

2026年  
7月6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!

- ★ハンバーグ 黒胡椒ソース(おかず)
- ★白身魚のわさび醤油ソース(彩食八菜・ミニおかず)
- ★メバルのしょうゆ麴焼(お弁当・ミニおかず)
- ★サワラのさっぱり焼(おかず)
- ★豆のスパイシーマヨ和え(彩食八菜・ミニおかず)
- ★ごぼうおかかご飯(お弁当) ★ゴーヤと豚肉のソース炒め(お弁当)

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

	7/6 (月)	7/7 (火)	7/8 (水)	7/9 (木)	7/10 (金)
<b>お弁当</b>	<b>豚肉のごま坦々</b> 白飯 枝豆入生姜白揚げ煮 ひじき煮 もやしの青じそ風味 熱量 485 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 17.6 g 炭水化物 65.8 g 食塩相当量 2.2 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	<b>鶏の唐揚げ</b> 梅しそご飯 里芋とさつま揚げの煮物 りんごヨーグルト ほうれん草のごま和え 熱量 571 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 20.0 g 炭水化物 78.8 g 食塩相当量 3.2 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	<b>新 メバルのしょうゆ麴焼</b> 白飯 根菜の味噌バター煮 なす南蛮 人参の青じそ生姜和え 熱量 453 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 9.1 g 炭水化物 76.0 g 食塩相当量 2.1 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉	<b>新 牛肉の黒酢醤油炒め</b> 新 ごぼうおかかご飯 ツナじゃがと玉子焼 チンゲン菜のピリ辛和え 玉葱とコーンのバター炒め 熱量 477 Kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 77.8 g 食塩相当量 3.2 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	<b>骨 ホッケの塩焼</b> 白飯 海鮮焼きそば <b>新</b> ゴーヤと豚肉のソース炒め 胡瓜の酢の物 熱量 438 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 9.3 g 炭水化物 73.0 g 食塩相当量 2.0 g <b>アレルギー</b> えび・小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	<b>おかず</b>	<b>新</b> ハンバーグ 黒胡椒ソース 野菜の中華炒め 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 切干大根煮 蓮根の明太マヨサラダ こんにゃくの醤油煮 熱量 341 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 17.5 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 3.5 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	<b>新</b> サワラのさっぱり焼 ジャージャン麺風 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 ひじきと厚揚げの煮物 りんごヨーグルト 卵の花 熱量 375 Kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 19.9 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 3.0 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・豚肉・りんご・ゼラチン	<b>豚の角煮と茹玉子</b> 枝豆入生姜白揚げ煮 さつま芋のそぼろ煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 キャベツの和風マヨサラダ 人参の味噌炒め 熱量 359 Kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 3.6 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	<b>骨</b> イワシフライ ソース付 根菜の煮物 蒸し鶏と春雨のスープ煮 ごぼうと肉そぼろの醤油炒め おからと春菊のマヨサラダ そら豆と小海老の黒胡椒炒め 熱量 431 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 24.1 g 炭水化物 38.1 g 食塩相当量 2.8 g <b>アレルギー</b> えび・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

	7/6 (月)	7/7 (火)	7/8 (水)	7/9 (木)	7/10 (金)
彩食八菜	<b>新</b> 白身魚のわさび醤油ソース 大根と豚肉の塩麹煮 ナポリタン 蓮根の明太マヨサラダ もやしと人参の酢味噌和え 白麻婆豆腐 ひじき煮 わかめと玉子の塩だれ和え	牛肉の味噌炒め お魚がんと煮 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 春雨とひき肉の炒め物 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ カリフラワーの甘酢炒め りんごヨーグルト ほうれん草のごま和え	黒酢鶏 もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 <b>新</b> 豆のスパイシーマヨ和え えのき豆腐 冬瓜のツナ煮 こんにゃく金平 人参の青じそ生姜和え	豚肉の生姜焼 お魚厚揚げ煮 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 南瓜のごま和え チンゲン菜のピリ辛和え なすの炒め煮 おからと春菊のマヨサラダ さつま芋の甘煮	赤魚のしょうゆ麹焼 メンチカツ キャベツと豆腐のチャンプルー 蓮根ミートチーズ じゃが芋のサラダ 大根の黒ごま煮 ごぼうと人参の味噌炒め 胡瓜の酢の物
	熱量 438 Kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 22.4 g 炭水化物 43.8 g 食塩相当量 4.5 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・ゼラチン	熱量 467 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 27.7 g 炭水化物 40.2 g 食塩相当量 4.5 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 454 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 24.1 g 炭水化物 46.2 g 食塩相当量 4.1 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	熱量 431 Kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 27.9 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 3.9 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・ゼラチン	熱量 449 Kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 24.8 g 炭水化物 38.5 g 食塩相当量 3.1 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・ゼラチン
ミニおかず	<b>新</b> メバルのしょうゆ麹焼 枝豆入生姜白揚げ煮 白麻婆豆腐 もやしの青じそ風味	肉じゃが お魚がんと煮 りんごヨーグルト ほうれん草のごま和え	牛肉の焼肉炒め もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 <b>新</b> 豆のスパイシーマヨ和え えのき豆腐	<b>新</b> 白身魚のわさび醤油ソース 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ なすの炒め煮 チンゲン菜のピリ辛和え	鶏の山賊焼 キャベツと豆腐のチャンプルー 胡瓜の酢の物 白菜煮
	熱量 132 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.6 g 炭水化物 11.5 g 食塩相当量 1.9 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 297 Kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 32.5 g 食塩相当量 3.0 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 247 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.2 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・りんご	熱量 244 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.6 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 231 Kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.0 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
朝食	お魚バーグ もやしの青じそ風味 小松菜と油揚げの菜焼き 大根と豚肉の塩麹煮	赤魚のあごだし焼 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ ひじきと厚揚げの煮物 里芋とさつま揚げの煮物	鶏団子 キャベツの和風マヨサラダ えのき豆腐 根菜の味噌バター煮	サワラの西京焼き チンゲン菜のピリ辛和え 南瓜のごま和え なすの炒め煮	ゆで玉子 じゃが芋のサラダ ほうれん草煮 ゴーヤと豚肉のソース炒め
	熱量 150 Kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 7.7 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 2.0 g <b>アレルギー</b> 小麦・いか・ごま・大豆・豚肉	熱量 158 Kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 6.8 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 1.6 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆・りんご	熱量 137 Kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 7.5 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 1.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・りんご	熱量 151 Kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 7.0 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.9 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・ゼラチン	熱量 218 Kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 1.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・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	7月
7/6	月 (袋) ミックスサラダ
7/7	火 ミックスサラダ
7/8	水 シャキシャキ水菜サラダ
7/9	木 グリーンサラダ
7/10	金 (袋) レタスマックスサラダ
7/11	土
7/12	日
7/13	月 (袋) コーンミックスサラダ
7/14	火 コーンサラダ
7/15	水 大根・海藻サラダ
7/16	木 ミックスサラダ
7/17	金 (袋) ミックスサラダ
7/18	土
7/19	日
7/20	月 (袋) レタスマックスサラダ
7/21	火 シャキシャキ水菜サラダ
7/22	水 グリーンサラダ
7/23	木 コーンサラダ
7/24	金 (袋) コーンミックスサラダ
7/25	土
7/26	日
7/27	月 (袋) ミックスサラダ
7/28	火 大根・海藻サラダ
7/29	水 ミックスサラダ
7/30	木 シャキシャキ水菜サラダ
7/31	金 (袋) レタスマックスサラダ
8/1	土
8/2	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