

2026年  
6月22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!

- ★じゃが芋のわさびマヨ (彩食八菜・ミニおかず)
- ★豆のトマトマリネ (お弁当) ★白身魚の西京焼 (おかず)
- ★牛肉のレモン醤油炒め (彩食八菜) ★にんじんツナご飯 (お弁当)
- ★サバのカレー焼 (お弁当・ミニおかず) ★胡瓜ナムル (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
				
電子レンジ 温め時間目安				※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

	6/22 (月)	6/23 (火)	6/24 (水)	6/25 (木)	6/26 (金)
<b>お弁当</b>	豚肉のソース炒め 白飯 お魚厚揚げ煮 春雨の中華炒め ほうれん草の青じそドレ和え	牛しゃぶの中華風 高菜ご飯 いわしバーグ <b>新</b> 豆のトマトマリネ こんにゃくの醤油煮	メバルのだし焼 白飯 じゃが芋の加工黒糖煮 カリフラワーのパセリマヨ 白菜と安藝紫の和え物	鶏と根菜のさっぱり煮 <b>新</b> にんじんツナご飯 野菜コロッケ 蓮根とひじきのサラダ キャベツの海苔和え	<b>骨新</b> サバのカレー焼 白飯 冬瓜の洋風煮 切干大根煮 グリーンピースの玉子サラダ
	熱量 491 Kcal 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 437 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 483 Kcal アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量 524 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご	熱量 486 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
<b>おかず</b>	黒毛和牛メンチカツ ソース付 里芋とさつま揚げの煮物 ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 ひじきとごぼうの金平 おからのオーロラサラダ 高菜もやし	<b>新</b> 白身魚の西京焼 海鮮焼きそば 大根と鶏肉の生姜白だし煮 厚揚げのコチジャン煮 春雨とツナのマヨサラダ 南瓜のミートソース煮	鶏肉の生姜焼 ゴーヤチャンプルー クラムチャウダー(あさり入) なすの炒め煮 豆豆マリネ 人参の味噌炒め	サワラのガリあんかけ ポトフ風 小松菜とちくわのごま油炒め 冬瓜の梅煮 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ ピーマン昆布	豚肉と玉葱の甘辛炒め お魚バーグ 春雨と高菜の炒め物 <b>新</b> 胡瓜ナムル 椎茸のマヨソテー そら豆と小海老の黒胡椒炒め
	熱量 367 Kcal アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 312 Kcal アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 394 Kcal アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・オレンジ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 433 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 295 Kcal 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・ゼラチン・魚醤(魚介類)

