2026年
11月9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！
★さつま芋ご飯（お弁当）
★生姜天（おかず・彩食八菜・ミニおかず）
★サバのきじ焼（ミニおかず）
★豚肉ときのこのバター醤油（お弁当・彩食八菜）
★メバルの昆布茶焼（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。

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	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

お弁当

11/9（月）	11/10（火）	11/11（水）	11/12（木）	11/13（金）
黒毛和牛メンチカツ ソース付	骨 ホッケの香草焼	新 豚肉ときのこのバター醤油	サワラの西京焼	鶏肉の生姜炒め
新 さつま芋ご飯	白飯	もち麦ご飯	白飯	白飯
あさりと根菜の味噌煮	里芋と豚肉の煮物	いかたこ三角揚げ煮	ちくわとピーマンの和風焼そば	お魚バーグ
春雨の黒酢マリネ	ひじきと厚揚げの煮物	切干大根の韓国風炒め	麻婆豆腐	ポテトサラダ
高菜もやし	ほうれん草のからし醤油和え	おからのオーロラサラダ	豆豆マリネ	高野豆腐とひじきの煮物
熱量 541 Kcal	熱量 437 Kcal	熱量 492 Kcal	熱量 488 Kcal	熱量 440 Kcal
蛋白質 12.6 g	蛋白質 15.4 g	蛋白質 14.3 g	蛋白質 18.3 g	蛋白質 19.4 g
脂質 14.8 g	脂質 7.7 g	脂質 18.1 g	脂質 11.8 g	脂質 8.4 g
炭水化物 87.2 g	炭水化物 76.4 g	炭水化物 69.1 g	炭水化物 76.5 g	炭水化物 70.3 g
食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.0 g
アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン
かに・小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・もも・りんご・魚醤(魚介類)	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	小麦・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	小麦・卵・乳成分・いか・さば・大豆・鶏肉

おかず

11/9（月）	11/10（火）	11/11（水）	11/12（木）	11/13（金）
サワラのあごだし焼	鶏肉の味噌炒め	牛肉とごぼうのしぐれ煮	豚肉のぽん酢おろし炒め	赤魚のしょうゆ麹焼
ジャージャン麺風	新 生姜天	ホタテ風味コロッケ	新 メバルの昆布茶焼	豆腐と豚肉のピリ辛炒め
トマじゃが	さつま芋のそぼろ煮	豆乳クリーム煮	里芋の黒ごま味噌煮	野沢菜としらすのペンネ
ツナと切干大根のサラダ	しらたきといんげんの炒り煮	麻婆なす	ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ	じゃが芋のサラダ
蓮根と春菊の金平	おからと胡瓜のマヨサラダ	春雨とツナのマヨサラダ	からし菜と豆腐の炒め煮	ひじきそぼろ
人参のしりしり	南瓜のごま和え	ほうれん草の炒り玉子炒め	卵の花	こんにゃく南蛮
熱量 365 Kcal	熱量 293 Kcal	熱量 428 Kcal	熱量 390 Kcal	熱量 340 Kcal
蛋白質 20.9 g	蛋白質 15.2 g	蛋白質 14.0 g	蛋白質 18.3 g	蛋白質 19.2 g
脂質 17.5 g	脂質 14.5 g	脂質 24.1 g	脂質 23.5 g	脂質 19.6 g
炭水化物 34.7 g	炭水化物 28.4 g	炭水化物 42.7 g	炭水化物 28.8 g	炭水化物 25.9 g
食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 2.5 g
アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	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	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

	11/9　（月）	11/10　（火）	11/11　（水）	11/12　（木）	11/13　（金）
彩食八菜	牛肉とこんにゃくの味噌煮 新 生姜天 さつま芋のそぼろ煮 蓮根のカレー炒め 春雨の黒酢マリネ 厚揚げのコチジャン煮 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 人参のしりしり	鶏の唐揚げ じゃが芋とあさりのトマト煮 和風ペンネ 切干大根とひじきの酢の物 しらたきといんげんの炒り煮 カリフラワーの玉子サラダ なすのごま和え ほうれん草のからし醤油和え	白身魚のだし焼 豆腐と豚肉のピリ辛炒め 豆乳クリーム煮 蓮根ミートチーズ おからのオーロラサラダ 小松菜と油揚げの菜焼き 赤ピーマンのマリネ さつま芋の甘煮	新 豚肉ときのこのバター醤油 お魚厚揚げ煮 ブロッコリーの中華玉子 ペンネと胡瓜のサラダ 豆豆マリネ 春雨とひき肉の炒め物 里芋の黒ごま味噌煮 わかめの梅風味	骨 イワシフライ ソース付 じゃが芋と豚肉の煮物 ごぼうと人参のごま煮 高野豆腐とひじきの煮物 ほうれん草の白和え かぶのあごだし煮 ツナと切干大根のサラダ こんにゃく南蛮
	熱量 405 Kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 21.4 g 炭水化物 41.9 g 食塩相当量 4.1 g	熱量 473 Kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 27.0 g 炭水化物 38.7 g 食塩相当量 4.4 g	熱量 411 Kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 20.6 g 炭水化物 39.9 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 453 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 27.9 g 炭水化物 37.8 g 食塩相当量 4.4 g	熱量 475 Kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 27.2 g 炭水化物 42.5 g 食塩相当量 3.5 g
	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 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・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・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・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご
ミニおかず	豚肉の豆乳味噌煮 新 生姜天 春雨の黒酢マリネ 高菜もやし	骨 新 サバのきじ焼 じゃが芋とあさりのトマト煮 カリフラワーの玉子サラダ ほうれん草のからし醤油和え	鶏の照り焼き 豆腐と豚肉のピリ辛炒め 赤ピーマンのマリネ 小松菜と油揚げの菜焼き	タラカツ ソース付 ブロッコリーの中華玉子 春雨とひき肉の炒め物 わかめの梅風味	豚肉と玉葱の甘辛炒め お魚バーグ 高野豆腐とひじきの煮物 ポテトサラダ
	熱量 222 Kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 211 Kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 10.7 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 294 Kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 255 Kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 14.9 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 237 Kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 15.4 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルゲン 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	アレルゲン かに・小麦・卵・乳成分・さば・大豆・りんご	アレルゲン 小麦・卵・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・もも・りんご	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・いか・さば・大豆・豚肉
朝食	タラの天ぷら 春雨の黒酢マリネ 蓮根と春菊の金平 あさりと根菜の味噌煮	くわい入つくね煮 カリフラワーの玉子サラダ しらたきといんげんの炒り煮 里芋の甘辛煮	メバルの照焼 おからのオーロラサラダ 切干大根の韓国風炒め 豆乳クリーム煮	お魚バーグ ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ からし菜と豆腐の炒め煮 春雨とひき肉の炒め物	骨 サバの塩焼 ポテトサラダ 小松菜の煮物 ごぼうと人参のごま煮
	熱量 164 Kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 6.0 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 147 Kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 4.2 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 187 Kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 8.9 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 187 Kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 179 Kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 13.2 g 食塩相当量 1.4 g
	アレルゲン かに・小麦・ごま・大豆・りんご	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・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・豚肉・りんご	アレルゲン 小麦・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉

●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