

# コープの夕食宅配 2022年9月 メニュー情報

0120-279-949 受付時間 10:00から18:00(月)から(土) 日曜日はお休みです。

## 9月第1週

	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)	9月10日(土)	
松竹梅 メニュー	主菜	チキンステーキ~玉葱と赤ワインのソースかけ	天ぷら4種盛り合わせ(えび天入り)	青椒肉絲(豚肉とピーマンの細切り炒め)	ワカサギの洋風南蛮漬け	豚肉の生姜焼き	鶏肉とカシューナッツの炒め物
	栄養表示	熱量437kcal、蛋白質28.3g、 脂質24.2g、炭水化物25.6g	熱量341kcal、蛋白質11.6g、 脂質16.1g、炭水化物37.0g	熱量292kcal、蛋白質19.2g、 脂質13.7g、炭水化物22.6g	熱量463kcal、蛋白質12.3g、 脂質29.2g、炭水化物25.4g	熱量349kcal、蛋白質21.9g、 脂質15.3g、炭水化物31.4g	熱量334kcal、蛋白質15.4g、 脂質16.9g、炭水化物30.5g
	食塩相当量	2.1g(推定値)	1.7g(推定値)	3.4g(推定値)	1.6g(推定値)	3.2g(推定値)	3.4g(推定値)
	アレルギー	鶏肉、小麦、卵、さけ、大豆、豚肉、いか、ゼラチン、えび、乳	牛肉、小麦、大豆、卵、えび、乳、やまいも	豚肉、かに、小麦、卵、いか、大豆、ごま、えび、鶏肉、ゼラチン	小麦、卵、大豆、乳、いか、さけ、りんご、牛肉、豚肉	豚肉、大豆、えび、小麦	鶏肉、大豆、小麦、卵、豚肉、ごま、さば、カシューナッツ、ゼラチン
竹梅 メニュー	主菜A	豚バラ野菜のさっぱり炒め	ミックスフライ	鶏肉の香味醤油	白身魚のムニエル	豚肉の塩麹炒め	羅臼産ますのみりん漬け焼き
	栄養表示	熱量304kcal、蛋白質8.4g、 脂質21.1g、炭水化物18.8g	熱量279kcal、蛋白質12.2g、 脂質12.3g、炭水化物29.9g	熱量296kcal、蛋白質13.0g、 脂質15.8g、炭水化物24.0g	熱量273kcal、蛋白質18.5g、 脂質15.9g、炭水化物15.1g	熱量304kcal、蛋白質16.1g、 脂質18.4g、炭水化物17.3g	熱量270kcal、蛋白質19.1g、 脂質8.6g、炭水化物24.8g
	食塩相当量	1.9g(推定値)	2.0g(推定値)	2.2g(推定値)	2.5g(推定値)	2.0g(推定値)	2.5g(推定値)
	アレルギー	大豆、豚肉、小麦、卵、乳、さば、ごま、鶏肉	小麦、大豆、えび、卵、いか、ゼラチン、豚肉、乳、鶏肉、ごま	鶏肉、小麦、卵、乳、大豆、えび、かに、さば	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	豚肉、大豆、小麦、卵、乳、もも、ゼラチン	小麦、大豆、卵、いか、オレンジ、ごま
主菜B	そいのタルタル焼き	いぶり鶏のにら卵とじ	たらの梅みそ田楽風	豚肉の生姜炒め	小樽産真ほっけの煮付け	ハンバーグきのこクリームソース	
栄養表示	熱量308kcal、蛋白質15.1g、 脂質18.7g、炭水化物21.4g	熱量259kcal、蛋白質14.0g、 脂質12.0g、炭水化物22.8g	熱量257kcal、蛋白質15.6g、 脂質8.0g、炭水化物25.5g	熱量268kcal、蛋白質17.3g、 脂質15.6g、炭水化物13.7g	熱量289kcal、蛋白質17.6g、 脂質14.7g、炭水化物20.3g	熱量253kcal、蛋白質13.6g、 脂質11.1g、炭水化物26.4g	
食塩相当量	1.8g(推定値)	2.5g(推定値)	2.5g(推定値)	2.3g(推定値)	2.5g(推定値)	2.2g(推定値)	
アレルギー	大豆、卵、小麦、乳、豚肉、ごま、鶏肉	鶏肉、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、ごま、ゼラチン	小麦、卵、乳、大豆、えび、かに、さば、鶏肉	豚肉、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ごま	小麦、大豆、卵、乳、もも、ゼラチン、豚肉	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、卵、いか、オレンジ、豚肉、ごま	
梅山 メニュー	主菜A	鶏肉とポテトのケチャップ炒め	具沢山がんもの煮物	豚肉の野菜炒め	にしんのみりん漬け焼き	鶏肉のピリ辛炒め	つみれと野菜のだし煮
	栄養表示	熱量352kcal、蛋白質13.6g、 脂質21.1g、炭水化物25.8g	熱量340kcal、蛋白質20.1g、 脂質20.0g、炭水化物20.2g	熱量251kcal、蛋白質13.6g、 脂質13.1g、炭水化物19.0g	熱量294kcal、蛋白質12.9g、 脂質21.8g、炭水化物11.1g	熱量242kcal、蛋白質11.3g、 脂質14.1g、炭水化物16.5g	熱量234kcal、蛋白質8.6g、 脂質10.9g、炭水化物24.8g
	食塩相当量	2.3g(推定値)	2.3g(推定値)	2.5g(推定値)	2.5g(推定値)	1.8g(推定値)	2.6g(推定値)
	アレルギー	鶏肉、小麦、大豆、豚肉、ゼラチン、卵、乳	乳、大豆、小麦、卵、鶏肉、ごま、豚肉、ゼラチン	豚肉、大豆、えび、かに、小麦、鶏肉、さば、乳	大豆、小麦、卵、鶏肉	大豆、鶏肉、小麦、卵、乳、豚肉	小麦、大豆、豚肉、卵、いか、オレンジ、ごま
主菜B	あじのみりん漬け焼き	豚肉とザーサイの炒め物	高野豆腐と白菜の味噌炒め	鶏肉のトマトソース	揚げ出し豆腐	豚肉の甘辛炒め	
栄養表示	熱量319kcal、蛋白質16.7g、 脂質15.7g、炭水化物26.0g	熱量207kcal、蛋白質11.5g、 脂質10.5g、炭水化物16.1g	熱量172kcal、蛋白質7.6g、 脂質7.6g、炭水化物18.6g	熱量312kcal、蛋白質16.5g、 脂質20.7g、炭水化物13.7g	熱量298kcal、蛋白質8.4g、 脂質18.4g、炭水化物25.1g	熱量260kcal、蛋白質15.1g、 脂質12.4g、炭水化物20.9g	
食塩相当量	1.3g(推定値)	2.2g(推定値)	2.5g(推定値)	2.1g(推定値)	1.7g(推定値)	1.6g(推定値)	
アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま、卵、乳	乳、豚肉、大豆、小麦、さば、卵、鶏肉、ごま、ゼラチン	大豆、えび、かに、鶏肉、小麦、さば	鶏肉、小麦、卵、大豆	大豆、小麦、卵、乳、豚肉	豚肉、卵、大豆、小麦、いか、オレンジ、ごま	

