

2026年
7月27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！

- ★豆のスパイシーマヨ和え（お弁当） ★白身魚のわさび醤油ソース（おかず）
- ★じゃが芋とあさりのトマト煮（おかず・彩食八菜・ミニおかず）
- ★ゴーヤと豚肉のソース炒め（彩食八菜・ミニおかず）
- ★サワラのさっぱり焼（お弁当・ミニおかず） ★メバルのしょうゆ麴焼（おかず）
- ★牛肉のオイマヨ炒め（彩食八菜） ★なすのわさび和え（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

（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。

うま!
UMAIHEALTHY

電子レンジ
温め時間目安



お弁当



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

	7/27（月）			7/28（火）			7/29（水）			7/30（木）			7/31（金）		
お弁当	豚肉のレモン醤油炒め 白飯 ごぼう天煮 新 豆のスパイシーマヨ和え ほうれん草の炒り玉子炒め			カレイの香味ソース 白飯（梅干入） じゃが芋と豚肉の煮物 春雨と高菜の炒め物 わかめともやしのナムル			豚の角煮と茹玉子 きつねご飯 ほうれん草とツナのクリームペンネ ポテトサラダ ゴーヤの味噌炒め			新 サワラのさっぱり焼 白飯 鶏団子と野菜のごま豆乳煮 2色ピーマンの旨味炒め ピリ辛胡瓜			鶏と根菜の甘辛炒め 彩りひじきご飯 お魚厚揚げ煮 新 なすのわさび和え 京風カレー豆腐		
	熱量	540 Kcal	アレルギー	熱量	538 Kcal	アレルギー	熱量	521 Kcal	アレルギー	熱量	442 Kcal	アレルギー	熱量	445 Kcal	アレルギー
	蛋白質	16.3 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	18.8 g	小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤（魚介類）	蛋白質	22.6 g	小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・豚肉	蛋白質	17.6 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	蛋白質	18.7 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	脂質	19.6 g		脂質	15.6 g		脂質	14.0 g		脂質	9.9 g		脂質	10.1 g	
	炭水化物	74.7 g		炭水化物	79.5 g		炭水化物	73.6 g		炭水化物	70.4 g		炭水化物	70.2 g	
	食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	3.2 g		食塩相当量	2.9 g		食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.9 g	
おかず	新 白身魚のわさび醤油ソース 冬瓜の洋風煮 麻婆なす 切干大根と昆布の柚香漬 蓮根とひじきのサラダ 玉葱とコーンのバター炒め			牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 栗かぼちゃコロッケ ツナじゃが 瀬戸内レモンと広島菜のマリネ 小松菜と油揚げの菜焼き 大豆の甘煮			鶏の照り焼き 新 じゃが芋とあさりのトマト煮 ごぼうと人参の味噌炒め 高野豆腐の中華煮 なすのバンバンジー風 白菜と安藝紫の和え物			豚肉のソース炒め 新 メバルのしょうゆ麴焼 さつま芋とリンゴの甘酢煮 おからと胡瓜のマヨサラダ 里芋のたらこ煮 こんにゃくのおかか生姜			サバの甘辛生姜煮 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 チーズ南瓜 ほうれん草の青じそドレ和え もやしと赤ピーマンのカレーソテー わかめの梅風味		
	熱量	368 Kcal	アレルギー	熱量	420 Kcal	アレルギー	熱量	330 Kcal	アレルギー	熱量	365 Kcal	アレルギー	熱量	375 Kcal	アレルギー
	蛋白質	11.8 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	14.3 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・りんご	蛋白質	19.2 g	かに・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	14.0 g	小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	17.7 g	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
	脂質	20.1 g		脂質	24.7 g		脂質	15.9 g		脂質	22.3 g		脂質	25.9 g	
	炭水化物	37.3 g		炭水化物	39.0 g		炭水化物	32.3 g		炭水化物	29.8 g		炭水化物	23.4 g	
	食塩相当量	3.4 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	3.2 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	3.3 g	

