

2026年

1月12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！

- ★マスのみりん焼（お弁当） ★豚肉の豆乳味噌煮（おかず・ミニおかず）
- ★豚肉の生姜ポン酢炒め（ミニおかず）
- ★厚揚げのおろし煮（お弁当・彩食八菜・ミニおかず）
- ★メバルの照焼（おかず・彩食八菜）
- ★おからと春菊のマヨサラダ（おかず）
- ★鶏の赤味噌だれ煮（彩食八菜） ★豚肉と玉葱の甘辛炒め（お弁当）

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



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



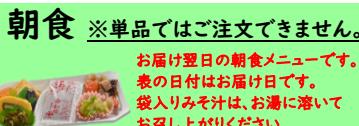
500W	約2分
700W	約1分30秒

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。
袋入りみそ汁は、お湯に溶いて
お召し上がりください。

500W	約50秒
700W	約40秒

1/12 (月)

1/13 (火)

1/14 (水)

1/15 (木)

1/16 (金)

お弁当

骨新 マスのみりん焼 しそ風味広島菜ご飯 鶏じやが なすのごま和え うぐいす豆	チキンカレー 白飯 三角野菜揚げ煮 春雨と小海老の塩だれ炒め 玉葱のトマトサラダ	牛肉とごぼうのしぐれ煮 白飯 いわしバーグ 新 厚揚げのおろし煮 枝豆とコーンのサラダ	サワラの野菜甘酢あん かおりご飯 根菜の味噌バター煮 ペンネと胡瓜のサラダ 高野豆腐とひじきの煮物	新 豚肉と玉葱の甘辛炒め 白飯(梅干入) ごぼう天煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ わかめと玉子の塩だれ和え
熱量 438 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8.2 g 炭水化物 74.0 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 552 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 19.3 g 炭水化物 78.9 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 452 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 8.5 g 炭水化物 77.0 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 585 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 21.6 g 炭水化物 79.8 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 508 Kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 71.9 g 食塩相当量 2.8 g

おかず

牛肉の焼肉炒め ホタテ風味コロッケ 厚揚げと小松菜の煮物 南瓜のごま和え ブロッコリーの柚子胡椒マヨ うぐいす豆	新 豚肉の豆乳味噌煮 さつま揚煮 根菜の加工黒糖煮 じゃが芋のサラダ なす南蛮 わかめと玉子の塩だれ和え	タラの煮付 さつま芋と豚肉のバター醤油 ナポリタン 新 おからと春菊のマヨサラダ 麻婆春雨 味噌こんにゃく	細切豚肉とじゃが芋のカレー炒め 新 メバルの照焼 ごぼうとちくわのチーズ金平 なすのバンバンジー風 えのき豆腐 玉葱の梅かつお和え	鶏の唐揚げ ほうれん草とツナのクリームペニネ 大根のうま煮 春雨の黒酢マリネ 南瓜のミートソース煮 高菜もやし
熱量 396 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 19.5 g 炭水化物 42.7 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 376 Kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 25.2 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 410 Kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 21.5 g 炭水化物 39.1 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 307 Kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 449 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 27.2 g 炭水化物 34.3 g 食塩相当量 3.4 g

1/12 (月)

1/13 (火)

1/14 (水)

1/15 (木)

1/16 (金)

彩食八菜

白身魚のチリあんかけ
大根と豚肉の煮物
大麦若葉ペンネ
春雨の中華炒め
ブロッコリーの柚子胡椒マヨ
高野豆腐の煮物
なすのごま和え
うぐいす豆

チンジャオロースと茹玉子
白身フライ
根菜の加工黒糖煮
卯の花
南瓜とじゃが芋のカレーマヨ
からし菜と豆腐の炒め煮
ひじきとごぼうの金平
玉葱のトマトサラダ

サバの塩焼
カリフラワーの柚子胡椒ポン酢
新 厚揚げのおろし煮
郷 大豆のぎすけ煮
小松菜とささみのうま塩ナムル
麻婆春雨
ポテトサラダ
キャベツのゆかり和え

新 鶏の赤味噌だれ煮
ごぼうと豚肉のしぐれ煮
青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮
ひじき蓮根の煮物
ペンネと胡瓜のサラダ
白麻婆豆腐
なすのバンバンジー風
人参の黒ごま和え

牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付
新 メバルの照焼
切干大根の韓国風炒め
味噌こんにゃく
豆豆マリネ
南瓜のミートソース煮
菜の花の白和え
わかめと玉子の塩だれ和え

