

2026年

1月5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！

★ホッケのみりん焼（おかず・ミニおかず）★メバルの照焼（お弁当）

★豚肉の生姜ポン酢炒め（おかず）★豚肉の豆乳味噌煮（お弁当）

★マスのみりん焼（彩食八菜）

★豚肉と玉葱の甘辛炒め（彩食八菜・ミニおかず）

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

本年も変わらぬご愛顧の程よろしくお願い申し上げます。

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

1/5 (月)

1/6 (火)

1/7 (水)

1/8 (木)

1/9 (金)

お弁当

(お休み)

デミグラスソースハンバーグ
雑穀ご飯
蓮根とさつま揚の生姜だし煮
春雨のサラダ
高菜もやし

新 メバルの照焼

白飯
野菜の中華炒め
ごぼうとひじきのサラダ
ほうれん草の炒り玉子炒め

新 豚肉の豆乳味噌煮

白飯
さつま揚煮
2色ピーマンの旨味炒め
人参の青じそ生姜和え

鶏とじゃが芋の甘酢炒め
春菊と大根ご飯
白身フライ
コールスロー
南瓜のクリーム煮

熱量	490 Kcal	アレルゲン
蛋白質	15.2 g	小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・さば・大 豆・鶏肉・バナナ・豚 肉・りんご・ゼラチ ン・魚醤(魚介類)
脂質	12.8 g	
炭水化物	77.7 g	
食塩相当量	3.0 g	

熱量	458 Kcal	アレルゲン
蛋白質	16.1 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
脂質	12.2 g	
炭水化物	71.3 g	
食塩相当量	2.3 g	

熱量	480 Kcal	アレルゲン
蛋白質	14.3 g	小麦・卵・ごま・さ ば・大豆・豚肉・りん ご
脂質	15.7 g	
炭水化物	70.8 g	
食塩相当量	2.4 g	

熱量	560 Kcal	アレルゲン
蛋白質	23.8 g	小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご
脂質	16.0 g	
炭水化物	81.6 g	
食塩相当量	2.9 g	

おかず

(お休み)

鶏天 天つゆ
チンゲン菜とイカの塩焼きそば
ごぼうと人参のごま煮
生姜風味の切干大根
ひじき煮
甘辛蓮根

新 豚肉の生姜ポン酢炒め
お魚バーグ煮
麻婆大根
カリフラワーの玉子サラダ
高野豆腐の中華煮
もやしの野沢菜昆布和え

赤魚の西京焼
さつま芋の甘辛煮
大麦若葉ペンネ
キャベツの和風マヨサラダ
なすのごま和え
郷 大豆のぎすけ煮

肉じゃが
骨 新 ホッケのみりん焼
ブロックコリーの中華玉子
高野豆腐とひじきの煮物
人参と蓮根のゴママヨサラダ
白菜と安藝紫の和え物

熱量	429 Kcal	アレルゲン
蛋白質	18.5 g	小麦・乳成分・いか・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・ゼラチン
脂質	23.2 g	
炭水化物	39.4 g	
食塩相当量	3.4 g	

熱量	306 Kcal	アレルゲン
蛋白質	13.8 g	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
脂質	20.4 g	
炭水化物	19.2 g	
食塩相当量	3.0 g	

熱量	357 Kcal	アレルゲン
蛋白質	18.9 g	小麦・卵・乳成分・オ レンジ・牛肉・ごま・ さば・大豆・鶏肉・豚 肉・りんご
脂質	18.1 g	
炭水化物	32.9 g	
食塩相当量	2.8 g	

熱量	323 Kcal	アレルゲン
蛋白質	16.1 g	小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご
脂質	17.3 g	
炭水化物	30.8 g	
食塩相当量	3.7 g	

1/5 (月)

1/6 (火)

1/7 (水)

1/8 (木)

1/9 (金)

(お休み)