9月第1週(9月5日~9日)	
メニュー名	三元豚ロースのスパカツ
栄養表示	熱量719kcal、蛋白質27.8g、 脂質26.3g、炭水化物90.4g
食塩相当量	2.5g(推定値)
アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、牛肉、りんご

お届け日 9月9日(金)	
メニュー名	ざるそば(石臼挽きそば粉使用)
栄養表示	熱量348kcal、蛋白質14.3g、 脂質3.9g、炭水化物64.0g
食塩相当量	1.9g(推定値)
アレルギー	卵、小麦、そば、さば、大豆

お届け日 9月9日(金)	
主菜A	国産天然ブリフライ
栄養表示	熱量226kcal、蛋白質11.6g、 脂質10.8g、炭水化物20.4g
食塩相当量	1.6g(推定値)
アレルギー	卵、乳成分、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
主菜B	ポークチャップ
栄養表示	熱量270kcal、蛋白質18.2g、 脂質12.9g、炭水化物19.6g
食塩相当量	2.1g(推定値)
アレルギー	卵、乳成分、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご

お届け日 9月10日(土)	
メニュー名	秋の味覚てんこもり!弁当
栄養表示	熱量660kcal、蛋白質22.0g、 脂質17.2g、炭水化物102.7g
食塩相当量	3.6g(推定値)
アレルギー	鶏肉、小麦、大豆、えび、卵、乳、豚肉、ごま、オレンジ、りんご

お届け日 9月7日(水)	
メニュー名	秋の空
栄養表示	<銀杏>熱量126kcal、蛋白質1.4g、脂質0.2g、炭水化物29.6g <柿>熱量130kcal、蛋白質2.0g、脂質0.3g、炭水化物29.9g <深山>熱量141kcal、蛋白質2.9g、脂質0.3g、炭水化物31.7g
食塩相当量	<銀杏>0.02g <柿>0.09g <深山>0.02g(推定値)
アレルギー	卵、乳、大豆

＜お召し上がり期限＞ ●つなぐ本紙にて消費期限の記載がない商品は、冷蔵庫で保管してお届けした当日の夜10時までにお召し上がりください。＜日曜弁当かつろぎのお召し上がり方＞ ●お届けした日から3日以内にお召し上がりください。(金曜お届け、消費期限は日曜日まで) ●冷蔵庫で保管してください。 ●レンジで温める際は、容器のフィルムの端を少し開けてください。商品ラベルに記載の温め時間を目安にしてください。 ●お召し上がり後はご家庭で容器(使い捨てです)の自主廃棄をお願いいたします。

