2026年
11月2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！
★豚肉ときのこのバター醤油（おかず）
★ホッケのバター風味焼（ミニおかず）
★サバのきじ焼（お弁当）　★ピーマンとちくわの炒め物（おかず）
★鶏肉と白菜の中華煮（彩食八菜）
★鶏団子のケチャップソース（お弁当）
★ほうれん草とコーンのツナナムル（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
（平日：9：00～18：00）
0120-443-304
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 UMA!HEALTHY
コープさが生活協同組合

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。
電子レンジ温め時間目安				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 / 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	500W 約50秒 / 700W 約40秒

	11/2（月）	11/3（火）	11/4（水）	11/5（木）	11/6（金）
お弁当	鶏肉のコク照り炒め 白飯 白身フライ 大根の和風かき玉煮 胡瓜の酢の物	牛肉の味噌炒め にんじんツナご飯 お魚つみれの和風あんかけ わかめと春雨のおろし和え 金時豆	骨 新 サバのきじ焼 白飯 大根のそぼろ煮 高野豆腐の中華煮 もやしの青じそ風味	豚肉と野菜のゴマドレ和え しそ風味広島菜ご飯 ごぼう天煮 大麦若葉コールスロー こんにゃくの醤油煮	赤魚のあごだし焼 白飯 新 鶏団子のケチャップソース カリフラワーの甘酢炒め 蓮根とひじきのサラダ
熱量 510 Kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 75.7 g 食塩相当量 2.3 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご	熱量 450 Kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 9.4 g 炭水化物 77.9 g 食塩相当量 3.2 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆	熱量 449 Kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 67.6 g 食塩相当量 2.1 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 523 Kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 20.6 g 炭水化物 72.5 g 食塩相当量 2.6 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 463 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物 73.4 g 食塩相当量 2.5 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご
おかず	新 豚肉ときのこのバター醤油 三角野菜揚げ煮 ボンゴレビアンコ（あさり入） ごぼうと人参の黒ごまサラダ 南瓜のミートソース煮 味噌こんにゃく	白身魚の西京焼 野菜コロッケ ごぼうと豚肉のしぐれ煮 高野豆腐のクリーム煮 里芋のそぼろ煮 金時豆	黒酢鶏 大根の海老だし煮 新 ピーマンとちくわの炒め物 なすのごま和え 豆のスパイシーマヨ和え わかめの梅風味	サバのカレー焼 根菜の煮物 蒸し鶏と春雨のスープ煮 ひじき煮 さつま芋とリンゴのマヨサラダ ほうれん草のお浸し	牛肉のすき焼き風煮　玉子あん 豆腐しんじょ煮 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 小松菜と油揚げの菜焼き ペンネと胡瓜のサラダ シュガーポテト
熱量 339 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 20.9 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 3.0 g	アレルゲン かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 353 Kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.7 g 炭水化物 41.6 g 食塩相当量 3.0 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 389 Kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 20.7 g 炭水化物 41.1 g 食塩相当量 3.5 g	アレルゲン えび・小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 354 Kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 19.0 g 炭水化物 34.5 g 食塩相当量 3.0 g	アレルゲン 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	熱量 378 Kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 24.2 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 3.6 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・やまいも・りんご

