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
（月～金：9：00～18：00）
0120-950-345
生協くまもと

お弁当

電子レンジ温め時間目安

500W	約2分
700W	約1分30秒

おかず

500W	約1分30秒
700W	約1分20秒

彩食八菜

500W	約2分
700W	約1分30秒

ミニおかず

500W	約1分
700W	約50秒

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50秒
700W	約40秒

お弁当

11/9（月）
黒毛和牛メンチカツ ソース付
新 さつま芋ご飯
あさりと根菜の味噌煮
春雨の黒酢マリネ
高菜もやし

熱量	541 Kcal
蛋白質	12.6 g
脂質	14.8 g
炭水化物	87.2 g
食塩相当量	2.5 g

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)

11/10（火）
骨 ホッケの香草焼
白飯
里芋と豚肉の煮物
ひじきと厚揚げの煮物
ほうれん草のからし醤油和え

熱量	437 Kcal
蛋白質	15.4 g
脂質	7.7 g
炭水化物	76.4 g
食塩相当量	2.6 g

アレルゲン：小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉

11/11（水）
新 豚肉ときのこのバター醤油
もち麦ご飯
いかたこ三角揚げ煮
切干大根の韓国風炒め
おからのオーロラサラダ

熱量	492 Kcal
蛋白質	14.3 g
脂質	18.1 g
炭水化物	69.1 g
食塩相当量	2.3 g

アレルゲン：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)

11/12（木）
サワラの西京焼
白飯
ちくわとピーマンの和風焼そば
麻婆豆腐
豆豆マリネ

熱量	488 Kcal
蛋白質	18.3 g
脂質	11.8 g
炭水化物	76.5 g
食塩相当量	2.3 g

アレルゲン：小麦・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご

11/13（金）
鶏肉の生姜炒め
白飯
お魚バーグ
ポテトサラダ
高野豆腐とひじきの煮物

熱量	440 Kcal
蛋白質	19.4 g
脂質	8.4 g
炭水化物	70.3 g
食塩相当量	2.0 g

アレルゲン：小麦・卵・乳成分・いか・さば・大豆・鶏肉

おかず

11/9（月）
サワラのあごだし焼
ジャージャン麺風
トマじゃが
ツナと切干大根のサラダ
蓮根と春菊の金平
人参のしりしり

熱量	365 Kcal
蛋白質	20.9 g
脂質	17.5 g
炭水化物	34.7 g
食塩相当量	3.0 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

11/10（火）
鶏肉の味噌炒め
新 生姜天
さつま芋のそぼろ煮
しらたきといんげんの炒り煮
おからと胡瓜のマヨサラダ
南瓜のごま和え

熱量	293 Kcal
蛋白質	15.2 g
脂質	14.5 g
炭水化物	28.4 g
食塩相当量	3.0 g

アレルゲン：小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

11/11（水）
牛肉とごぼうのしぐれ煮
ホタテ風味コロッケ
豆乳クリーム煮
麻婆なす
春雨とツナのマヨサラダ
ほうれん草の炒り玉子炒め

熱量	428 Kcal
蛋白質	14.0 g
脂質	24.1 g
炭水化物	42.7 g
食塩相当量	3.4 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

11/12（木）
豚肉のぽん酢おろし炒め
新 メバルの昆布茶焼
里芋の黒ごま味噌煮
ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ
からし菜と豆腐の炒め煮
卵の花

熱量	390 Kcal
蛋白質	18.3 g
脂質	23.5 g
炭水化物	28.8 g
食塩相当量	3.4 g

アレルゲン：小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

11/13（金）
赤魚のしょうゆ麹焼
豆腐と豚肉のピリ辛炒め
野沢菜としらすのペンネ
じゃが芋のサラダ
ひじきそぼろ
こんにゃく南蛮

熱量	340 Kcal
蛋白質	19.2 g
脂質	19.6 g
炭水化物	25.9 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・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	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	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	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	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	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 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	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	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・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	アレルゲン 小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	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	アレルゲン かに・小麦・卵・乳成分・さば・大豆・りんご	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	アレルゲン 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	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	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	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・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	アレルゲン かに・小麦・ごま・大豆・りんご	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	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	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	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	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	アレルゲン 小麦・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	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 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。