

2026年

9月14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！

- ★鶏団子ときのこのだし煮（お弁当）★里芋と豚肉の煮物（おかず）
- ★カラフルピーマンピクルス（おかず・彩食八菜・ミニおかず）
- ★牛肉の柚子胡椒炒め（彩食八菜）★ホッケの一味焼（お弁当）
- ★メバルのスタミナ焼（ミニおかず）★白身魚のケチャップ焼（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

（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  電子レンジ 温め時間目安	おかず 	彩食八菜 	ミニおかず 	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2分	500W 約1分30秒	500W 約2分	500W 約1分	500W 約50秒
700W 約1分30秒	700W 約1分20秒	700W 約1分30秒	700W 約50秒	700W 約40秒

	9/14（月）	9/15（火）	9/16（水）	9/17（木）	9/18（金）
お弁当	豚肉の生姜焼 白飯 新 鶏団子ときのこのだし煮 カリフラワーと小海老の中華炒め 人参のごまナムル	骨 イワシフライ ソース付 青じそご飯 冬瓜の洋風煮 切干大根と胡瓜の酢の物 おかからとひじきの煮物	牛しゃぶの中華風 白飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋のたらこ煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ	骨 新 ホッケの一味焼 春菊と大根ご飯 野菜コロッケ 大麦若葉パンネ 白菜の甘酢和え	鶏の山賊焼 白飯 小松菜とちくわのごま油炒めと玉子焼 なすのにんにく黒酢 ピーマンの味噌炒め
	熱量 523 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 18.2 g 炭水化物 72.9 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 550 Kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 17.7 g 炭水化物 79.6 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 504 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 77.8 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 472 Kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 76.6 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 496 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 15.4 g 炭水化物 71.4 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー えび・小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・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・さば・大豆・豚肉・もも・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	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
おかず	揚げ鶏の梅しそ和え 新 里芋と豚肉の煮物 冬瓜のツナ煮 おかからと春菊のマヨサラダ 蓮根のお酢煮 チンゲン菜のそぼろ炒め	豚肉の焼肉炒め お魚厚揚げ煮 春雨と高菜の炒め物 なす南蛮 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ チリコンカン	サバの甘辛生姜煮 ジャージャン麺風 高野豆腐と大根のだし煮 新 カラフルピーマンピクルス じゃが芋と枝豆のチーズマヨ ゴーヤの味噌炒め	牛肉の味噌炒め お魚バーグ カリフラワーのベーコン炒め ごぼうと人参の黒ごまサラダ ひじきと厚揚げの煮物 シュガーポテト	新 白身魚のケチャップ焼 栗かぼちゃコロッケ じゃが高菜 春雨と野菜のマヨサラダ 冬瓜の梅煮 昆布豆
	熱量 437 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 28.9 g 炭水化物 30.1 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 344 Kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 21.5 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 363 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 21.7 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 350 Kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 20.2 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 322 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 3.0 g
	アレルギー 小麦・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレング・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)

