

2026年
9月7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！

- ★メバルのスタミナ焼(お弁当)
- ★牛肉の柚子胡椒炒め (お弁当・おかず)
- ★鶏団子ときのこのだし煮 (彩食八菜・ミニおかず)
- ★さつま芋と鶏肉の甘辛チーズ (お弁当)
- ★ホッケの一味焼 (おかず・ミニおかず)
- ★白身魚のケチャップ焼 (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

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



コフサが生活協同組合

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

	9/7 (月)	9/8 (火)	9/9 (水)	9/10 (木)	9/11 (金)
お弁当	新メバルのスタミナ焼 白飯 小松菜と大根の中華うま煮 春雨と野菜のマヨサラダ わかめの梅風味	白酢鶏 白飯(梅干入) 冬瓜のツナ煮 ひじき蓮根の煮物 大麦若葉コールスロー	サワラのごま味噌焼 もち米入りきのこご飯 新 さつま芋と鶏肉の甘辛チーズ 白菜の青じそサラダ こんにゃくのおかか生姜	肉野菜炒め 白飯 いかたこ三角揚げ煮 大根の和風かき玉煮 枝豆のおろし和え	新牛肉の柚子胡椒炒め ごまめんたいご飯 お魚バーグ ペンネと胡瓜のサラダ 高菜もやし
	熱量 458 Kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 66.2 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 577 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 19.1 g 炭水化物 85.3 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 505 Kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 14.0 g 炭水化物 75.1 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 509 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 18.3 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 500 Kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 71.6 g 食塩相当量 2.9 g
	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	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉	アレルギー 小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤(魚介類)	アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さけ・大豆・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)
おかず	新牛肉の柚子胡椒炒め タラの天ぷら 大根の黒ごま煮 チンゲン菜のピリ辛和え ひじき煮 人参のしりしり	赤魚のしょうゆ麴焼 さつま芋の甘辛煮 大麦若葉ペンネ 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 厚揚げと小松菜の煮物 ピーマンのツナ炒め	豚肉の生姜トマしゃぶ 骨新 ホッケの一味焼 麻婆なす おからのオーロラサラダ 高野豆腐の煮物 もやしの野沢菜昆布和え	鶏の山賊焼 じゃが芋とちくわの磯辺煮 中華切干大根煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ ひじき蓮根の煮物 京風カレー豆腐	カレイの黒酢あん 根菜の煮物 カリフラワーのクリーム煮 なすのごま和え 枝豆とコーンのサラダ ほうれん草の炒り玉子炒め
	熱量 340 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 17.8 g 炭水化物 32.6 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 364 Kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 19.0 g 炭水化物 30.4 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 405 Kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 26.9 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 326 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 384 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 20.7 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 3.2 g
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	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	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

