2026年
9月28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

来週の予告情報！

来週は「長崎・佐賀！西九州グルメフェア」を開催します！
西九州グルメ11品が新メニューで登場します。
メニュー情報誌10月号にお料理の紹介をしていますので、
ぜひご覧のうえお楽しみにお待ちください！

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。

電子レンジ温め時間目安

お弁当		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。	
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

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。

お弁当

9/28（月）	9/29（火）	9/30（水）	10/1（木）	10/2（金）
細切豚肉のカレー炒め	新 白身魚のケチャップ焼	豚肉と玉葱の甘辛炒め	鶏肉のねぎ塩焼	カレイの南蛮あん
広島菜おかかご飯	白飯	白飯	白飯（梅干入）	雑穀ご飯
栗かぼちゃコロッケ	高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ	野菜さつま揚げ煮	冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮	新 里芋と豚肉の煮物
青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮	切干大根の韓国風炒め	ごぼうとひじきのサラダ	おからと胡瓜のマヨサラダ	カリフラワーの玉子サラダ
人参のゴマドレ和え	わかめと玉葱のたらこ和え	もやしの野沢菜昆布和え	昆布豆	えのき豆腐
熱量 521 Kcal	熱量 436 Kcal	熱量 512 Kcal	熱量 521 Kcal	熱量 574 Kcal
蛋白質 17.1 g	蛋白質 20.3 g	蛋白質 14.0 g	蛋白質 16.8 g	蛋白質 20.6 g
脂質 15.0 g	脂質 7.1 g	脂質 19.1 g	脂質 17.9 g	脂質 16.0 g
炭水化物 77.7 g	炭水化物 71.1 g	炭水化物 70.5 g	炭水化物 71.7 g	炭水化物 85.2 g
食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 3.2 g
アレルゲン：小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉	アレルゲン：小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・豚肉・ゼラチン	アレルゲン：小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご	アレルゲン：小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルゲン：小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

おかず

9/28（月）	9/29（火）	9/30（水）	10/1（木）	10/2（金）
白身魚の生姜焼	新 鶏肉の韓国味噌炒め	八宝菜	豚肉の黒酢照焼	牛肉と野菜のトマト煮
新 鶏団子ときのこのだし煮	いかたこ三角揚げ煮	野菜コロッケ	豆腐ハンバーグ	とうもろこし天
ゴーヤと豚肉のソース炒め	さつま芋と豚肉のバター醤油	大根と鶏肉の生姜白だし煮	蓮根とちくわの甘辛煮	里芋の黒ごま味噌煮
ペンネと胡瓜のサラダ	おからとベーコンのカレーマヨ	南瓜のクリーム煮	じゃが芋のサラダ	郷 大豆のぎすけ煮
高野豆腐とひじきの煮物	ミックスビーンズ煮	カリフラワーのパセリマヨ	小松菜の中華炒め	なすのバンバンジー風
人参の黒ごま和え	甘辛蓮根	玉葱とコーンのバター炒め	味噌こんにゃく	もやしとニラの玉子炒め
熱量 378 Kcal	熱量 356 Kcal	熱量 371 Kcal	熱量 368 Kcal	熱量 361 Kcal
蛋白質 22.4 g	蛋白質 17.9 g	蛋白質 15.8 g	蛋白質 12.3 g	蛋白質 12.6 g
脂質 20.0 g	脂質 19.4 g	脂質 19.7 g	脂質 25.3 g	脂質 18.9 g
炭水化物 31.3 g	炭水化物 30.0 g	炭水化物 34.8 g	炭水化物 26.7 g	炭水化物 39.6 g
食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 3.5 g
アレルゲン：小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルゲン：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)	アレルゲン：えび・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルゲン：小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルゲン：小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

