

2026年
8月3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！

- ★赤魚の昆布茶焼（お弁当・ミニおかず）★小松菜の和風ナムル（おかず）
- ★揚げ鶏のレモンおろし（彩食八菜・ミニおかず）
- ★牛肉のうま辛炒め（お弁当・彩食八菜）
- ★野菜さつま揚げ煮（彩食八菜・ミニおかず）
- ★人参のごまナムル（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。

うまっヘルシー
UMAIHEALTHY

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		500W	約50秒
		700W	約40秒

※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。

	8/3（月）	8/4（火）	8/5（水）	8/6（木）	8/7（金）
お弁当	新赤魚の昆布茶焼 青菜ご飯 ポトフ風 カリフラワーのパセリマヨ わかめと玉子の塩だれ和え	新牛肉のうま辛炒め 白飯 野菜コロッケ 昆布と豚肉の甘辛煮 胡瓜の酢の物	チンジャオロースと茹玉子 白飯 お魚つみれの和風あんかけ おからとひじきの煮物 玉葱のトマトサラダ	鶏のこうじ味噌焼 生姜おかかご飯 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ 大豆とごぼうのゴママヨサラダ キャベツと高菜の和え物	骨アジフライ ソース付 白飯 麻婆大根 ほうれん草の生姜風味お浸し 新人参のごまナムル
	熱量 443 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 529 Kcal アレルギー 小麦・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 487 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 528 Kcal アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 536 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・ゼラチン
	蛋白質 16.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 67.9 g 食塩相当量 2.7 g	蛋白質 13.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 80.2 g 食塩相当量 2.5 g	蛋白質 21.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 72.2 g 食塩相当量 3.3 g	蛋白質 21.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 2.9 g	蛋白質 16.9 g 脂質 16.8 g 炭水化物 76.8 g 食塩相当量 2.2 g
おかず	霧島黒豚メンチカツ ソース付 里芋とさつま揚げの煮物 大麦若葉ペンネ 蓮根の煮炒め 新小松菜の和風ナムル さつま芋のレモン煮	サワラのあごだし焼 じゃが芋と豚肉の煮物 春雨とひき肉の炒め物 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 厚揚げのコチジャン煮 そら豆と小海老の黒胡椒炒め	牛肉の黒酢醤油炒め お魚厚揚げ煮 中華切干大根煮 なすの青じそ炒め おからと春菊のマヨサラダ 南瓜のごま和え	赤魚の柚子胡椒マヨソース 高野豆腐と椎茸の煮物 ごぼうと肉そぼろの醤油炒め そら豆の白和え 2色ピーマンの旨味炒め 胡瓜の酢の物	骨鶏と根菜の甘辛炒め ホッケのカレー焼 さつま芋と豚肉のバター醤油 枝豆とコーンのサラダ 里芋の黒ごま味噌煮 人参のしりしり
	熱量 334 Kcal アレルギー 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	熱量 338 Kcal アレルギー えび・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 350 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 498 Kcal アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 374 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
	蛋白質 10.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 44.2 g 食塩相当量 3.1 g	蛋白質 20.7 g 脂質 17.4 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 3.2 g	蛋白質 11.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 3.1 g	蛋白質 18.3 g 脂質 33.9 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 3.2 g	蛋白質 21.9 g 脂質 17.7 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 3.6 g

