

2026年  
8月17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！

★揚げ鶏のレモンおろし（お弁当）★豆腐と豚肉のピリ辛炒め（おかず）

★白身魚のしょうゆ麴焼（おかず・彩食八菜）

★ホッケのカレー焼（お弁当）★野菜さつま揚げ煮（おかず）

★鶏肉のさっぱり炒め（ミニおかず）

★人参のごまナムル（彩食八菜・ミニおかず）

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

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 |

|     | 8/17（月）                                                                   |          |                                  | 8/18（火）                                                                          |          |                             | 8/19（水）                                                                      |          |                                  | 8/20（木）                                                                           |          |                                     | 8/21（金）                                                                        |          |                                         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------|
| お弁当 | 白身魚のだし焼<br>しそ風味広島菜ご飯<br>蓮根と厚揚げのうま煮<br>ごぼうとひじきのサラダ<br>もやしとニラの玉子炒め          |          |                                  | 新 揚げ鶏のレモンおろし<br>白飯<br>根菜の煮物<br>小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め<br>わかめと玉葱のたらこ和え                   |          |                             | 骨 新 ホッケのカレー焼<br>とりめし<br>じゃが芋とちくわの磯辺煮<br>キャベツとベーコンのシーザー<br>ほうれん草のお浸し          |          |                                  | 豚肉の生姜ポン酢炒め<br>白飯（梅干入）<br>栗かぼちゃコロッケ<br>青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮<br>人参と蓮根のゴママヨサラダ          |          |                                     | 牛肉と野菜のごましゃぶ風<br>白飯<br>大根とあさりのしぐれ煮と玉子焼<br>高野豆腐とひじきの煮物<br>大豆のそぼろ味噌               |          |                                         |
|     | 熱量                                                                        | 430 Kcal | アレルギー                            | 熱量                                                                               | 512 Kcal | アレルギー                       | 熱量                                                                           | 410 Kcal | アレルギー                            | 熱量                                                                                | 566 Kcal | アレルギー                               | 熱量                                                                             | 481 Kcal | アレルギー                                   |
|     | 蛋白質                                                                       | 18.7 g   | 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                                                                              | 15.7 g   | 小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・ゼラチン   | 蛋白質                                                                          | 16.7 g   | 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご         | 蛋白質                                                                               | 13.2 g   | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご            | 蛋白質                                                                            | 17.8 g   | かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉                     |
|     | 脂質                                                                        | 8.7 g    |                                  | 脂質                                                                               | 16.7 g   |                             | 脂質                                                                           | 10.5 g   |                                  | 脂質                                                                                | 21.8 g   |                                     | 脂質                                                                             | 15.0 g   |                                         |
|     | 炭水化物                                                                      | 68.5 g   |                                  | 炭水化物                                                                             | 73.5 g   |                             | 炭水化物                                                                         | 63.5 g   |                                  | 炭水化物                                                                              | 77.8 g   |                                     | 炭水化物                                                                           | 68.4 g   |                                         |
|     | 食塩相当量                                                                     | 2.6 g    |                                  | 食塩相当量                                                                            | 2.3 g    |                             | 食塩相当量                                                                        | 3.0 g    |                                  | 食塩相当量                                                                             | 2.4 g    |                                     | 食塩相当量                                                                          | 2.4 g    |                                         |
| おかず | 牛しゃぶの中華風<br>豆腐ハンバーグ<br>蓮根とちくわの甘辛煮<br>里芋のそぼろ煮<br>おからとベーコンのカレーマヨ<br>さつま芋の甘煮 |          |                                  | 骨 新 アジフライ ソース付<br>豆腐と豚肉のピリ辛炒め<br>ごぼうと人参のごま煮<br>南瓜のクリーム煮<br>切干大根と胡瓜の酢の物<br>ポテトサラダ |          |                             | 豚肉のスタミナ炒め<br>新 野菜さつま揚げ煮<br>ブロッコリーの中華玉子<br>大根とリンゴのマリネ<br>揚げじゃがのり塩和え<br>チリコンカン |          |                                  | 新 白身魚のしょうゆ麴焼<br>キャベツと鶏肉の味噌焼そば<br>ゴーヤチャンプルー<br>蓮根ミートチーズ<br>カリフラワーの柚子ピクルス<br>ひじきそぼろ |          |                                     | チキンカレー<br>高野豆腐と大根のだし煮<br>キャベツと明太子のペンネ<br>韓国風こんにゃく炒め<br>白菜の甘酢和え<br>そら豆とベーコンのソテー |          |                                         |
|     | 熱量                                                                        | 348 Kcal | アレルギー                            | 熱量                                                                               | 430 Kcal | アレルギー                       | 熱量                                                                           | 365 Kcal | アレルギー                            | 熱量                                                                                | 306 Kcal | アレルギー                               | 熱量                                                                             | 396 Kcal | アレルギー                                   |
|     | 蛋白質                                                                       | 13.6 g   | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご      | 蛋白質                                                                              | 16.7 g   | 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご | 蛋白質                                                                          | 12.7 g   | 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                                                                               | 20.9 g   | 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                                                                            | 15.4 g   | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン |
|     | 脂質                                                                        | 19.0 g   |                                  | 脂質                                                                               | 24.7 g   |                             | 脂質                                                                           | 24.0 g   |                                  | 脂質                                                                                | 11.7 g   |                                     | 脂質                                                                             | 22.6 g   |                                         |
|     | 炭水化物                                                                      | 33.6 g   |                                  | 炭水化物                                                                             | 37.3 g   |                             | 炭水化物                                                                         | 27.2 g   |                                  | 炭水化物                                                                              | 31.6 g   |                                     | 炭水化物                                                                           | 34.9 g   |                                         |
|     | 食塩相当量                                                                     | 3.7 g    |                                  | 食塩相当量                                                                            | 2.7 g    |                             | 食塩相当量                                                                        | 2.9 g    |                                  | 食塩相当量                                                                             | 3.1 g    |                                     | 食塩相当量                                                                          | 3.4 g    |                                         |