＜松竹梅のお弁当のお召し上がり方＞ ●レンジで温めると、よりおいしくお召し上がりいただけます。メニューやお使いのレンジの機種により、温め時間が多少異なります。(温め時間の目安) 500W 1分30秒、600W 1分10秒、800W 50秒

＜お召し上がり後の容器のご返却について＞ ●容器のすすぎ洗いにご協力ください。松と梅の容器は、軽く水洗いしご返却ください。竹の容器は中仕切り(使い捨てです)を自主廃棄の上、外容器をご返却ください。

# コープの夕食宅配 2022年9月 メニュー情報

0120-279-949 受付時間 10:00から18:00(月)から(土) 日曜日はお休みです。

## 9月第2週

	9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	9月16日(金)	9月17日(土)	
松トランス	主菜	赤魚の西京焼き	鶏唐揚げの葱ソースかけ	かにクリームコロッケ	豚ばらの甘辛煮	羽幌産真だらの中華蒸し	赤ワイン仕立ての煮込みハンバーグ
	栄養表示	熱量314kcal、蛋白質24.2g、脂質13.9g、炭水化物20.8g	熱量499kcal、蛋白質20.2g、脂質28.0g、炭水化物38.3g	熱量379kcal、蛋白質10.4g、脂質25.5g、炭水化物27.6g	熱量367kcal、蛋白質17.5g、脂質22.2g、炭水化物22.8g	熱量339kcal、蛋白質16.3g、脂質16.8g、炭水化物28.7g	熱量371kcal、蛋白質15.3g、脂質18.9g、炭水化物35.0g
	食塩相当量	3.4g (推定値)	3.5g (推定値)	2.0g (推定値)	3.4g (推定値)	3.3g (推定値)	2.4g (推定値)
	アレルギー	大豆、牛肉、小麦、りんご	鶏肉、小麦、大豆、豚肉、ごま、乳	かに、小麦、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン、豚肉、卵	大豆、豚肉、小麦、卵、乳、鶏肉、りんご	小麦、大豆、豚肉、ごま、卵、乳、りんご、ゼラチン	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、さけ、りんご、えび、かに
竹バランス	主菜A	野菜たっぷりちゃんぽん風炒め	赤魚の青のり焼き	豚肉と大根のさっぱり煮	ぶりの麹漬け焼き	鶏肉の香草焼き	いわしの生姜醤油焼き
	栄養表示	熱量263kcal、蛋白質11.2g、脂質14.8g、炭水化物20.2g	熱量260kcal、蛋白質12.4g、脂質11.8g、炭水化物18.2g	熱量302kcal、蛋白質20.0g、脂質16.3g、炭水化物17.6g	熱量257kcal、蛋白質14.6g、脂質13.8g、炭水化物16.2g	熱量254kcal、蛋白質16.4g、脂質14.0g、炭水化物14.1g	熱量291kcal、蛋白質16.6g、脂質13.6g、炭水化物28.3g
	食塩相当量	1.9g (推定値)	2.0g (推定値)	2.0g (推定値)	2.2g (推定値)	2.2g (推定値)	2.5g (推定値)
	アレルギー	大豆、豚肉、えび、いか、小麦、卵、乳、りんご、ごま、鶏肉、ゼラチン	大豆、小麦、鶏肉、豚肉、ごま、卵	豚肉、大豆、乳、鶏肉、小麦、ごま	豚肉、小麦、大豆、ごま、乳、鶏肉、ゼラチン	鶏肉、乳、小麦、大豆、豚肉、えび、落花生、ゼラチン、ごま	小麦、オレンジ、大豆、卵、豚肉、さば
主菜B	さばのだし醤油漬け焼き	ジンギスカン	羅臼産浅羽がれの塩焼き	鶏肉の葱ソースかけ	子持ちにしんの一夜干し	天ぷら盛り合わせ(とり天入り)	
栄養表示	熱量290kcal、蛋白質12.7g、脂質17.2g、炭水化物19.7g	熱量252kcal、蛋白質10.1g、脂質12.6g、炭水化物24.6g	熱量269kcal、蛋白質23.4g、脂質10.6g、炭水化物14.2g	熱量260kcal、蛋白質14.0g、脂質15.0g、炭水化物16.2g	熱量261kcal、蛋白質19.5g、脂質15.8g、炭水化物10.6g	熱量306kcal、蛋白質9.1g、脂質13.2g、炭水化物37.1g	
食塩相当量	2.2g (推定値)	2.3g (推定値)	1.6g (推定値)	2.2g (推定値)	2.4g (推定値)	1.7g (推定値)	
アレルギー	小麦、さば、大豆、りんご、ごま	大豆、小麦、牛肉、豚肉、りんご、ごま、鶏肉	大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、ごま	鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごま、乳、ゼラチン	小麦、大豆、豚肉、えび、落花生、鶏肉、ゼラチン、ごま	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、えび、豚肉、さば	
梅リゾート	主菜A	豚肉の味噌炒め	じゃが芋と高野豆腐の甘辛炒め	鶏肉のぼん酢炒め	厚揚げの肉じゃが風	豚肉の中華炒め	さばの塩焼き
	栄養表示	熱量317kcal、蛋白質12.7g、脂質17.3g、炭水化物25.5g	熱量200kcal、蛋白質7.2g、脂質8.8g、炭水化物23.2g	熱量277kcal、蛋白質15.3g、脂質16.5g、炭水化物15.7g	熱量202kcal、蛋白質7.0g、脂質7.2g、炭水化物26.2g	熱量208kcal、蛋白質14.1g、脂質13.0g、炭水化物8.8g	熱量258kcal、蛋白質14.8g、脂質9.0g、炭水化物14.2g
	食塩相当量	1.7g (推定値)	2.0g (推定値)	1.6g (推定値)	2.8g (推定値)	2.0g (推定値)	2.4g (推定値)
	アレルギー	小麦、大豆、豚肉、卵、りんご、ごま	大豆、鶏肉、豚肉、小麦、ごま	鶏肉、大豆、小麦、ごま	大豆、小麦、豚肉、ごま、乳、鶏肉、ゼラチン	豚肉、小麦、卵、乳、大豆、もも、ゼラチン、えび、落花生、鶏肉、ごま	さば、豚肉、小麦、大豆、ごま
主菜B	さつま揚げのカレー炒め	チキンカツ	ししゃもフライ	豚肉ときこの炒め物	お麩の甘酢炒め	和風ハンバーグ	
栄養表示	熱量220kcal、蛋白質8.0g、脂質8.5g、炭水化物28.3g	熱量245kcal、蛋白質13.3g、脂質12.4g、炭水化物19.4g	熱量298kcal、蛋白質12.5g、脂質15.7g、炭水化物26.3g	熱量216kcal、蛋白質11.4g、脂質11.4g、炭水化物16.1g	熱量152kcal、蛋白質6.8g、脂質5.8g、炭水化物19.2g	熱量224kcal、蛋白質10.0g、脂質10.0g、炭水化物23.4g	
食塩相当量	1.8g (推定値)	1.3g (推定値)	2.2g (推定値)	1.9g (推定値)	1.6g (推定値)	2.8g (推定値)	
アレルギー	小麦、大豆、えび、いか、りんご、ごま	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	小麦、大豆、鶏肉、ごま	豚肉、小麦、大豆、ごま、乳、鶏肉、ゼラチン	小麦、卵、乳、大豆、もも、ゼラチン、えび、落花生、鶏肉、豚肉、ごま	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、ごま、豚肉、さば	