	9/28　（月）	9/29　（火）	9/30　（水）	10/1　（木）	10/2　（金）
彩食八菜	新 鶏肉の韓国味噌炒め お魚がんも煮 ブロッコリーの中華玉子 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 ペンネと胡瓜のサラダ ごぼうと人参のごま煮 枝豆のおろし和え 揚げさつま芋の甘辛和え	白身魚のガリあんかけ ジャージャン麺風 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 春雨とツナのマヨサラダ カリフラワーの柚子酢味噌和え こんにゃく金平 ほうれん草のごま和え 甘辛蓮根	チンジャオロースと茹玉子 新 さつま芋と鶏肉の甘辛チーズ 小松菜とさつま揚のピリ辛炒め 冬瓜の洋風煮 ごぼうとひじきのサラダ 南瓜のクリーム煮 もやしとめかぶの酢の物 ゴーヤの味噌炒め	サバのあごだし焼 栗かぼちゃコロッケ 大根と豚肉の煮物 なすのだしカレー煮 おからと胡瓜のマヨサラダ カリフラワーの甘酢炒め 小松菜とささみのうま塩ナムル 味噌こんにゃく	豚肉のごま坦々 新 メバルのスタミナ焼 じゃが芋の加工黒糖煮 郷 大豆のぎすけ煮 ブロッコリーの柚子胡椒マヨ 里芋のそぼろ煮 赤ピーマンのマリネ えのき豆腐
熱量 404 Kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.8 g 炭水化物 34.0 g 食塩相当量 3.6 g	アレルゲン 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 469 Kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 23.2 g 炭水化物 45.4 g 食塩相当量 4.2 g	アレルゲン 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 440 Kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 23.3 g 炭水化物 37.5 g 食塩相当量 4.6 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 507 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 34.9 g 炭水化物 33.0 g 食塩相当量 3.6 g	アレルゲン 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 432 Kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 25.6 g 炭水化物 35.1 g 食塩相当量 4.1 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ミニおかず	新 牛肉の柚子胡椒炒め お魚がんも煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 枝豆のおろし和え	霧島黒豚メンチカツ ソース付 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 春雨とツナのマヨサラダ ほうれん草のごま和え	メバルのしょうゆ麹焼 新 さつま芋と鶏肉の甘辛チーズ もやしとめかぶの酢の物 ゴーヤの味噌炒め	新 鶏肉の韓国味噌炒め 栗かぼちゃコロッケ なすのだしカレー煮 おからと胡瓜のマヨサラダ	骨 ホッケの塩焼 じゃが芋の加工黒糖煮 カリフラワーの玉子サラダ えのき豆腐
熱量 206 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 2.4 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン	熱量 294 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.1 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご	熱量 197 Kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 8.0 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 2.0 g	アレルゲン 小麦・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉	熱量 263 Kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 g	アレルゲン 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 192 Kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 8.8 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.9 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・豚肉・りんご
朝食	海苔入玉子焼 人参のゴマドレ和え 昆布と揚げの甘辛煮 ゴーヤと豚肉のソース炒め	骨 ホッケの塩焼 春雨とツナのマヨサラダ ほうれん草のごま和え 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ	三角野菜揚げ煮 もやしとめかぶの酢の物 ひじき煮 小松菜とさつま揚のピリ辛炒め	サワラの西京焼 おからと胡瓜のマヨサラダ カリフラワーの甘酢炒め 大根と豚肉の煮物	お魚バーグ 赤ピーマンのマリネ えのき豆腐 じゃが芋の加工黒糖煮
熱量 211 Kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.6 g	アレルゲン 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 158 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 8.8 g 炭水化物 9.4 g 食塩相当量 1.7 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・りんご	熱量 110 Kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 5.5 g 炭水化物 11.6 g 食塩相当量 1.5 g	アレルゲン 小麦・ごま・大豆・鶏肉	熱量 216 Kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 12.2 g 食塩相当量 1.6 g	アレルゲン 小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量 134 Kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 5.6 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.6 g	アレルゲン 小麦・いか・さば・大豆・豚肉・りんご

●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ことがございます。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

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