	9/7（月）			9/8（火）			9/9（水）			9/10（木）			9/11（金）		
彩食八菜	霧島黒豚メンチカツ ソース付 大根と豚肉の塩麴煮 クラムチャウダー（あさり入） 春雨と野菜のマヨサラダ なすのにんにく黒酢 もやしと赤ピーマンのカレーソテー 大豆のそぼろ味噌 人参のしりしり			サワラの西京焼 新 鶏団子ときのこのだし煮 ゴーヤと豚肉のソース炒め 厚揚げのコチジャン煮 大根とリンゴのマリネ ひじき蓮根の煮物 じゃが芋のサラダ ピーマンのツナ炒め			鶏と根菜の甘辛炒め 豆腐しんじょ煮 大麦若葉ペンネ おからのオーロラサラダ チーズ南瓜 蓮根と玉葱の酢味噌和え 揚げじゃがの醤油バター煮 こんにゃくのおかか生姜			新 白身魚のケチャップ焼 さつま芋の甘辛煮 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 大根の和風かき玉煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 春雨とひき肉の炒め物 ピリ辛胡瓜 京風カレー豆腐			牛肉のプルコギ風炒め ホタテ風味コロッケ じゃが芋と豚肉のチーズ煮 里芋の黒ごま味噌煮 ひじきの白和え 厚揚げと小松菜の煮物 枝豆とコーンのサラダ 高菜もやし		
	熱量	473 Kcal	アレルギー	熱量	470 Kcal	アレルギー	熱量	413 Kcal	アレルギー	熱量	389 Kcal	アレルギー	熱量	533 Kcal	アレルギー
	蛋白質	17.6 g	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご	蛋白質	23.5 g	小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	18.1 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご	蛋白質	21.8 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	19.1 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤（魚介類）
	脂質	29.8 g		脂質	27.2 g		脂質	19.9 g		脂質	20.8 g		脂質	32.2 g	
	炭水化物	36.9 g		炭水化物	38.6 g		炭水化物	44.6 g		炭水化物	31.7 g		炭水化物	45.8 g	
	食塩相当量	3.8 g		食塩相当量	3.8 g		食塩相当量	4.0 g		食塩相当量	3.8 g		食塩相当量	4.3 g	
ミニおかず	骨 サバの昆布茶焼 小松菜と大根の中華うま煮 春雨と野菜のマヨサラダ わかめの梅風味			新 牛肉の黒酢醤油炒め 鶏団子ときのこのだし煮 じゃが芋のサラダ 厚揚げのコチジャン煮			肉野菜炒め 豆腐しんじょ煮 白菜の青じそサラダ こんにゃくのおかか生姜			揚げ鶏の甘辛たれ和え 大根の和風かき玉煮 春雨とひき肉の炒め物 ピリ辛胡瓜			骨 新 ホッケの一味焼 お魚バーグ ペンネと胡瓜のサラダ 高菜もやし		
	熱量	255 Kcal	アレルギー	熱量	269 Kcal	アレルギー	熱量	263 Kcal	アレルギー	熱量	266 Kcal	アレルギー	熱量	174 Kcal	アレルギー
	蛋白質	9.3 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	10.7 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・りんご	蛋白質	11.0 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン	蛋白質	10.7 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	10.1 g	小麦・卵・いか・ごま・大豆・りんご・魚醤（魚介類）
	脂質	19.4 g		脂質	16.8 g		脂質	18.3 g		脂質	15.8 g		脂質	8.3 g	
	炭水化物	11.7 g		炭水化物	21.8 g		炭水化物	16.7 g		炭水化物	21.4 g		炭水化物	15.9 g	
	食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.9 g		食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.3 g	
朝食	サワラのごま味噌焼 春雨と野菜のマヨサラダ 人参のしりしり 小松菜と大根の中華うま煮			ハンバーグ 大麦若葉コールスロー ひじき蓮根の煮物 さつま芋の甘辛煮			タラの天ぷら 白菜の青じそサラダ もやしの野沢菜昆布和え 麻婆なす			ごぼう天煮 枝豆のおろし和え 京風カレー豆腐 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢			メバルのだし焼 ペンネと胡瓜のサラダ 厚揚げと小松菜の煮物 根菜の煮物		
	熱量	209 Kcal	アレルギー	熱量	223 Kcal	アレルギー	熱量	162 Kcal	アレルギー	熱量	171 Kcal	アレルギー	熱量	167 Kcal	アレルギー
	蛋白質	10.2 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	6.5 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	7.3 g	小麦・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	9.0 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	8.8 g	小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
	脂質	14.4 g		脂質	12.3 g		脂質	8.5 g		脂質	8.8 g		脂質	9.0 g	
	炭水化物	11.5 g		炭水化物	23.2 g		炭水化物	15.1 g		炭水化物	15.4 g		炭水化物	13.1 g	
	食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.3 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.3 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	9月	
9/7	月	袋) ミックスサラダ
9/8	火	グリーンサラダ
9/9	水	コーンサラダ
9/10	木	大根・海藻サラダ
9/11	金	袋) レタスマックスサラダ
9/12	土	
9/13	日	
9/14	月	袋) コーンミックスサラダ
9/15	火	ミックスサラダ
9/16	水	シャキシャキ水菜サラダ
9/17	木	グリーンサラダ
9/18	金	袋) ミックスサラダ
9/19	土	
9/20	日	
9/21	月	袋) レタスマックスサラダ
9/22	火	コーンサラダ
9/23	水	大根・海藻サラダ
9/24	木	ミックスサラダ
9/25	金	袋) コーンミックスサラダ
9/26	土	
9/27	日	
9/28	月	袋) ミックスサラダ
9/29	火	シャキシャキ水菜サラダ
9/30	水	グリーンサラダ
10/1	木	コーンサラダ
10/2	金	袋) レタスマックスサラダ
10/3	土	
10/4	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