	6/22 (月)	6/23 (火)	6/24 (水)	6/25 (木)	6/26 (金)
彩食八菜	<b>サバの塩焼</b> ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 春雨の中華炒め 里芋の黒ごま味噌煮 <b>新</b> じゃが芋のわさびマヨ 大豆と蓮根の煮物 ペンネとベーコンのレモンドレ 高野豆腐とひじきの煮物	<b>鶏の唐揚げ</b> あさりと根菜の味噌煮 なすのだしカレー煮 タアサイと揚げの煮びたし 中華胡瓜 南瓜のミートソース煮 ゴーヤとコーンの白和え こんにゃくの醤油煮	<b>新</b> 牛肉のレモン醤油炒め 野菜コロッケ 厚揚げと魚肉ソーセージのチリマヨ和え 蓮根と玉葱の酢味噌和え 豆豆マリネ ごぼうとちくわのチーズ金平 ナポリタン 白菜と安藝紫の和え物	<b>豚の角煮と茹玉子</b> 豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 卵の花 オレンジサラダ 春雨と高菜の炒め物 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ キャベツの海苔和え	<b>白身魚の南蛮あん</b> じゃが芋と豚肉の煮物 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ さつま芋とリンゴのマヨサラダ 切干大根煮 なすのバンバンジー風 そら豆と小海老の黒胡椒炒め 甘辛蓮根
	熱量 467 Kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 30.1 g 炭水化物 35.3 g 食塩相当量 4.0 g <b>アレルギー</b> 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 461 Kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 28.2 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 4.4 g <b>アレルギー</b> かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 442 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 20.4 g 炭水化物 51.1 g 食塩相当量 4.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 436 Kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 20.1 g 炭水化物 41.8 g 食塩相当量 4.6 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 474 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 19.8 g 炭水化物 60.1 g 食塩相当量 4.3 g <b>アレルギー</b> 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
ミニおかず	<b>豚肉と玉葱の甘辛炒め</b> お魚厚揚げ煮 <b>新</b> じゃが芋のわさびマヨ 高野豆腐とひじきの煮物	<b>骨新</b> サバのカレー焼 あさりと根菜の味噌煮 中華胡瓜 こんにゃくの醤油煮	<b>豚肉のごま坦々</b> 野菜コロッケ 白菜と安藝紫の和え物 蓮根と玉葱の酢味噌和え	<b>メバルのこうじ味噌焼</b> 里芋とさつま揚げの煮物 オレンジサラダ キャベツの海苔和え	<b>揚げ鶏のチリソース和え</b> 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 切干大根煮 さつま芋とリンゴのマヨサラダ
	熱量 269 Kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 19.2 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 2.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・大豆・豚肉・りんご	熱量 181 Kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 9.9 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 2.2 g <b>アレルギー</b> かに・小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 291 Kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 19.0 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.2 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 146 Kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 2.9 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.1 g <b>アレルギー</b> 小麦・オレンジ・ごま・さば・大豆	熱量 357 Kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 2.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
朝食	<b>玉子焼</b> ペンネとベーコンのレモンドレ 高菜もやし 里芋とさつま揚げの煮物	<b>サワラのあごだし焼</b> 中華胡瓜 タアサイと揚げの煮びたし あさりと根菜の味噌煮	<b>さつま揚げ煮</b> 蓮根と玉葱の酢味噌和え ひじき煮 ごぼうとちくわのチーズ金平	<b>骨</b> サバの塩焼 オレンジサラダ 小松菜とちくわのごま油炒め ポトフ風	<b>お魚つみれ煮</b> グリンピースの玉子サラダ 切干大根煮 春雨と高菜の炒め物
	熱量 149 Kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 6.5 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.9 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 110 Kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 4.8 g 炭水化物 8.1 g 食塩相当量 1.8 g <b>アレルギー</b> かに・小麦・乳成分・ごま・大豆・豚肉	熱量 155 Kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 4.1 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 2.0 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉	熱量 164 Kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 9.6 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 1.8 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 141 Kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 6.1 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.7 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)

●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	6月
6/1	月 袋) コーンミックスサラダ
6/2	火 ミックスサラダ
6/3	水 シャキシャキ水菜サラダ
6/4	木 グリーンサラダ
6/5	金 袋) ミックスサラダ
6/6	土
6/7	日
6/8	月 袋) レタスマックスサラダ
6/9	火 コーンサラダ
6/10	水 大根・海藻サラダ
6/11	木 ミックスサラダ
6/12	金 袋) コーンミックスサラダ
6/13	土
6/14	日
6/15	月 袋) ミックスサラダ
6/16	火 シャキシャキ水菜サラダ
6/17	水 グリーンサラダ
6/18	木 コーンサラダ
6/19	金 袋) レタスマックスサラダ
6/20	土
6/21	日
6/22	月 袋) コーンミックスサラダ
6/23	火 大根・海藻サラダ
6/24	水 ミックスサラダ
6/25	木 シャキシャキ水菜サラダ
6/26	金 袋) ミックスサラダ
6/27	土
6/28	日
6/29	月 袋) レタスマックスサラダ
6/30	火 グリーンサラダ
7/1	水 コーンサラダ
7/2	木 大根・海藻サラダ
7/3	金 袋) コーンミックスサラダ
7/4	土
7/5	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