サワラの昆布茶焼
大根と豚肉の塩麹煮
里芋の黒ごま味噌煮
きんぴらごぼう
春雨のサラダ
豆とベーコンの煮込み
さつま芋の白和え
甘辛蓮根

チキンカレー
野菜の中華炒め
なすのこうじ味噌
えのき豆腐
中華セロリ
小松菜と油揚げの菜焼き
カリフラワーの玉子サラダ
人参のおかか和え

牛肉とごぼうのしぐれ煮
骨 新 マスのみりん焼
さつま芋とリンゴの甘酢煮
2色ピーマンの旨味炒め
わかめともやしのナムル
高野豆腐とひじきの煮物
キャベツの和風マヨサラダ
大豆のそぼろ味噌

新 豚肉と玉葱の甘辛炒め
三角野菜揚げ煮
ピーマンとさつま揚の炒め煮
おからとベーコンのカレーマヨ
南瓜のクリーム煮
生姜風味の切干大根
ごぼうと人参の味噌炒め
白菜と安藝紫の和え物

熱量 419 Kcal
蛋白質 20.4 g
脂質 19.6 g
炭水化物 45.3 g
食塩相当量 4.0 g

熱量 471 Kcal
蛋白質 16.8 g
脂質 30.2 g
炭水化物 35.8 g
食塩相当量 4.2 g

熱量 392 Kcal
蛋白質 21.9 g
脂質 17.2 g
炭水化物 41.9 g
食塩相当量 4.4 g

熱量 431 Kcal
蛋白質 15.3 g
脂質 28.1 g
炭水化物 34.4 g
食塩相当量 4.0 g

(お休み)

骨 新 ホッケのみりん焼
大根と豚肉の塩麹煮
さつま芋の白和え
高菜もやし

鶏とじゃが芋のトマト煮
野菜の中華炒め
えのき豆腐
ほうれん草の炒り玉子炒め

新 豚肉と玉葱の甘辛炒め
さつま揚煮
2色ピーマンの旨味炒め
人参の青じそ生姜和え

サワラの黒酢あん
三角野菜揚げ煮
ごぼうと人参の味噌炒め
南瓜のクリーム煮

熱量 232 Kcal
蛋白質 11.9 g
脂質 12.3 g
炭水化物 21.0 g
食塩相当量 2.4 g

熱量 245 Kcal
蛋白質 13.8 g
脂質 14.1 g
炭水化物 17.6 g
食塩相当量 2.5 g

熱量 212 Kcal
蛋白質 8.6 g
脂質 13.6 g
炭水化物 16.5 g
食塩相当量 2.1 g

熱量 333 Kcal
蛋白質 12.5 g
脂質 19.3 g
炭水化物 30.1 g
食塩相当量 2.1 g

(お休み)

豆腐ハンバーグ
ひじき蓮根、玉子焼
お味噌汁(わかめ)
大根と豚肉の塩麹煮
マカロニサラダ

骨 焼鮭
切干大根煮、玉子焼
お味噌汁(あさり)
小松菜と油揚げの菜焼き
中華セロリ

骨 サバの西京焼
金平ごぼう、玉子焼
お味噌汁(合わせ)
さつま芋とリンゴの甘酢煮
2色ピーマンの旨味炒め

照焼ハンバーグ
焼きそば、玉子焼
お味噌汁(わかめ)
おからとベーコンのカレーマヨ
ほうれん草煮

熱量 221 Kcal
蛋白質 9.2 g
脂質 13.0 g
炭水化物 18.2 g
食塩相当量 3.1 g

熱量 173 Kcal
蛋白質 10.9 g
脂質 9.1 g
炭水化物 12.6 g
食塩相当量 3.1 g

熱量 259 Kcal
蛋白質 9.7 g
脂質 15.3 g
炭水化物 21.4 g
食塩相当量 2.7 g

熱量 243 Kcal
蛋白質 9.6 g
脂質 14.6 g
炭水化物 19.6 g
食塩相当量 3.3 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

「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あります。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。