9月第2週(9月12日~16日)	
メニュー名	ミートドリア
栄養表示	熱量577kcal、蛋白質12.3g、脂質15.2g、炭水化物94.8g
食塩相当量	3.5g (推定値)
アレルギー	乳、牛肉、豚肉、小麦、卵、大豆、りんご

9月14日(水)	
メニュー名	黄金育ちの生キャラメルプリン
栄養表示	熱量248kcal、蛋白質5.2g、脂質16.1g、炭水化物20.0g
食塩相当量	0.1g (推定値)
アレルギー	卵、乳成分、大豆、ごま

9月16日(金)	
メニュー名	帆立しめじ丼当
栄養表示	熱量447kcal、蛋白質10.6g、脂質10.9g、炭水化物74.2g
食塩相当量	2.1g (推定値)
アレルギー	小麦、卵、大豆、豚肉、ゼラチン、乳、鶏肉、りんご、ごま

9月17日(土)	
メニュー名	帆立しめじ丼当
栄養表示	熱量447kcal、蛋白質10.6g、脂質10.9g、炭水化物74.2g
食塩相当量	2.1g (推定値)
アレルギー	小麦、卵、大豆、豚肉、ゼラチン、乳、鶏肉、りんご、ごま

9月15日(木)	
メニュー名	佐藤水産 三大サーモン食べくらべ弁当
栄養表示	熱量521kcal、蛋白質20.5g、脂質5.4g、炭水化物98.0g 【添付たれ1袋(3g)あたり】熱量2kcal、蛋白質0.2g、脂質0g、炭水化物0.3g
食塩相当量	4.7g 【添付たれ1袋(3g)あたり】0.3g (推定値)
アレルギー	小麦、いくら、さけ、ごま、大豆 【添付たれ】小麦、さけ、大豆