|       | 8/17（月）                                                                                                | 8/18（火）                                                                                                       | 8/19（水）                                                                                                   | 8/20（木）                                                                                                                  | 8/21（金）                                                                                          |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 彩食八菜  | 細切豚肉のカレー炒め<br>磯辺白身フライ<br>厚揚げと小松菜の煮物<br>里芋のそぼろ煮<br>なすのにんにく黒酢<br>蓮根のピリ辛味噌金平<br>ごぼうとひじきのサラダ<br>大根と人参の高菜炒め | 新 白身魚のしょうゆ麴焼<br>さつま芋の甘辛煮<br>キャベツと豆腐のチャンプルー<br>シューマイ<br>おからと胡瓜のマヨサラダ<br>南瓜のクリーム煮<br>豆とベーコンの煮込み<br>わかめと玉葱のたらこ和え | 牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮<br>お魚がんも煮<br>ごぼうと豚肉のしぐれ煮<br>蓮根ミートチーズ<br>枝豆とコーンのサラダ<br>春雨の中華炒め<br>大根とリンゴのマリネ<br>ほうれん草のお浸し | 骨 アジフライ ソース付<br>大根と豚肉の塩麴煮<br>高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ<br>青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮<br>ペンネと胡瓜のサラダ<br>なすの炒め煮<br>カリフラワーの柚子ピクルス<br>ゴーヤの味噌炒め | 鶏の照り焼き<br>野菜の中華炒め<br>チーズ南瓜<br>大豆のそぼろ味噌<br>蓮根とひじきのサラダ<br>そら豆とベーコンのソテー<br>揚げじゃがのり塩和え<br>新 人参のごまナムル |
|       | 熱量 452 Kcal<br>アレルギー<br>小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)                                                | 熱量 403 Kcal<br>アレルギー<br>えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン                                             | 熱量 438 Kcal<br>アレルギー<br>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 466 Kcal<br>アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご                                                                 | 熱量 490 Kcal<br>アレルギー<br>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 21.3 g<br>脂質 23.4 g<br>炭水化物 41.8 g<br>食塩相当量 3.6 g                                                  | 蛋白質 21.0 g<br>脂質 21.3 g<br>炭水化物 35.0 g<br>食塩相当量 3.3 g                                                         | 蛋白質 18.3 g<br>脂質 24.8 g<br>炭水化物 40.9 g<br>食塩相当量 4.3 g                                                     | 蛋白質 18.2 g<br>脂質 27.5 g<br>炭水化物 37.3 g<br>食塩相当量 3.8 g                                                                    | 蛋白質 24.2 g<br>脂質 27.0 g<br>炭水化物 42.1 g<br>食塩相当量 4.2 g                                            |
|       |                                                                                                        |                                                                                                               |                                                                                                           |                                                                                                                          |                                                                                                  |
| ミニおかず | サワラのごま味噌焼<br>蓮根と厚揚げのうま煮<br>なすのにんにく黒酢<br>もやしとニラの玉子炒め                                                    | 豚肉と野菜の酢醤油煮<br>キャベツと豆腐のチャンプルー<br>小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め<br>わかめと玉葱のたらこ和え                                               | 新 鶏肉のさっぱり炒め<br>お魚がんも煮<br>枝豆とコーンのサラダ<br>ほうれん草のお浸し                                                          | 黒毛和牛メンチカツ ソース付<br>大根と豚肉の塩麴煮<br>青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮<br>人参と蓮根のゴママヨサラダ                                                        | 骨 サバの照焼<br>野菜の中華炒め<br>高野豆腐とひじきの煮物<br>新 人参のごまナムル                                                  |
