

2026年  
2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！

★菜の花のからし和え（彩食八菜・ミニおかず）  
★白身魚のだし焼（お弁当） ★メバルのこうじ味噌焼（おかず）  
★鶏肉の生姜炒め（おかず・彩食八菜）★牛肉の黒酢醤油炒め（ミニおかず）  
★もち麦ご飯（お弁当） ★海鮮シチュー（おかず）  
★赤魚のこうじ味噌焼（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

（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

お  
弁  
当

### ポークシチュー

白飯

もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼  
菜の花とこんにゃくの味噌炒め  
キャベツの和風マヨサラダ

熱量	519 Kcal	アレルギー
蛋白質	13.7 g	小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏 肉・バナナ・豚肉・リ んご・ゼラチン
脂質	17.1 g	
炭水化物	78.3 g	
食塩相当量	2.8 g	

### 鶏肉のコク照り炒め

彩りひじきご飯

いわしバーグ  
大根の和風かき玉煮  
大豆の甘煮

熱量	470 Kcal	アレルギー
蛋白質	23.9 g	小麦・卵・乳成分・さ ば・大豆・鶏肉
脂質	11.6 g	
炭水化物	67.9 g	
食塩相当量	2.4 g	

### 新 白身魚のだし焼

白飯

ポトフ風  
高野豆腐のだしカレー煮  
胡瓜の酢の物

熱量	431 Kcal	アレルギー
蛋白質	19.5 g	小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・さば・大 豆・鶏肉・豚肉・ゼラ チン
脂質	7.7 g	
炭水化物	70.1 g	
食塩相当量	2.2 g	

### 黒毛和牛メンチカツ ソース付

新 もち麦ご飯

大根とちくわの醤油麹煮  
カリフラワーの柚子酢味噌和え  
ほうれん草煮

熱量	483 Kcal	アレルギー
蛋白質	12.3 g	小麦・卵・牛肉・大 豆・もも・りんご
脂質	14.3 g	
炭水化物	74.7 g	
食塩相当量	1.8 g	

### 骨 マスの塩焼

白飯

ジャージャン麺風  
ひじきと厚揚げの煮物  
人参のゴマドレ和え

熱量	452 Kcal	アレルギー
蛋白質	16.3 g	小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・さけ・さば・ 大豆・鶏肉・豚肉・ゼラ チン
脂質	9.2 g	
炭水化物	75.5 g	
食塩相当量	2.4 g	

お  
か  
ず

### 鶏の山賊焼

野菜の中華炒め  
高野豆腐と椎茸の煮物  
チンゲン菜のそぼろ炒め  
ポテトサラダ  
こんにゃくの醤油煮

熱量	337 Kcal	アレルギー
蛋白質	19.0 g	小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・ゼラチン
脂質	19.4 g	
炭水化物	24.7 g	
食塩相当量	3.2 g	

### 骨 イワシフライ ソース付

大根と豚肉の塩麹煮  
ごぼうと人参のごま煮  
ほうれん草の青じそドレ和え  
ひじきと厚揚げの煮物  
大豆の甘煮

熱量	424 Kcal	アレルギー
蛋白質	17.8 g	小麦・卵・ごま・大 豆・鶏肉・豚肉・も も・りんご
脂質	24.1 g	
炭水化物	37.0 g	
食塩相当量	2.8 g	

### 豚の角煮と茹玉子

新 メバルのこうじ味噌焼  
南瓜のクリーム煮  
麻婆春雨  
さつま芋の白和え  
もやしの野沢菜昆布和え

熱量	370 Kcal	アレルギー
蛋白質	23.4 g	小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・さば・大 豆・豚肉・りんご
脂質	15.5 g	
炭水化物	35.2 g	
食塩相当量	3.8 g	

### 新 海鮮シチュー（あさり）

ごぼうと豚肉のしぐれ煮  
がんも煮  
枝豆とコーンのサラダ  
里芋の黒ごま味噌煮  
明太豆腐

熱量	357 Kcal	アレルギー
蛋白質	17.2 g	えび・かに・小麦・ 卵・乳成分・いか・牛 肉・ごま・さば・大 豆・鶏肉・豚肉・りん ご
脂質	17.9 g	
炭水化物	36.1 g	
食塩相当量	3.4 g	

### 新 鶏肉の生姜炒め

野菜コロッケ  
あさりと根菜の味噌煮  
おからとベーコンのカレーマヨ  
タアサイと揚げの煮びたし  
ピーマン昆布

熱量	337 Kcal	アレルギー
蛋白質	18.8 g	かに・小麦・卵・乳成 分・牛肉・ごま・大 豆・鶏肉・豚肉・りん ご
脂質	16.8 g	
炭水化物	30.1 g	
食塩相当量	3.2 g	