＜お召し上がり期限＞ ●つなぐ本紙にて消費期限の記載がない商品は、冷蔵庫で保管してお届けした当日の夜10時までにお召し上がりください。＜日曜弁当かつろぎのお召し上がり方＞ ●お届けした日から3日以内にお召し上がりください。(金曜お届け、消費期限は日曜日まで) ●冷蔵庫で保管してください。●レンジで温める際は、容器のフィルムの端を少し開けてください。商品ラベルに記載の温め時間を目安にしてください。●お召し上がり後はご家庭で容器(使い捨てです)の自主廃棄をお願いいたします。  
 ＜松竹梅のお弁当のお召し上がり方＞ ●レンジで温めると、よりおいしくお召し上がりいただけます。メニューやお使いのレンジの機種により、温め時間が多少異なります。(温め時間の目安)500W 1分30秒、600W 1分10秒、800W 50秒  
 ＜お召し上がり後の容器のご返却について＞ ●容器のすすぎ洗いにご協力ください。松と梅の容器は、軽く水洗いしご返却ください。竹の容器は中仕切り(使い捨てです)を自主廃棄の上、外容器をご返却ください。

# コープの夕食宅配 2022年9月 メニュー情報

0120-279-949 受付時間 10:00から18:00(月)から(土)  
日曜日はお休みです。

## 9月第3週

	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	9月24日(土)	
松トランス	主菜	四川風麻婆豆腐	羅臼産秋鮭のカリッと焼き～マスタードソースかけ	大麦育ち三元豚の昆布ぼん酢ジュレ仕立て	海鮮入り八宝菜	ビーフストロガノフ	さばのもろみ漬け焼き
	栄養表示	熱量330kcal、蛋白質18.4g、 脂質20.5g、炭水化物16.9g	熱量293kcal、蛋白質18.2g、 脂質10.7g、炭水化物32.1g	熱量281kcal、蛋白質17.2g、 脂質16.4g、炭水化物15.6g	熱量349kcal、蛋白質25.4g、 脂質14.3g、炭水化物30.5g	熱量358kcal、蛋白質15.1g、 脂質19.6g、炭水化物29.6g	熱量484kcal、蛋白質21.8g、 脂質28.6g、炭水化物32.6g
	食塩相当量	2.2g (推定値)	2.2g (推定値)	2.8g (推定値)	3.9g (推定値)	1.5g (推定値)	3.3g (推定値)
	アレルギー	大豆、小麦、卵、乳、もも、ゼラチン、えび、 豚肉、牛肉、落花生、ごま、鶏肉	さけ、大豆、乳、小麦、鶏肉	大豆、豚肉、小麦	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、えび、いか、 ごま、卵、ゼラチン	乳、牛肉、小麦、大豆、豚肉、りんご、鶏肉	大豆、さば、小麦、豚肉、えび、かに、卵、 りんご
竹トランス	主菜A	豚肉の柚こしょう炒め	さばのみぞれ煮	鶏肉のごまだれ焼き	砂かれの煮付け	大豆ミートの肉団子	日産こまいのから揚げ
	栄養表示	熱量261kcal、蛋白質18.4g、 脂質10.3g、炭水化物22.8g	熱量293kcal、蛋白質13.6g、 脂質17.3g、炭水化物19.5g	熱量274kcal、蛋白質14.6g、 脂質13.7g、炭水化物22.5g	熱量258kcal、蛋白質16.6g、 脂質8.4g、炭水化物27.6g	熱量281kcal、蛋白質10.7g、 脂質12.0g、炭水化物28.8g	熱量302kcal、蛋白質15.0g、 脂質18.6g、炭水化物17.8g
	食塩相当量	2.3g (推定値)	2.4g (推定値)	2.0g (推定値)	2.5g (推定値)	2.2g (推定値)	2.5g (推定値)
	アレルギー	豚肉、小麦、卵、大豆、えび、乳、鶏肉	さば、小麦、乳、大豆、ごま	鶏肉、大豆、小麦、豚肉、えび、かに、いか、 さけ、さば、ごま	小麦、さば、大豆、卵、落花生、りんご、 ごま、鶏肉、豚肉、ゼラチン	小麦、大豆、ごま、えび、かに、卵	大豆、小麦、卵、乳、豚肉、ごま、鶏肉
	主菜B	銀鮭の塩焼き	鶏肉のカレー風味焼き	赤魚の西京焼き	豚肉の甘酢炒め	ほきのもろみ漬け焼き	牛肉の甘みそ炒め
	栄養表示	熱量263kcal、蛋白質19.4g、 脂質10.0g、炭水化物23.6g	熱量284kcal、蛋白質13.2g、 脂質17.3g、炭水化物17.6g	熱量252kcal、蛋白質16.1g、 脂質8.2g、炭水化物26.8g	熱量283kcal、蛋白質15.0g、 脂質14.5g、炭水化物26.0g	熱量300kcal、蛋白質16.8g、 脂質15.1g、炭水化物22.7g	熱量287kcal、蛋白質12.7g、 脂質17.2g、炭水化物19.2g
食塩相当量	2.1g (推定値)	1.8g (推定値)	2.5g (推定値)	1.8g (推定値)	1.7g (推定値)	1.9g (推定値)	
アレルギー	さけ、小麦、卵、大豆、えび、乳、鶏肉、ごま	鶏肉、小麦、乳、大豆、ごま	大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉、えび、かに、 いか、さけ、さば、ごま	豚肉、大豆、落花生、小麦、卵、りんご、 鶏肉、ゼラチン、ごま	大豆、えび、小麦、かに、卵	牛肉、大豆、小麦、卵、乳、豚肉、ごま、鶏肉	
梅トランス	主菜A	鶏肉のケチャップ炒め	白身魚の照焼き	豚肉の生姜炒め	オムレツ	チキンソテー	ふんわり卵とブロックリーの炒め物
	栄養表示	熱量234kcal、蛋白質13.1g、 脂質9.1g、炭水化物24.6g	熱量128kcal、蛋白質13.1g、 脂質1.6g、炭水化物15.0g	熱量266kcal、蛋白質14.0g、 脂質11.4g、炭水化物25.5g	熱量230kcal、蛋白質9.3g、 脂質10.5g、炭水化物26.7g	熱量226kcal、蛋白質13.0g、 脂質13.1g、炭水化物12.4g	熱量229kcal、蛋白質9.8g、 脂質12.7g、炭水化物18.7g
	食塩相当量	2.1g (推定値)	2.5g (推定値)	2.3g (推定値)	2.2g (推定値)	1.6g (推定値)	1.9g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、小麦、大豆、乳	小麦、大豆、ごま	豚肉、大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、えび、 かに、いか、さけ、さば、ごま	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、落花生、りんご、 ごま、豚肉、ゼラチン	鶏肉、えび、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、 ゼラチン、かに	小麦、卵、大豆、やまいも、ゼラチン、乳、 豚肉、ごま、鶏肉
	主菜B	さんまの唐揚げ	豚肉のプルコギ風	厚揚げと大根の含め煮	鶏ささみフライ	高野豆腐ときのこの炒め物	焼き餃子
	栄養表示	熱量221kcal、蛋白質8.4g、 脂質9.3g、炭水化物25.9g	熱量199kcal、蛋白質12.7g、 脂質9.5g、炭水化物15.3g	熱量182kcal、蛋白質5.7g、 脂質5.8g、炭水化物26.5g	熱量254kcal、蛋白質10.5g、 脂質10.7g、炭水化物30.2g	熱量200kcal、蛋白質7.9g、 脂質8.3g、炭水化物21.6g	熱量200kcal、蛋白質7.7g、 脂質7.2g、炭水化物25.6g
食塩相当量	1.5g (推定値)	2.5g (推定値)	2.4g (推定値)	2.0g (推定値)	1.7g (推定値)	1.4g (推定値)	
アレルギー	小麦、大豆、乳、鶏肉	豚肉、大豆、小麦、ごま	大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、豚肉、えび、 かに、いか、さけ、さば、ごま	小麦、大豆、鶏肉、落花生、卵、りんご、 ごま、豚肉、ゼラチン	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、かに	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、卵、やまいも、 ゼラチン、ごま	

