

2026年
10月5日週

お献立表

マークの見方

長崎 佐賀 ⇒ フェアメニュー

骨 ⇒ 骨にご注意ください

西九州
グルメフェア

今週（月～金曜日まで5日間）は
フェアを開催します。
お料理の詳細はメニュー情報誌
10月号をご覧ください。

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

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。→

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。

お弁当	おかず	彩食八菜	ミニおかず	朝食
				
500W 約2分 700W 約1分30秒	500W 約1分30秒 700W 約1分20秒	500W 約2分 700W 約1分30秒	500W 約1分 700W 約50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。 500W 約50秒 700W 約40秒

10/5 (月)	10/6 (火)	10/7 (水)	10/8 (木)	10/9 (金)
お弁当 牛肉のレモンステーキ風 白飯 お魚厚揚げ煮 イカのかけ和え 人参の黒ごま和え 熱量 502 Kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 78.7 g 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・い か・牛肉・ごま・大豆	トルコライス風(チキンカツ) ピラフ風ご飯 じゃが芋とちくわの磯辺煮 ヒカド(角切野菜の煮物) 蓮根とひじきのサラダ 熱量 496 Kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 79.1 g 食塩相当量 2.7 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏 肉・バナナ・豚肉・り んご・ゼラチン	肉じゃが 白飯 長崎おでん風 玉葱の有明海苔ポン酢 もやしとニラの玉子炒め 熱量 506 Kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 14.7 g 炭水化物 80.1 g 食塩相当量 2.9 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・い か・牛肉・ごま・大 豆・鶏肉・豚肉・ゼラ チン	鶏のレモン煮 白飯 浦上そばろ 小松菜の煮物 枝豆とコーンのサラダ 熱量 572 Kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 21.9 g 炭水化物 74.4 g 食塩相当量 2.4 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・さ ば・大豆・鶏肉・豚 肉・りんご	長崎県産アジフライ ソース付 白飯(有明海産海苔の佃煮) 具雑煮風 春雨のサラダ ほうれん草のお浸し 熱量 483 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 2.7 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・もも りんご
おかず トルコライス風(チキンカツ) じゃが芋の加工黒糖煮 なすの高菜炒め ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ ヒカド(角切野菜の煮物) ピーマンのしりしり 熱量 389 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 22.0 g 炭水化物 36.6 g 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏 肉・バナナ・豚肉・り んご・ゼラチン・魚醬 (魚介類)	太麺皿うどん 長崎おでん風 ごぼうと人参のごま煮 玉葱の有明海苔ポン酢 里芋のたらこ煮 からし菜のツナ炒め 熱量 377 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 17.8 g 炭水化物 43.3 g 食塩相当量 3.8 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・い か・牛肉・ごま・大 豆・鶏肉・豚肉・ゼラ チン	牛肉のレモンステーキ風 枝豆入生姜白揚げ煮 カリフラワーのクリーム煮 イカのかけ和え かぶのそばろ煮 さつま芋の甘煮 熱量 312 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.2 g 炭水化物 35.5 g 食塩相当量 3.8 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・い か・牛肉・ごま・大 豆・豚肉	長崎県産アジフライ ソース付 具雑煮風 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 玉葱とめかぶのだしおかか 大豆のそばろ味噌 南瓜のごま和え 熱量 342 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 17.5 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 3.3 g アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ ごま・大豆・鶏肉・豚 肉・もも・りんご	鶏のレモン煮 浦上そばろ かぶのあごだし煮 ひじき煮 ツナと切干大根のサラダ えのき豆腐 熱量 418 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 27.0 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 3.5 g アレルギー 小麦・卵・さば・大 豆・鶏肉・豚肉・りん ご

	10/5（月）	10/6（火）	10/7（水）	10/8（木）	10/9（金）
彩食八菜	太麺皿うどん 長崎おでん風 ポトフ風 シューマイ 玉葱の有明海苔ポン酢 蓮根ミートチーズ ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 人参の黒ごま和え 熱量 465 Kcal 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・りんご・ゼラチン	鶏のレモン煮 浦上そばろ カリフラワーのベーコン炒め ほうれん草の白和え 南瓜のごま和え 蓮根とひじきのサラダ 里芋のたらこ煮 玉葱とコーンのバター炒め 熱量 512 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	長崎県産アジフライ ソース付 具雑煮風 ナポリタン こんにゃくのおかか生姜 おかたと春菊のマヨサラダ かぶのそばろ煮 豆豆マリネ もやしとニラの玉子炒め 熱量 400 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	牛肉のレモンステーキ風 お魚厚揚げ煮 ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 小松菜の煮物 じゃが芋のサラダ ヒカド（角切野菜の煮物） 玉葱とめかぶのだしおかか ピーマン昆布 熱量 412 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	トルコライス風（チキンカツ） じゃが芋と豚肉のチーズ煮 蓮根とちくわの甘辛煮 ひじき煮 イカのかけ和え 厚揚げのコチジャン煮 さつま芋とリンゴのマヨサラダ ほうれん草のお浸し 熱量 471 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン
	鶏のレモン煮 ポトフ風 イカのかけ和え 小松菜煮 熱量 251 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	長崎県産アジフライ ソース付 浦上そばろ 蓮根とひじきのサラダ 玉葱とコーンのバター炒め 熱量 220 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご	豚肉のゴマドレ和え 長崎おでん風 玉葱の有明海苔ポン酢 こんにゃくのおかか生姜 熱量 240 Kcal アレルギー 小麦・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	トルコライス風（チキンカツ） ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 ヒカド（角切野菜の煮物） 枝豆とコーンのサラダ 熱量 294 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	牛肉のレモンステーキ風 具雑煮風 さつま芋とリンゴのマヨサラダ ほうれん草のお浸し 熱量 284 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・りんご
	タラの天ぷら ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ ピーマンのしりしり ポトフ風 熱量 214 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	豆腐ハンバーグ 蓮根とひじきのサラダ からし菜のツナ炒め ごぼうと人参のごま煮 熱量 173 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	骨サバの塩焼 おかたと春菊のマヨサラダ もやしとニラの玉子炒め 具雑煮風 熱量 242 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	お魚つみれ煮 玉葱とめかぶのだしおかか 南瓜のごま和え ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 熱量 132 Kcal アレルギー 小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	メバルのこうじ味噌焼 ツナと切千大根のサラダ ほうれん草のお浸し かぶのあごだし煮 熱量 125 Kcal アレルギー 小麦・卵・大豆・りんご
	朝食				

- 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	10月	
10/5	月	袋) コーンミックスサラダ
10/6	火	大根・海藻サラダ
10/7	水	ミックスサラダ
10/8	木	シャキシャキ水菜サラダ
10/9	金	袋) ミックスサラダ
10/10	土	
10/11	日	
10/12	月	袋) レタスミックスサラダ
10/13	火	グリーンサラダ
10/14	水	コーンサラダ
10/15	木	大根・海藻サラダ
10/16	金	袋) コーンミックスサラダ
10/17	土	
10/18	日	
10/19	月	袋) ミックスサラダ
10/20	火	ミックスサラダ
10/21	水	シャキシャキ水菜サラダ
10/22	木	グリーンサラダ
10/23	金	袋) レタスミックスサラダ
10/24	土	
10/25	日	
10/26	月	袋) コーンミックスサラダ
10/27	火	コーンサラダ
10/28	水	大根・海藻サラダ
10/29	木	ミックスサラダ
10/30	金	袋) ミックスサラダ
10/31	土	
11/1	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