	2/2 (月)		2/3 (火)		2/4 (水)		2/5 (木)		2/6 (金)					
彩 食 八 菜	サワラの昆布茶焼 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 中華切干大根煮 こんにゃくの醤油煮 <b>新</b> 菜の花のからし和え ごぼうと人参のごま煮 キャベツの和風マヨサラダ 揚げさつま芋の加工黒糖煮		牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮 ホタテ風味コロッケ 大根と豚肉の塩麹煮 なす南蛮 南瓜のクリーム煮 小松菜の煮物 春雨と野菜のマヨサラダ 大豆の甘煮		<b>新</b> 鶏肉の生姜炒め さつま揚げ煮 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 高野豆腐のだしカレー煮 さつま芋の白和え ひじき煮 ペンネとベーコンのレモンドレ ほうれん草の炒り玉子炒め		<b>ニラ豚</b> <b>新</b> 赤魚のこうじ味噌焼 ブロッコリーの中華玉子 もやしと赤ピーマンのカレーソテー ごぼうと人参の黒ごまサラダ 白菜の柚子風味和え 大麦若葉コールスロー 明太豆腐		カレイのもずく酢あん 豆乳クリーム煮 野沢菜としらすのペンネ チーズ南瓜 豆豆マリネ ひじきと厚揚げの煮物 ツナと切干大根のサラダ ピーマン昆布					
	熱量	444 Kcal	アレルギー	アレルギー	熱量	414 Kcal	アレルギー	アレルギー	熱量	466 Kcal	アレルギー	アレルギー		
	蛋白質	23.2 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	18.5 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	25.1 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	21.8 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	21.8 g
	脂質	25.6 g		脂質	26.9 g		脂質	20.7 g		脂質	22.4 g		脂質	22.4 g
炭水化物	35.4 g		炭水化物	46.0 g		炭水化物	36.4 g		炭水化物	48.3 g		炭水化物	48.3 g	
食塩相当量	3.9 g		食塩相当量	4.1 g		食塩相当量	4.2 g		食塩相当量	4.0 g		食塩相当量	4.0 g	
ミ ニ お か ず	サワラの醤油麹ソース カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 中華切干大根煮 <b>新</b> 菜の花のからし和え		細切豚肉とじゃが芋のカレー炒め いわしバーグ なす南蛮 大豆の甘煮		<b>新</b> 牛肉の黒酢醤油炒め さつま揚げ煮 ペンネとベーコンのレモンドレ ほうれん草の炒り玉子炒め		<b>新</b> 赤魚のこうじ味噌焼 ブロッコリーの中華玉子 もやしと赤ピーマンのカレーソテー 大麦若葉コールスロー		鶏煮と茹玉子 豆乳クリーム煮 ひじきと厚揚げの煮物 人参のゴマドレ和え					
	熱量	370 Kcal	アレルギー	アレルギー	熱量	216 Kcal	アレルギー	アレルギー	熱量	261 Kcal	アレルギー	アレルギー		
	蛋白質	14.2 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	13.5 g	小麦・卵・さば・大豆・豚肉	蛋白質	13.7 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	16.0 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	16.0 g
	脂質	23.2 g		脂質	8.0 g		脂質	10.1 g		脂質	14.0 g		脂質	14.0 g
炭水化物	27.5 g		炭水化物	24.3 g		炭水化物	19.8 g		炭水化物	20.0 g		炭水化物	20.0 g	
食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.6 g		食塩相当量	2.6 g	
朝 食	カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁(あさり) もやしとさつま揚げのごま油炒め キャベツの和風マヨサラダ		<b>骨</b> サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(合わせ) ひじきと厚揚げの煮物 ほうれん草の青じそドレ和え		白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 高野豆腐のだしカレー煮 胡瓜の酢の物		豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁(あさり) 大根とちくわの醤油麹煮 カリフラワーの柚子酢味噌和え		<b>骨</b> 焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁(合わせ) タアサイと揚げの煮びたし 人参のゴマドレ和え					
	熱量	241 Kcal	アレルギー	アレルギー	熱量	203 Kcal	アレルギー	アレルギー	熱量	183 Kcal	アレルギー	アレルギー		
	蛋白質	12.4 g	小麦・卵・ごま・大豆・りんご	蛋白質	9.6 g	小麦・卵・ごま・さば・大豆	蛋白質	8.6 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	10.8 g	小麦・卵・ごま・さけ・さば・大豆	蛋白質	10.8 g
	脂質	13.1 g		脂質	11.2 g		脂質	11.0 g		脂質	10.1 g		脂質	10.1 g
炭水化物	18.6 g		炭水化物	13.0 g		炭水化物	17.8 g		炭水化物	12.4 g		炭水化物	12.4 g	
食塩相当量	2.8 g		食塩相当量	2.9 g		食塩相当量	2.7 g		食塩相当量	3.1 g		食塩相当量	3.1 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場合がございます。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。