9月第3週(9月19日～23日)	
メニュー名	とろとろたまごのオムライス
栄養表示	熱量387kcal、蛋白質9.3g、 脂質11.0g、炭水化物62.8g
食塩相当量	3.8g (推定値)
アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、牛肉、豚肉、りんご

9月19日(月)	
メニュー名	モンブラン
栄養表示	熱量322kcal、蛋白質3.0g、 脂質21.7g、炭水化物28.6g
食塩相当量	0.20g (推定値)
アレルギー	卵、小麦、乳、大豆

9月23日(金)	
主菜A	カレイの照り焼き
栄養表示	熱量207kcal、蛋白質16.9g、 脂質9.4g、炭水化物16.1g
食塩相当量	2.2g (推定値)
アレルギー	卵、小麦、さば、大豆、鶏肉
主菜B	豚肉の生姜炒め
栄養表示	熱量278kcal、蛋白質18.4g、 脂質15.2g、炭水化物17.8g
食塩相当量	1.6g (推定値)
アレルギー	卵、小麦、さば、大豆、鶏肉、豚肉

9月24日(土)	
メニュー名	黒毛和牛重
栄養表示	熱量625kcal、蛋白質15.3g、 脂質19.0g、炭水化物91.6g
食塩相当量	2.3g (推定値)
アレルギー	小麦、牛肉、大豆、卵、鶏肉、りんご

9月23日(金)	
メニュー名	おはぎ粒あん(2個入)
栄養表示	(1個あたり)熱量213kcal、蛋白質4.3g、 脂質0.5g、炭水化物48.4g
食塩相当量	0.1g (推定値)
アレルギー	乳成分、卵、小麦