	11/2　（月）	11/3　（火）	11/4　（水）	11/5　（木）	11/6　（金）
彩食八菜	サワラのこうじ味噌焼 チンゲン菜とイカの塩焼きそば じゃが芋と豚肉のチーズ煮 ごぼうと人参の黒ごまサラダ 切干大根煮 なすの高菜炒め 卵の花 胡瓜の酢の物	豚の角煮と茹玉子 白身フライ 厚揚げと小松菜の煮物 わかめと春雨のおろし和え 里芋のそぼろ煮 蓮根と春菊の金平 じゃが芋のサラダ 金時豆	新 鶏肉と白菜の中華煮 お魚がんも煮 さつま芋とリンゴの甘酢煮 豆のスパイシーマヨ和え 南瓜のごま和え 麻婆豆腐 きんぴらごぼう もやしの青じそ風味	白身魚のチリあん 根菜の加工黒糖煮 大麦若葉ペンネ おからと春菊のマヨサラダ 大根ともずくの土佐酢 ピーマンのしりしり ひじき煮 こんにゃくの醤油煮	豚肉の焼肉炒め 骨 サバの塩焼 麻婆なす ごぼうと人参の味噌炒め パンプキンサラダ カリフラワーの甘酢炒め 新 ほうれん草とコーンのツナナムル シュガーポテト
	熱量 446 Kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 23.6 g 炭水化物 40.5 g 食塩相当量 4.0 g	熱量 483 Kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 22.5 g 炭水化物 49.8 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 401 Kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 42.7 g 食塩相当量 4.1 g	熱量 449 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 23.5 g 炭水化物 45.5 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 460 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 29.4 g 炭水化物 35.4 g 食塩相当量 3.4 g
	アレルゲン 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 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルゲン 小麦・卵・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	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
ミニおかず	骨 新 ホッケのバター風味焼 チンゲン菜とイカの塩焼きそば 切干大根煮 胡瓜の酢の物	鶏煮と茹玉子 白身フライ わかめと春雨のおろし和え 金時豆	ハンバーグカレー 大根のそぼろ煮 高野豆腐の中華煮 もやしの青じそ風味	豚肉のぽん酢おろし炒め ごぼう天煮 おからと春菊のマヨサラダ ピーマンのしりしり	サワラの醤油麹ソース 麻婆なす 新 ほうれん草とコーンのツナナムル 白菜煮
	熱量 177 Kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 5.1 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 285 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 261 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 12.6 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 286 Kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 20.8 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 258 Kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.3 g
	アレルゲン 小麦・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	アレルゲン 小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご	アレルゲン 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	アレルゲン 小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
朝食	海苔入玉子焼 胡瓜の酢の物 切干大根煮 じゃが芋と豚肉のチーズ煮	骨 ホッケのみりん焼 じゃが芋のサラダ わかめと春雨のおろし和え 厚揚げと小松菜の煮物	さつま揚煮 もやしの青じそ風味 チンゲン菜煮 大根のそぼろ煮	サワラの西京焼 大麦若葉コールスロー ピーマンのしりしり 根菜の加工黒糖煮	三角野菜揚げ煮 蓮根とひじきのサラダ 白菜煮 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢
	熱量 166 Kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 8.3 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 176 Kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 88 Kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 2.9 g 炭水化物 10.8 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 179 Kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 156 Kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 10.0 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉	アレルゲン 小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・大豆・豚肉	アレルゲン 小麦・卵・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉	アレルゲン 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉

●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		11月
11/2	月	袋）レタスミックスサラダ
11/3	火	シャキシャキ水菜サラダ
11/4	水	グリーンサラダ
11/5	木	コーンサラダ
11/6	金	袋）コーンミックスサラダ
11/7	土	
11/8	日	
11/9	月	袋）ミックスサラダ
11/10	火	大根・海藻サラダ
11/11	水	ミックスサラダ
11/12	木	シャキシャキ水菜サラダ
11/13	金	袋）レタスミックスサラダ
11/14	土	
11/15	日	
11/16	月	袋）コーンミックスサラダ
11/17	火	グリーンサラダ
11/18	水	コーンサラダ
11/19	木	大根・海藻サラダ
11/20	金	袋）ミックスサラダ
11/21	土	
11/22	日	
11/23	月	袋）レタスミックスサラダ
11/24	火	ミックスサラダ
11/25	水	シャキシャキ水菜サラダ
11/26	木	グリーンサラダ
11/27	金	袋）コーンミックスサラダ
11/28	土	
11/29	日	
11/30	月	袋）ミックスサラダ
12/1	火	コーンサラダ
12/2	水	大根・海藻サラダ
12/3	木	ミックスサラダ
12/4	金	袋）レタスミックスサラダ
12/5	土	
12/6	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