	9/14（月）			9/15（火）			9/16（水）			9/17（木）			9/18（金）		
彩食八菜	赤魚の照焼 野菜コロッケ 豚肉と厚揚げの味噌炒め 新カラフルピーマンピクルス カリフラワーと小海老の中華炒め おからと春菊のマヨサラダ 昆布豆 わかめの梅風味			新牛肉の柚子胡椒炒め ごぼう天煮 ゴーヤチャンプルー 蓮根ミートチーズ グリンピースの玉子サラダ 春雨と高菜の炒め物 切干大根と胡瓜の酢の物 揚げさつま芋の加工黒糖煮			揚げ鶏のチリソース和え 高野豆腐と大根のだし煮 じゃが芋のたらこ煮 おからとひじきの煮物 ブロッコリーの和風ツナマヨ 韓国風こんにゃく炒め もやしと人参の酢味噌和え 玉葱とコーンのバター炒め			肉じゃが いかたこ三角揚げ煮 麻婆豆腐 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 春雨の中華炒め なすのごま和え カリフラワーのベーコン炒め 白菜の甘酢和え			サバの甘辛生姜煮 さつま芋と豚肉のバター醤油 野沢菜としらすのペンネ 冬瓜の梅煮 豆のトマトマリネ ひじきそぼろ セロリと蒸し鶏の中華サラダ ピーマンの味噌炒め		
	熱量	443 Kcal	アレルギー	熱量	418 Kcal	アレルギー	熱量	512 Kcal	アレルギー	熱量	415 Kcal	アレルギー	熱量	478 Kcal	アレルギー
	蛋白質	21.9 g	えび・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	15.9 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	蛋白質	18.7 g	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	14.2 g	えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	蛋白質	21.5 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	脂質	24.0 g		脂質	22.8 g		脂質	28.3 g		脂質	23.5 g		脂質	29.0 g	
	炭水化物	36.8 g		炭水化物	42.3 g		炭水化物	50.4 g		炭水化物	41.7 g		炭水化物	38.7 g	
	食塩相当量	3.9 g		食塩相当量	4.0 g		食塩相当量	4.2 g		食塩相当量	4.2 g		食塩相当量	3.4 g	
ミニおかず	鶏の山賊焼 野菜コロッケ 新カラフルピーマンピクルス 昆布豆			白身魚のわさび醤油ソース 冬瓜の洋風煮 切干大根と胡瓜の酢の物 蓮根ミートチーズ			肉じゃが 豆腐ハンバーグ もやしと人参の酢味噌和え 玉葱とコーンのバター炒め			新メバルのスタミナ焼 麻婆豆腐 大麦若葉ペンネ 白菜の甘酢和え			牛肉のオイマヨ炒め 小松菜とちくわのごま油炒めと玉子焼 なすのにんにく黒酢 ひじきそぼろ		
	熱量	255 Kcal	アレルギー	熱量	217 Kcal	アレルギー	熱量	288 Kcal	アレルギー	熱量	186 Kcal	アレルギー	熱量	213 Kcal	アレルギー
	蛋白質	12.1 g	小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	10.2 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	10.2 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	12.5 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	9.2 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	脂質	13.2 g		脂質	10.5 g		脂質	13.5 g		脂質	6.8 g		脂質	14.4 g	
	炭水化物	23.2 g		炭水化物	21.4 g		炭水化物	35.7 g		炭水化物	20.6 g		炭水化物	14.7 g	
	食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.7 g		食塩相当量	2.9 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.3 g	
朝食	骨ホッケのみりん焼 カラフルピーマンピクルス チンゲン菜のそぼろ炒め 豚肉と厚揚げの味噌炒め			お魚厚揚げ煮 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ 春雨と高菜の炒め物 冬瓜の洋風煮			くわい入つくね煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ 玉葱とコーンのバター炒め 高野豆腐と大根のだし煮			骨サバの塩焼 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 麻婆豆腐 カリフラワーのベーコン炒め			ゆで玉子 セロリと蒸し鶏の中華サラダ 昆布豆 じゃが高菜		
	熱量	158 Kcal	アレルギー	熱量	152 Kcal	アレルギー	熱量	161 Kcal	アレルギー	熱量	250 Kcal	アレルギー	熱量	175 Kcal	アレルギー
	蛋白質	9.8 g	小麦・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	4.9 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	蛋白質	8.9 g	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・りんご	蛋白質	10.0 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	9.9 g	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤(魚介類)
	脂質	8.7 g		脂質	8.2 g		脂質	8.0 g		脂質	17.8 g		脂質	7.8 g	
	炭水化物	11.2 g		炭水化物	16.7 g		炭水化物	14.8 g		炭水化物	12.1 g		炭水化物	18.5 g	
	食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.0 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) レタスミックスサラダ
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) レタスミックスサラダ
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) レタスミックスサラダ
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



袋レタスミックスサラダ



袋コーンミックスサラダ