熱量	467 Kcal	アレルゲン	熱量	492 Kcal	アレルゲン	熱量	414 Kcal	アレルゲン	熱量	457 Kcal	アレルゲン	熱量	438 Kcal	アレルゲン
蛋白質	17.2 g	小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン	蛋白質	26.5 g	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	蛋白質	20.2 g	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	蛋白質	18.1 g	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	蛋白質	22.4 g	小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏 肉・バナナ・豚肉・り んご
脂質	24.6 g		脂質	25.2 g		脂質	26.2 g		脂質	25.4 g		脂質	23.1 g	
炭水化物	47.6 g		炭水化物	43.8 g		炭水化物	28.8 g		炭水化物	41.4 g		炭水化物	39.0 g	
食塩相当量	4.1 g		食塩相当量	4.5 g		食塩相当量	4.0 g		食塩相当量	4.6 g		食塩相当量	4.5 g	

ミニおかず

鶏肉のねぎ塩焼
大根と豚肉の煮物
小松菜の煮物
うぐいす豆

新 豚肉の生姜ポン酢炒め
白身フライ
ひじきとごぼうの金平
玉葱のトマトサラダ

牛肉とじゃが芋のクリーム煮
いわしバーグ
新 厚揚げのおろし煮
枝豆とコーンのサラダ

白身魚のチリあんかけ
ごぼうと豚肉のしぐれ煮
青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮
高野豆腐とひじきの煮物

新 豚肉の豆乳味噌煮
ごぼう天煮
人参と蓮根のゴママヨサラダ
わかめと玉子の塩だれ和え

熱量	234 Kcal	アレルゲン	熱量	284 Kcal	アレルゲン	熱量	185 Kcal	アレルゲン	熱量	316 Kcal	アレルゲン	熱量	245 Kcal	アレルゲン
蛋白質	13.0 g	小麦・卵・乳成分・ご ま・さば・大豆・鶏 肉・豚肉	蛋白質	10.1 g	小麦・ごま・さば・大 豆・豚肉・りんご	蛋白質	11.3 g	小麦・卵・乳成分・牛 肉・大豆・鶏肉・バナ ナ・りんご	蛋白質	13.2 g	小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	10.5 g	小麦・卵・牛肉・ご ま・さば・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご
脂質	14.5 g		脂質	18.6 g		脂質	7.9 g		脂質	16.8 g		脂質	16.3 g	
炭水化物	15.3 g		炭水化物	21.4 g		炭水化物	19.6 g		炭水化物	29.5 g		炭水化物	17.1 g	
食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	2.1 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.5 g		食塩相当量	2.7 g	

朝食

サワラのごま味噌焼
蓮根煮炒め、玉子焼
お味噌汁(あさり)
大根と豚肉の煮物
小松菜の煮物

白身魚と豆腐のしんじょ煮
チンゲン菜、玉子焼
お味噌汁(合わせ)
卯の花
わかめと玉子の塩だれ和え

骨 烧鮭
蓮根煮炒め、玉子焼
お味噌汁(わかめ)
厚揚げのおろし煮
ポテトサラダ

ごぼう天煮
炊合せ、玉子焼
お味噌汁(あさり)
ひじき蓮根の煮物
ペンネと胡瓜のマヨサラダ

カレイ磯辺揚げ
白スパ、玉子焼
お味噌汁(合わせ)
切干大根の韓国風炒め
豆豆マリネ

熱量	203 Kcal	アレルゲン	熱量	152 Kcal	アレルゲン	熱量	179 Kcal	アレルゲン	熱量	217 Kcal	アレルゲン	熱量	260 Kcal	アレルゲン
蛋白質	12.8 g	小麦・卵・ごま・さ ば・大豆・豚肉	蛋白質	7.7 g	小麦・卵・ごま・大 豆・鶏肉・やまいも	蛋白質	10.1 g	小麦・卵・乳成分・ご ま・さけ・大豆	蛋白質	8.3 g	小麦・卵・ごま・さ ば・大豆・りんご	蛋白質	14.3 g	小麦・卵・牛肉・ご ま・大豆・豚肉・りん ご
脂質	11.1 g		脂質	8.0 g		脂質	8.3 g		脂質	11.9 g		脂質	11.9 g	
炭水化物	15.0 g		炭水化物	13.6 g		炭水化物	15.9 g		炭水化物	20.7 g		炭水化物	24.3 g	
食塩相当量	3.2 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	3.1 g		食塩相当量	3.1 g		食塩相当量	3.0 g	

●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

・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。

「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。

・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。

●「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。

・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あります。栄養成分値は予定です。

「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

・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。