＜お召し上がり期限＞ ●つなぐ本紙にて消費期限の記載がない商品は、冷蔵庫で保管してお届けした当日の夜10時までにお召し上がりください。＜日曜弁当かつろぎのお召し上がり方＞ ●お届けした日から3日以内にお召し上がりください。(金曜お届け、消費期限は日曜日まで) ●冷蔵庫で保管してください。●レンジで温める際は、容器のフィルムの端を少し開けてください。商品ラベルに記載の温め時間を目安にしてください。●お召し上がり後はご家庭で容器(使い捨てです)の自主廃棄をお願いいたします。  
＜松竹梅のお弁当のお召し上がり方＞ ●レンジで温めると、よりおいしくお召し上がりいただけます。メニューやお使いのレンジの機種により、温め時間が多少異なります。(温め時間の目安)500W 1分30秒、600W 1分10秒、800W 50秒  
＜お召し上がり後の容器のご返却について＞ ●容器のすすぎ洗いにご協力ください。松と梅の容器は、軽く水洗いしご返却ください。竹の容器は中仕切り(使い捨てです)を自主廃棄の上、外容器をご返却ください。

# コープの夕食宅配 2022年9月 メニュー情報

0120-279-949 受付時間 10:00から18:00 日曜日はお休みです。

## 9月第4週

	9月26日 月	9月27日 火	9月28日 水	9月29日 木	9月30日 金	10月1日 土	
松トランス	主菜	バジルチキン	牛肉とごぼうの柳川風	白身魚の甘酢あん	トンテキ	紅鮭の塩焼き	ジューシー塩ザンギ
	栄養表示	熱量350kcal、蛋白質20.0g、脂質24.7g、炭水化物11.2g	熱量348kcal、蛋白質11.9g、脂質22.1g、炭水化物24.9g	熱量480kcal、蛋白質14.6g、脂質21.6g、炭水化物56.0g	熱量378kcal、蛋白質19.5g、脂質20.6g、炭水化物27.3g	熱量356kcal、蛋白質20.6g、脂質12.2g、炭水化物31.6g	熱量476kcal、蛋白質21.2g、脂質27.3g、炭水化物34.2g
	食塩相当量	2.2g (推定値)	1.8g (推定値)	2.2g (推定値)	2.5g (推定値)	3.1g (推定値)	2.9g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、卵、大豆、乳、豚肉、小麦	牛肉、小麦、卵、大豆、さば、ごま	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、ゼラチン	豚肉、えび、小麦、卵、大豆、りんご	さけ、鶏肉、小麦、大豆、くるみ	小麦、鶏肉、牛肉、大豆、りんご
竹トランス	主菜A	チキン南蛮タルタルソース	そいの照り漬け焼き	豚キムチ炒め	羅臼産ますのちゃんちゃん焼き	鶏肉の塩麹焼き	小樽産ほっけフライ
	栄養表示	熱量300kcal、蛋白質14.3g、脂質18.4g、炭水化物18.9g	熱量254kcal、蛋白質19.5g、脂質10.5g、炭水化物15.7g	熱量308kcal、蛋白質9.2g、脂質21.3g、炭水化物17.3g	熱量264kcal、蛋白質16.8g、脂質13.2g、炭水化物18.6g	熱量276kcal、蛋白質15.4g、脂質19.3g、炭水化物9.9g	熱量254kcal、蛋白質12.4g、脂質13.4g、炭水化物20.4g
	食塩相当量	1.9g (推定値)	2.5g (推定値)	2.1g (推定値)	2.5g (推定値)	1.8g (推定値)	1.8g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、小麦、大豆、卵、乳、豚肉、えび、かに、ごま	大豆、小麦、卵、鶏肉、りんご、乳、ごま	大豆、豚肉、小麦、卵、乳、もも、ゼラチン、さけ、鶏肉、りんご、ごま	さけ、小麦、卵、大豆、豚肉、牛肉、ごま、乳	鶏肉、大豆、豚肉、小麦、いか、オレンジ、卵、ごま、ゼラチン	小麦、大豆、卵、りんご、乳、豚肉、鶏肉、ごま
主菜B	キハダまぐろのカツレツ	マーボー豆腐	さわらのバター醤油焼き	炒り鶏	いわしの煮付け	豚肉となすの甘辛炒め	
栄養表示	熱量263kcal、蛋白質13.3g、脂質12.6g、炭水化物23.5g	熱量256kcal、蛋白質14.1g、脂質13.4g、炭水化物16.4g	熱量274kcal、蛋白質15.6g、脂質13.1g、炭水化物22.1g	熱量272kcal、蛋白質13.9g、脂質15.8g、炭水化物17.2g	熱量288kcal、蛋白質16.5g、脂質17.3g、炭水化物16.3g	熱量294kcal、蛋白質15.0g、脂質17.0g、炭水化物18.7g	
食塩相当量	1.7g (推定値)	2.4g (推定値)	2.4g (推定値)	2.4g (推定値)	2.3g (推定値)	2.4g (推定値)	
アレルギー	小麦、卵、大豆、乳、豚肉、鶏肉、えび、かに、ごま	大豆、小麦、卵、鶏肉、りんご、乳、豚肉、落花生、ごま	大豆、小麦、卵、乳、もも、ゼラチン	鶏肉、小麦、卵、大豆、豚肉、牛肉、ごま	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、いか、オレンジ、ごま、ゼラチン	豚肉、大豆、小麦、卵、りんご、乳、鶏肉、ごま、落花生	
梅トランス	主菜A	豚肉のんにく炒め	麩と野菜の炒め物	照焼きハンバーグ	チンゲン菜とえびの中華炒め	豚肉と白菜のコンソメ煮	あじのみりん漬け焼き
	栄養表示	熱量265kcal、蛋白質14.9g、脂質14.3g、炭水化物18.1g	熱量178kcal、蛋白質8.7g、脂質9.5g、炭水化物15.1g	熱量289kcal、蛋白質10.8g、脂質14.0g、炭水化物29.8g	熱量167kcal、蛋白質10.3g、脂質8.0g、炭水化物14.1g	熱量175kcal、蛋白質11.4g、脂質7.9g、炭水化物14.7g	熱量303kcal、蛋白質17.2g、脂質14.8g、炭水化物22.5g
	食塩相当量	2.0g (推定値)	2.1g (推定値)	2.2g (推定値)	1.7g (推定値)	2.3g (推定値)	1.5g (推定値)
	アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま、えび、かに	大豆、小麦、卵、えび、いか、乳、鶏肉、ごま、豚肉、ゼラチン	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、卵、もも、ゼラチン	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、えび、牛肉、ごま	豚肉、大豆、小麦、いか、オレンジ、ごま、鶏肉、ゼラチン	小麦、大豆、卵、乳、豚肉、鶏肉、ごま
主菜B	豆腐と野菜の卵あんかけ	照焼きチキン	さばの塩焼き	豚肉の野菜炒め	お麩の卵とじ	鶏肉の甘辛炒め	
栄養表示	熱量207kcal、蛋白質9.2g、脂質8.0g、炭水化物24.7g	熱量198kcal、蛋白質12.3g、脂質11.2g、炭水化物10.9g	熱量333kcal、蛋白質15.9g、脂質14.5g、炭水化物19.8g	熱量246kcal、蛋白質15.0g、脂質15.1g、炭水化物11.9g	熱量119kcal、蛋白質5.1g、脂質2.3g、炭水化物20.7g	熱量331kcal、蛋白質14.3g、脂質20.2g、炭水化物21.0g	
食塩相当量	2.4g (推定値)	1.9g (推定値)	2.0g (推定値)	1.7g (推定値)	2.3g (推定値)	2.1g (推定値)	
アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま、えび、かに	鶏肉、大豆、小麦、乳、りんご、卵、ごま	さば、小麦、乳、大豆、卵、もも、ゼラチン	豚肉、大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、ゼラチン、牛肉、ごま	小麦、卵、乳、大豆、いか、オレンジ、ごま、鶏肉、豚肉、ゼラチン	鶏肉、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、ごま	

