

2026年
5月25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!

- ★小松菜と玉子のごま酢和え (お弁当)
- ★もやしと人参の酢味噌和え (おかず)
- ★豚肉のさっぱり炒め (お弁当・ミニおかず)
- ★たくあん風混ぜご飯 (お弁当)
- ★豚肉のだし醤油炒め (彩食八菜)
- ★白身魚の生姜焼 (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

	5/25 (月)	5/26 (火)	5/27 (水)	5/28 (木)	5/29 (金)
お弁当	鶏肉のねぎ塩焼 梅しそご飯 大根とちくわの醤油麹煮 新 小松菜と玉子のごま酢和え 人参の味噌炒め	牛肉と野菜のトマト煮 白飯 お魚厚揚げ煮 切干大根煮 ピリ辛胡瓜	メバルのこうじ味噌焼 新 たくあん風混ぜご飯 野菜コロッケ ごぼうとひじきのサラダ ゴーヤのごま和え	新 豚肉のさっぱり炒め 白飯 もやしとさつま揚げのごま油炒めと海苔入玉子焼 なすのバンバンジー風 大豆と蓮根の煮物	天ぷら(カレイ・海老・野菜) 抹茶塩 もち麦ご飯 高野豆腐と椎茸の煮物 わかめと春雨のおろし和え キャベツと広島菜の和え物
	熱量 473 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 70.3 g 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 436 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 8.8 g 炭水化物 76.6 g 食塩相当量 2.3 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆	熱量 494 Kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 72.9 g 食塩相当量 2.6 g アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・りんご	熱量 532 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 20.2 g 炭水化物 72.1 g 食塩相当量 2.2 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉	熱量 487 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 74.3 g 食塩相当量 3.1 g アレルギー えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
おかず	サバの照焼 じゃが芋と豚肉の煮物 高野豆腐の中華煮 ひじき蓮根の煮物 ペンネと胡瓜のサラダ こんにゃくの醤油煮	チンジャオロースと茹玉子 栗かぼちゃコロッケ 小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め ごぼうと人参のごま煮 新 もやしと人参の酢味噌和え キャベツの赤しそ和え	ハンバーグ 和風ガーリックソース 野菜の中華炒め 切干大根の韓国風炒め ポテトサラダ しらたきといんげんの炒り煮 白菜のレモン漬	新 白身魚の生姜焼 ちくわとピーマンの和風焼そば さつま芋と豚肉のバター醤油 春雨とツナのマヨサラダ 里芋の黒ごま味噌煮 わかめの梅風味	鶏の山賊焼 豚肉と厚揚げの味噌炒め 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮 おからのオーロラサラダ ひじきとごぼうの金平 そら豆と小海老の黒胡椒炒め
	熱量 374 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 24.4 g 炭水化物 29.2 g 食塩相当量 3.1 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 383 Kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 34.8 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・ゼラチン	熱量 341 Kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 36.6 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・ゼラチン	熱量 347 Kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 3.3 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 353 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 22.4 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.8 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・りんご・ゼラチン

	5/25 (月)	5/26 (火)	5/27 (水)	5/28 (木)	5/29 (金)
彩食八菜	鶏と根菜の煮物 カレイの磯辺揚げ 大根とちくわの醤油麴煮 郷 大豆のぎすけ煮 ひじきの白和え そら豆とベーコンのソテー 春雨とツナのマヨサラダ こんにゃくの醤油煮	サバの西京焼 ジャージャン麺風 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 切干大根煮 なすのバンバンジー風 あごだし豆腐 わかめともずくの海草サラダ キャベツの赤しそ和え	新 豚肉のだし醤油炒め いかたこ三角揚げ煮 さつま芋の甘辛煮 冬瓜のツナ煮 おからと胡瓜のマヨサラダ ごぼうと人参の味噌炒め ゴーヤのごま和え 白菜のレモン漬	白身魚の柚子胡椒マヨソース 高野豆腐と椎茸の煮物 菜の花と筍の塩麴炒め 大豆と蓮根の煮物 ブロッコリーと人参の柑橘サラダ 韓国風こんにゃく炒め 玉葱とめかぶのだしおほか わかめの梅風味	骨 牛しゃぶの中華風 骨 アジ大葉フライ 大根と豚肉の煮物 大豆とごぼうのゴママヨサラダ ひじきと厚揚げの煮物 そら豆と小海老の黒胡椒炒め なすの炒め煮 キャベツと広島菜の和え物
	熱量 471 Kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 23.8 g 炭水化物 39.3 g 食塩相当量 4.3 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 463 Kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 28.5 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 4.2 g 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	熱量 397 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 25.3 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 3.2 g アレルギー えび・かに・小麦・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 510 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 34.5 g 炭水化物 34.2 g 食塩相当量 4.3 g アレルギー 小麦・卵・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・りんご	熱量 399 Kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 20.7 g 炭水化物 36.8 g 食塩相当量 4.1 g アレルギー 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
ミニおかず	牛肉のプルコギ風炒め カレイの磯辺揚げ そら豆とベーコンのソテー ひじきの白和え	新 豚肉のさっぱり炒め お魚厚揚げ煮 なすのバンバンジー風 あごだし豆腐	骨 サバの煮付 さつま芋の甘辛煮 おからと胡瓜のマヨサラダ ゴーヤのごま和え	鶏肉の中華炒め もやしとさつま揚げのごま油炒めと海苔入玉子焼 菜の花と筍の塩麴炒め 大豆と蓮根の煮物	サワラのあごだし焼 高野豆腐と椎茸の煮物 なすの炒め煮 キャベツと広島菜の和え物
	熱量 282 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.4 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン	熱量 243 Kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 17.5 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 2.3 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉	熱量 311 Kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 20.5 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.8 g アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	熱量 181 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 7.1 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 2.0 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉	熱量 182 Kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 9.0 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 2.4 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
朝食	海苔入玉子焼 ペンネと胡瓜のサラダ 高野豆腐の中華煮 じゃが芋の甘辛煮	メバルのだし焼 わかめともずくの海藻サラダ キャベツの赤しそ和え 小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め	炊合せ 白菜のレモン漬 ごぼうと人参の味噌炒め 野菜の中華炒め	骨 ホッケのみりん焼 春雨とツナのマヨサラダ 韓国風こんにゃく炒め 菜の花と筍の塩麴炒め	お魚つみれ煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ ひじきと厚揚げの煮物 大根と豚肉の煮物
	熱量 170 Kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.8 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・ゼラチン	熱量 84 Kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 2.2 g 炭水化物 8.7 g 食塩相当量 1.7 g アレルギー 小麦・ごま・大豆	熱量 111 Kcal 蛋白質 4.7 g 脂質 4.6 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 1.6 g アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 138 Kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 7.1 g 炭水化物 11.2 g 食塩相当量 1.4 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・りんご	熱量 180 Kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 10.5 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.7 g アレルギー 小麦・卵・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



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