

2026年
6月8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!

- ★胡瓜ナムル (お弁当) ★白身魚の西京焼 (お弁当)
- ★豆のトマトマリネ (おかず) ★サバのカレー焼 (彩食八菜)
- ★じゃが芋とさつま揚げの煮物 (彩食八菜・ミニおかず)
- ★牛肉のレモン醤油炒め (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

	6/8 (月)	6/9 (火)	6/10 (水)	6/11 (木)	6/12 (金)
お弁当	鶏の照り焼き 白飯 冬瓜のツナ煮 高野豆腐のだしカレー煮 新 胡瓜ナムル 熱量 432 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 10.3 g 炭水化物 68.0 g 食塩相当量 1.9 g アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	新 白身魚の西京焼 雑穀ご飯 栗かぼちゃコロッケ ひじき煮 白菜のレモン漬 熱量 471 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 72.2 g 食塩相当量 1.9 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	牛肉のスタミナ炒め 白飯 枝豆入生姜白揚げ煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ ほうれん草のからし醤油和え 熱量 474 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 71.0 g 食塩相当量 2.2 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご	タラの大根おろしソース しそ風味広島菜ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 春雨のサラダ えのき豆腐 熱量 497 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 81.8 g 食塩相当量 2.9 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	豚肉の生姜トマしゃぶ 白飯 三角野菜揚げ煮 小海老と大根の煮つけ 南瓜とそら豆のサラダ 熱量 559 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 22.0 g 炭水化物 74.4 g 食塩相当量 2.5 g アレルギー えび・小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご
	おかず	八宝菜 メンチカツ じゃが高菜 からし菜のツナ炒め さつま芋とリンゴのマヨサラダ 卵の花 熱量 416 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 21.3 g 炭水化物 42.5 g 食塩相当量 3.7 g アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	豚肉と野菜の酢醤油煮と茹玉子 根菜の味噌バター煮 もやしとさつま揚げのごま油炒め 新 豆のトマトマリネ 厚揚げと小松菜の煮物 南瓜のごま和え 熱量 359 Kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 35.7 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・りんご	白身魚のだし焼 ジャージャン麺風 ブロッコリーの中華玉子 キャベツとベーコンのシーザー 里芋の醤油煮 揚さつま芋の塩バター和え 熱量 360 Kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 15.7 g 炭水化物 36.8 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	牛肉とごぼうのしぐれ煮 豆腐しんじょ煮 ペンネボロネーゼ 味噌おから 春雨と野菜のマヨサラダ わかめと玉子の塩だれ和え 熱量 344 Kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 19.5 g 炭水化物 32.2 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・やまいも・りんご

	6/8 (月)	6/9 (火)	6/10 (水)	6/11 (木)	6/12 (金)
彩食八菜	牛肉のスタミナ炒め ホタテ風味コロッケのオーロラソース じゃが高菜 昆布豆 蓮根の大麦若葉白和え 高野豆腐のだしカレー煮 大根とリンゴのマリネ ピーマンのしりしり	豚肉の生姜ポン酢炒め 三角野菜揚げ煮 ボンゴレビアンコ(あさり入) ひじき煮 春雨とセロリのマリネ 南瓜のごま和え おからと胡瓜のマヨサラダ 味噌こんにゃく	新 サバのカレー焼 大根と豚肉の塩麴煮 ごぼうと人参のごま煮 キャベツとベーコンのシーザー そら豆のクリーム煮 もやしとめかぶの酢の物 揚げじゃがのり塩和え ほうれん草のからし醤油和え	揚げ鶏の梅しそ和え 新 じゃが芋とさつま揚げの煮物 麻婆なす 味噌おから 赤ピーマンのマリネ こんにゃく金平 枝豆とコーンのサラダ えのき豆腐	赤魚の照焼 とうもろこし天 キャベツと豆腐のチャンプルー ひじきとごぼうの金平 南瓜とそら豆のサラダ 里芋のそぼろ煮 生姜風味の切干大根 蓮根ミートチーズ
	熱量 491 Kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 27.6 g 炭水化物 46.3 g 食塩相当量 4.2 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 423 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 27.0 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 4.1 g アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 479 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 31.7 g 炭水化物 35.5 g 食塩相当量 3.7 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	熱量 464 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 27.6 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 4.9 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 410 Kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.6 g 炭水化物 43.4 g 食塩相当量 3.4 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ミニおかず	鶏肉のねぎ塩焼 冬瓜のツナ煮 高野豆腐のだしカレー煮 蓮根の大麦若葉白和え	骨 イワシフライ ソース付 三角野菜揚げ煮 ひじき煮 白菜のレモン漬	豚肉の黒酢照焼 枝豆入生姜白揚げ煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ ほうれん草のからし醤油和え	サワラの昆布茶焼 新 じゃが芋とさつま揚げの煮物 枝豆とコーンのサラダ えのき豆腐	新 牛肉のレモン醤油炒め とうもろこし天 ひじきとごぼうの金平 南瓜とそら豆のサラダ
	熱量 221 Kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 2.0 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 305 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 19.0 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.0 g アレルギー 小麦・大豆・鶏肉・もも・りんご	熱量 256 Kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 17.7 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 2.3 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 176 Kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 7.4 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.0 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・さば・大豆・りんご	熱量 264 Kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 14.8 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 2.3 g アレルギー 小麦・卵・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・りんご
朝食	ごぼう天煮 蓮根の大麦若葉白和え 高野豆腐のだしカレー煮 じゃが高菜	骨 サバの西京焼 おからと胡瓜のマヨサラダ 小松菜の煮物 もやしとさつま揚げのごま油炒め	鶏団子 キャベツとベーコンのシーザー ごぼうと人参のごま煮 大根と豚肉の塩麴煮	メバルの照焼 赤ピーマンのマリネ えのき豆腐 じゃが芋のそぼろ煮	オムレツ 南瓜とそら豆のサラダ ひじきと厚揚げの煮物 里芋の小海老煮
	熱量 161 Kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 6.8 g 炭水化物 20.7 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・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤(魚介類)	熱量 215 Kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 8.7 g 食塩相当量 1.2 g アレルギー 小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・りんご	熱量 186 Kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.7 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 115 Kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 3.0 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.6 g アレルギー 小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご	熱量 149 Kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 6.1 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.4 g アレルギー えび・小麦・卵・ごま・大豆・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。