

2026年
7月20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！

- ★メバルのしょうゆ麹焼（彩食八菜）
- ★ハンバーグ 黒胡椒ソース（お弁当・ミニおかず）
- ★ゴーヤと豚肉のソース炒め（おかず）★じゃが芋とあさりのトマト煮（お弁当）
- ★牛肉のオイマヨ炒め（おかず）
- ★蓮根のカレー炒め（おかず・彩食八菜・ミニおかず）
- ★白身魚の梅風味焼（お弁当） ★サワラのさっぱり焼（彩食八菜）

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

（平日：9：00～18：00）

0120-443-304

コープさが生活協同組合

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。

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

	7/20（月）	7/21（火）	7/22（水）	7/23（木）	7/24（金）
お弁当	骨 マスのみりん焼 レモンちらし 麻婆豆腐 ごぼうと人参のごま煮 うぐいす豆	新 ハンバーグ 黒胡椒ソース 白飯 大根とちくわの醤油麹煮 春雨のサラダ キャベツの赤しそ和え	鶏肉の生姜焼 白飯 新 じゃが芋とあさりのトマト煮 ひじきとごぼうの金平 ほうれん草の白和え	豚肉のスタミナ炒め もち麦ご飯 さつま揚げ煮 ペンネと胡瓜のサラダ 高菜もやし	新 白身魚の梅風味焼 白飯 高野豆腐と椎茸の煮物 麻婆なす 小松菜と玉子のごま酢和え
	熱量 399 Kcal アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 506 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 453 Kcal アレルギー かに・小麦・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉	熱量 522 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 418 Kcal アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	蛋白質 16.0 g 脂質 8.6 g 炭水化物 64.1 g 食塩相当量 3.1 g	蛋白質 15.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 81.3 g 食塩相当量 2.8 g	蛋白質 17.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 71.6 g 食塩相当量 1.7 g	蛋白質 14.5 g 脂質 21.4 g 炭水化物 68.5 g 食塩相当量 2.3 g	蛋白質 19.8 g 脂質 8.0 g 炭水化物 66.0 g 食塩相当量 2.8 g
おかず	鶏の唐揚げ 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮 トマじゃが 春雨と高菜の炒め物 おからとベーコンのカレーマヨ うぐいす豆	赤魚のあごだし焼 豆乳クリーム煮 新 ゴーヤと豚肉のソース炒め ペンネと胡瓜のサラダ 里芋のそぼろ煮 ピーマンのしりしり	新 牛肉のオイマヨ炒め 磯辺白身フライ 大根の和風かき玉煮 ほうれん草の生姜風味お浸し 春雨とセロリのマリネ 味噌こんにゃく	サワラの西京焼き 海鮮焼きそば ごぼうと豚肉のしぐれ煮 ポテトサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 キャベツと揚げのごま和え	肉野菜炒め お魚厚揚げ煮 大麦若葉ペンネ 冬瓜の梅煮 ツナと切干大根のサラダ 新 蓮根のカレー炒め
	熱量 480 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・魚醤(魚介類)	熱量 362 Kcal 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 332 Kcal 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 325 Kcal アレルギー えび・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 375 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
	蛋白質 16.8 g 脂質 30.8 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 3.4 g	蛋白質 20.0 g 脂質 19.8 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 3.3 g	蛋白質 14.1 g 脂質 19.6 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 3.3 g	蛋白質 19.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 3.1 g	蛋白質 13.8 g 脂質 25.4 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 3.7 g