	8/3（月）	8/4（火）	8/5（水）	8/6（木）	8/7（金）
彩食八菜	白身魚の煮付 ちくわとピーマンの和風焼そば 豚肉と厚揚げの味噌炒め 蓮根の煮炒め 豆のトマトマリネ 麻婆なす おかからとベーコンのカレーマヨ わかめと玉子の塩だれ和え	新揚げ鶏のレモンおろし 三角野菜揚げ煮 ボンゴレビアンコ（あさり入） 胡瓜の酢の物 ポテトサラダ ひじき煮 春雨とひき肉の炒め物 さつま芋の甘煮	サバのこうじ味噌焼 ゴーヤチャンプルー 中華切干大根煮 カリフラワーのパセリマヨ 韓国風こんにゃく炒め 白菜と安藝紫の和え物 椎茸の炒め煮 玉葱のトマトサラダ	豚肉と小松菜のわさポン和え 新野菜さつま揚げ煮 さつま芋とリンゴの甘酢煮 なすのだしカレー煮 春雨とツナのマヨサラダ 蓮根と春菊の金平 そら豆の白和え キャベツと高菜の和え物	新牛肉のうま辛炒め 白身フライ 里芋の黒ごま味噌煮 ほうれん草の生姜風味お浸し じゃが芋のサラダ 厚揚げのコチジャン煮 赤ピーマンのマリネ 昆布豆
	熱量402 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 蛋白質20.9 g 脂質21.2 g 炭水化物35.0 g 食塩相当量4.0 g	熱量463 Kcal アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉 蛋白質20.6 g 脂質26.0 g 炭水化物39.3 g 食塩相当量3.8 g	熱量445 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 蛋白質18.8 g 脂質29.7 g 炭水化物32.8 g 食塩相当量4.0 g	熱量459 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・魚醬（魚介類） 蛋白質14.4 g 脂質26.7 g 炭水化物44.1 g 食塩相当量4.4 g	熱量473 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン 蛋白質17.9 g 脂質26.6 g 炭水化物44.9 g 食塩相当量4.6 g
ミニおかず	新揚げ鶏のレモンおろし ちくわとピーマンの和風焼そば 小松菜の煮物 豆のトマトマリネ	牛肉と野菜のごましゃぶ風 三角野菜揚げ煮 ひじき煮 さつま芋の甘煮	骨マスの塩焼き ゴーヤチャンプルー カリフラワーのパセリマヨ 白菜と安藝紫の和え物	豚肉のソース炒め 新野菜さつま揚げ煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 蓮根と春菊の金平	新赤魚の昆布茶焼 麻婆大根 じゃが芋のサラダ ほうれん草の生姜風味お浸し
	熱量285 Kcal アレルギー 小麦・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・りんご 蛋白質12.3 g 脂質16.6 g 炭水化物23.2 g 食塩相当量2.3 g	熱量194 Kcal アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉 蛋白質8.7 g 脂質11.5 g 炭水化物17.0 g 食塩相当量2.1 g	熱量225 Kcal アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・豚肉・りんご 蛋白質12.7 g 脂質12.7 g 炭水化物16.4 g 食塩相当量2.5 g	熱量283 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご 蛋白質11.0 g 脂質19.9 g 炭水化物17.2 g 食塩相当量2.7 g	熱量180 Kcal アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご 蛋白質9.2 g 脂質10.0 g 炭水化物15.8 g 食塩相当量1.9 g
朝食	骨ホッケのみりん焼 カリフラワーのパセリマヨ 蓮根の煮炒め 里芋とさつま揚げの煮物	ハンバーグ 胡瓜の酢の物 厚揚げのコチジャン煮 昆布と豚肉の甘辛煮	白身フライ おかからと春菊のマヨサラダ 椎茸の炒め煮 中華切干大根煮	三角野菜揚げ煮 春雨とツナのマヨサラダ ひじき煮 ごぼうと肉そぼろの醤油炒め	サワラのあごだし焼 赤ピーマンのマリネ ほうれん草の生姜風味お浸し 麻婆大根
	熱量153 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・りんご 蛋白質8.3 g 脂質6.3 g 炭水化物16.0 g 食塩相当量1.9 g	熱量200 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉 蛋白質7.8 g 脂質11.8 g 炭水化物17.3 g 食塩相当量1.8 g	熱量233 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6.6 g 脂質16.1 g 炭水化物17.9 g 食塩相当量1.5 g	熱量191 Kcal アレルギー 小麦・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 蛋白質6.3 g 脂質10.4 g 炭水化物20.3 g 食塩相当量1.3 g	熱量130 Kcal アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご 蛋白質9.9 g 脂質6.5 g 炭水化物10.0 g 食塩相当量1.7 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	8月	
8/3	月	袋) コーンミックスサラダ
8/4	火	グリーンサラダ
8/5	水	コーンサラダ
8/6	木	大根・海藻サラダ
8/7	金	袋) ミックスサラダ
8/8	土	
8/9	日	
8/10	月	袋) レタスミックスサラダ
8/11	火	ミックスサラダ
8/12	水	シャキシャキ水菜サラダ
8/13	木	グリーンサラダ
8/14	金	袋) コーンミックスサラダ
8/15	土	
8/16	日	
8/17	月	袋) ミックスサラダ
8/18	火	コーンサラダ
8/19	水	大根・海藻サラダ
8/20	木	ミックスサラダ
8/21	金	袋) レタスミックスサラダ
8/22	土	
8/23	日	
8/24	月	袋) コーンミックスサラダ
8/25	火	シャキシャキ水菜サラダ
8/26	水	グリーンサラダ
8/27	木	コーンサラダ
8/28	金	袋) ミックスサラダ
8/29	土	
8/30	日	
8/31	月	袋) レタスミックスサラダ
9/1	火	大根・海藻サラダ
9/2	水	ミックスサラダ
9/3	木	シャキシャキ水菜サラダ
9/4	金	袋) コーンミックスサラダ
9/5	土	
9/6	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



袋レタスミックスサラダ



袋コーンミックスサラダ