|       | 熱量 186 Kcal<br>アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                                                | 熱量 229 Kcal<br>アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・豚肉・ゼラチン                                                             | 熱量 215 Kcal<br>アレルギー<br>小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン                                                            | 熱量 301 Kcal<br>アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご                                                                      | 熱量 217 Kcal<br>アレルギー<br>小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                                            |
|       | 蛋白質 11.8 g<br>脂質 7.9 g<br>炭水化物 19.2 g<br>食塩相当量 2.0 g                                                   | 蛋白質 14.6 g<br>脂質 10.6 g<br>炭水化物 21.7 g<br>食塩相当量 2.7 g                                                         | 蛋白質 16.7 g<br>脂質 10.4 g<br>炭水化物 15.7 g<br>食塩相当量 2.3 g                                                     | 蛋白質 7.8 g<br>脂質 19.9 g<br>炭水化物 22.9 g<br>食塩相当量 2.1 g                                                                     | 蛋白質 10.3 g<br>脂質 13.2 g<br>炭水化物 16.1 g<br>食塩相当量 2.0 g                                            |
|       |                                                                                                        |                                                                                                               |                                                                                                           |                                                                                                                          |                                                                                                  |
| 朝食    | 赤魚のあごだし焼<br>ごぼうとひじきのサラダ<br>もやしとニラの玉子炒め<br>蓮根と厚揚げのうま煮                                                   | お魚バーグ<br>おからと胡瓜のマヨサラダ<br>豆とベーコンの煮込み<br>根菜の煮物                                                                  | サワラの西京焼<br>大根とリンゴのマリネ<br>ほうれん草のお浸し<br>ごぼうと豚肉のしぐれ煮                                                         | くわい入つくね煮<br>カリフラワーの柚子ピクルス<br>ひじきそぼろ<br>高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ                                                                 | カレイの磯辺揚げ<br>白菜の甘酢和え<br>大豆のそぼろ味噌<br>大根とあさりのしぐれ煮                                                   |
|       | 熱量 147 Kcal<br>アレルギー<br>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 172 Kcal<br>アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン                                                      | 熱量 173 Kcal<br>アレルギー<br>小麦・卵・オレンジ・大豆・豚肉・りんご                                                               | 熱量 148 Kcal<br>アレルギー<br>小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉                                                                                | 熱量 191 Kcal<br>アレルギー<br>かに・小麦・卵・牛肉・大豆・豚肉                                                         |
|       | 蛋白質 9.7 g<br>脂質 7.2 g<br>炭水化物 12.2 g<br>食塩相当量 1.5 g                                                    | 蛋白質 7.0 g<br>脂質 8.3 g<br>炭水化物 17.9 g<br>食塩相当量 1.5 g                                                           | 蛋白質 10.5 g<br>脂質 9.3 g<br>炭水化物 14.1 g<br>食塩相当量 1.5 g                                                      | 蛋白質 10.7 g<br>脂質 5.4 g<br>炭水化物 15.0 g<br>食塩相当量 2.0 g                                                                     | 蛋白質 14.2 g<br>脂質 8.6 g<br>炭水化物 14.6 g<br>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



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