	7/20（月）	7/21（火）	7/22（水）	7/23（木）	7/24（金）
彩食八菜	豚肉の中華しゃぶしゃぶ 新 メバルのしょうゆ麴焼 さつま芋とリンゴの甘酢煮 韓国風こんにゃく炒め おかりとベーコンのカレーマヨ ごぼうと人参のごま煮 カリフラワーの土佐煮 うぐいす豆	鶏煮 豚肉と厚揚げの味噌炒め なすの高菜炒め 切干大根煮 南瓜とそら豆のサラダ 里芋のそぼろ煮 赤ピーマンのマリネ キャベツの赤しそ和え	タラカツ ソース付 ブロッコリーの中華玉子 昆布と豚肉の甘辛煮 新 蓮根のカレー炒め 大豆とごぼうのゴママヨサラダ ひじきと厚揚げの煮物 ほうれん草の白和え 味噌こんにゃく	牛肉と野菜のトマト煮 とうもろこし天 大根と鶏肉の生姜白だし煮 キャベツと揚げのごま和え なすのにんにく黒酢 麻婆豆腐 春雨と野菜のマヨサラダ 高菜もやし	新 サワラのさっぱり焼 ジャージャン麺風 揚げじゃが芋のデミチーズ 冬瓜の梅煮 ごぼうとひじきのサラダ カリフラワーのクリーム煮 小松菜と玉子のごま酢和え キャベツの海苔和え
	熱量472 Kcal アレルギー 蛋白質19.6 g 脂質27.8 g 炭水化物38.9 g 食塩相当量3.6 g	熱量458 Kcal アレルギー 蛋白質21.9 g 脂質26.3 g 炭水化物35.5 g 食塩相当量4.3 g	熱量436 Kcal アレルギー 蛋白質18.4 g 脂質26.8 g 炭水化物35.2 g 食塩相当量3.7 g	熱量455 Kcal アレルギー 蛋白質16.3 g 脂質26.1 g 炭水化物43.6 g 食塩相当量3.9 g	熱量423 Kcal アレルギー 蛋白質20.6 g 脂質21.9 g 炭水化物38.7 g 食塩相当量4.1 g
ミニおかず	新 ハンバーグ 黒胡椒ソース 麻婆豆腐 韓国風こんにゃく炒め うぐいす豆	タラカツ ソース付 大根とちくわの醤油麴煮 なすの高菜炒め 南瓜とそら豆のサラダ	豚肉のプルコギ風 ブロッコリーの中華玉子 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 新 蓮根のカレー炒め	鶏肉のガーリックトマト炒め さつま揚げ煮 春雨と野菜のマヨサラダ 高菜もやし	骨 サバの煮付 ジャージャン麺風 カリフラワーのクリーム煮 小松菜と玉子のごま酢和え
	熱量268 Kcal アレルギー 蛋白質11.5 g 脂質12.1 g 炭水化物29.3 g 食塩相当量2.5 g	熱量241 Kcal アレルギー 蛋白質9.6 g 脂質13.3 g 炭水化物22.4 g 食塩相当量1.8 g	熱量304 Kcal アレルギー 蛋白質11.8 g 脂質22.3 g 炭水化物16.7 g 食塩相当量2.3 g	熱量235 Kcal アレルギー 蛋白質13.6 g 脂質11.3 g 炭水化物21.9 g 食塩相当量2.7 g	熱量247 Kcal アレルギー 蛋白質11.6 g 脂質12.6 g 炭水化物21.7 g 食塩相当量2.1 g
朝食	海苔入玉子焼 おかりとベーコンのカレーマヨ ごぼうと人参のごま煮 春雨と高菜の炒め物	サワラのごま味噌焼 赤ピーマンのマリネ キャベツの赤しそ和え 大根とちくわの醤油麴煮	お魚厚揚げ煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 蓮根のカレー炒め 昆布と豚肉の甘辛煮	メバルのだし焼 春雨と野菜のマヨサラダ キャベツと揚げのごま和え ごぼうと豚肉のしぐれ煮	お魚つみれ煮 小松菜と玉子のごま酢和え 蓮根の煮炒め 高野豆腐と椎茸の煮物
	熱量187 Kcal アレルギー 蛋白質6.3 g 脂質11.7 g 炭水化物15.7 g 食塩相当量1.4 g	熱量114 Kcal アレルギー 蛋白質8.5 g 脂質4.4 g 炭水化物11.7 g 食塩相当量1.8 g	熱量193 Kcal アレルギー 蛋白質7.2 g 脂質12.2 g 炭水化物15.9 g 食塩相当量1.9 g	熱量216 Kcal アレルギー 蛋白質10.1 g 脂質13.6 g 炭水化物14.1 g 食塩相当量1.4 g	熱量119 Kcal アレルギー 蛋白質7.3 g 脂質3.7 g 炭水化物15.9 g 食塩相当量2.3 g

- 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) レタスミックスサラダ
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) レタスミックスサラダ
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) レタスミックスサラダ
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



袋レタスミックスサラダ



袋コーンミックスサラダ