	7/27（月）	7/28（火）	7/29（水）	7/30（木）	7/31（金）
彩食八菜	鶏肉のねぎ塩焼 新 じゃが芋とあさりのトマト煮 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 シューマイ キャベツの和風マヨサラダ 切干大根と昆布の柚香漬 枝豆のおろし和え ほうれん草の炒り玉子炒め	赤魚のあごだし焼 豆腐ハンバーグ 新 ゴーヤと豚肉のソース炒め 春雨と高菜の炒め物 おかからと胡瓜のマヨサラダ 冬瓜のそぼろ煮 瀬戸内レモンと広島菜のマリネ シュガーポテト	新 牛肉のオイマヨ炒め 栗かぼちゃコロッケ 小松菜とちくわのごま油炒め 豆豆マリネ なすのバンバンジー風 高野豆腐のクリーム煮 ひじきそぼろ ゴーヤの味噌炒め	天ぷら（カレイ・海老・野菜）天つゆ 大根と豚肉の煮物 大麦若葉ペンネ 里芋のたらこ煮 カリフラワーの柚子酢味噌和え 2色ピーマンの旨味炒め グリーンピースの玉子サラダ 人参の黒ごま和え	肉じゃが ごぼうとさつま揚げのそぼろ炒めと海苔入玉子焼 チーズ南瓜 ツナと切干大根のサラダ ピリ辛胡瓜 蒸し鶏と春雨のスープ煮 そら豆と小海老の黒胡椒炒め 京風カレー豆腐
	熱量467 Kcal アレルギー 蛋白質23.8 g 脂質26.8 g 炭水化物37.5 g 食塩相当量3.5 g	熱量451 Kcal アレルギー 蛋白質22.1 g 脂質26.0 g 炭水化物36.0 g 食塩相当量3.7 g	熱量429 Kcal アレルギー 蛋白質16.4 g 脂質26.5 g 炭水化物35.0 g 食塩相当量3.5 g	熱量466 Kcal アレルギー 蛋白質18.3 g 脂質25.1 g 炭水化物44.4 g 食塩相当量4.2 g	熱量443 Kcal アレルギー 蛋白質18.5 g 脂質21.4 g 炭水化物50.5 g 食塩相当量4.2 g
ミニおかず	霧島黒豚メンチカツ ソース付 新 じゃが芋とあさりのトマト煮 枝豆のおろし和え ほうれん草の炒り玉子炒め	鶏と根菜の甘辛炒め 豆腐ハンバーグ 新 ゴーヤと豚肉のソース炒め おかからと胡瓜のマヨサラダ	骨 ホッケのみりん焼 栗かぼちゃコロッケ ひじきそぼろ ポテトサラダ	豚肉のだし醤油炒め 鶏団子と野菜のごま豆乳煮 2色ピーマンの旨味炒め ピリ辛胡瓜	新 サワラのさっぱり焼 ごぼうとさつま揚げのそぼろ炒め ツナと切干大根のサラダ そら豆と小海老の黒胡椒炒め
	熱量252 Kcal アレルギー 蛋白質11.2 g 脂質12.6 g 炭水化物26.3 g 食塩相当量1.9 g	熱量268 Kcal アレルギー 蛋白質16.0 g 脂質14.7 g 炭水化物20.7 g 食塩相当量2.6 g	熱量218 Kcal アレルギー 蛋白質10.8 g 脂質10.0 g 炭水化物22.2 g 食塩相当量1.7 g	熱量254 Kcal アレルギー 蛋白質10.8 g 脂質16.4 g 炭水化物18.0 g 食塩相当量2.4 g	熱量208 Kcal アレルギー 蛋白質14.2 g 脂質9.4 g 炭水化物19.2 g 食塩相当量2.1 g
朝食	赤魚の照焼 蓮根とひじきのサラダ 玉葱とコーンのバター炒め 麻婆なす	くわい入つくね煮 おかからと胡瓜のマヨサラダ 昆布と揚げの甘辛煮 ツナじゃが	タラの天ぷら 豆豆マリネ 小松菜とちくわのごま油炒め ごぼうと人参の味噌炒め	ごぼう天煮 グリーンピースの玉子サラダ こんにゃくのおかか生姜 さつま芋とリンゴの甘酢煮	骨 サバの塩焼 ほうれん草の青じそドレ和え もやしと赤ピーマンのカレーソテー カリフラワーの柚子胡椒ポン酢
	熱量140 Kcal アレルギー 蛋白質8.0 g 脂質6.8 g 炭水化物13.8 g 食塩相当量1.5 g	熱量197 Kcal アレルギー 蛋白質9.3 g 脂質10.3 g 炭水化物19.2 g 食塩相当量1.9 g	熱量212 Kcal アレルギー 蛋白質10.5 g 脂質9.0 g 炭水化物23.7 g 食塩相当量1.5 g	熱量189 Kcal アレルギー 蛋白質4.9 g 脂質9.0 g 炭水化物24.7 g 食塩相当量1.5 g	熱量202 Kcal アレルギー 蛋白質9.5 g 脂質14.3 g 炭水化物9.6 g 食塩相当量2.1 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