 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 14.5 g 食塩相当量 1.8 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
朝食	サワラの西京焼 おからのオーロラサラダ ひじきとごぼうの金平 ポトフ風	くわい入つくね煮 豆豆マリネ 高菜もやし 豚肉と厚揚げの味噌炒め	骨 サバの塩焼 ゴーヤのシーザーサラダ 白菜のおかか和え 大根と豚肉の塩麴煮	三角野菜揚げ煮 キャベツの和風マヨサラダ ほうれん草煮 さつまいものそばろ煮	カレイの磯辺揚 南瓜とそら豆のサラダ 甘辛蓮根 麻婆なす
	熱量 165 Kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 9.0 g 炭水化物 14.5 g 食塩相当量 1.7 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量 205 Kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 10.4 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.0 g アレルギー 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醬(魚介類)	熱量 213 Kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 15.5 g 炭水化物 11.6 g 食塩相当量 1.9 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量 189 Kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.5 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・大豆・豚肉・りんご	熱量 227 Kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.6 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・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	5月
5/4	月 (袋) ミックスサラダ
5/5	火 コーンサラダ
5/6	水 大根・海藻サラダ
5/7	木 ミックスサラダ
5/8	金 (袋) レタスマックスサラダ
5/9	土
5/10	日
5/11	月 (袋) コーンミックスサラダ
5/12	火 シャキシャキ水菜サラダ
5/13	水 グリーンサラダ
5/14	木 コーンサラダ
5/15	金 (袋) ミックスサラダ
5/16	土
5/17	日
5/18	月 (袋) レタスマックスサラダ
5/19	火 大根・海藻サラダ
5/20	水 ミックスサラダ
5/21	木 シャキシャキ水菜サラダ
5/22	金 (袋) コーンミックスサラダ
5/23	土
5/24	日
5/25	月 (袋) ミックスサラダ
5/26	火 グリーンサラダ
5/27	水 コーンサラダ
5/28	木 大根・海藻サラダ
5/29	金 (袋) レタスマックスサラダ
5/30	土
5/31	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