9月第4週 (9月26日~30日)	
メニュー名	海鮮中華丼
栄養表示	熱量546kcal、蛋白質24.1g、脂質6.4g、炭水化物92.5g
食塩相当量	2.9g (推定値)
アレルギー	えび、いか、豚肉、小麦、大豆、ごま

9月28日 水	
メニュー名	大きな白玉ぜんざい
栄養表示	熱量369kcal、蛋白質4.6g、脂質9.4g、炭水化物66.9g
食塩相当量	0.1g (推定値)
アレルギー	卵、乳、大豆

9月30日 金	
メニュー名	鯛の西京味噌漬け焼き
栄養表示	熱量199kcal、蛋白質17.8g、脂質7.9g、炭水化物14.9g
食塩相当量	1.7g (推定値)
アレルギー	小麦、ごま、さば、大豆、鶏肉
主菜B	チキンカツ
栄養表示	熱量285kcal、蛋白質13.8g、脂質13.2g、炭水化物28.9g
食塩相当量	1.8g (推定値)
アレルギー	乳成分、小麦、ごま、さば、大豆、鶏肉

10月1日 土	
メニュー名	礼文島産ホッケ弁当
栄養表示	熱量567kcal、蛋白質37.5g、脂質10.9g、炭水化物68.4g
食塩相当量	3.5g (推定値)
アレルギー	小麦、卵、大豆、ごま

＜お召し上がり期限＞ ●つなぐ本紙にて消費期限の記載がない商品は、冷蔵庫で保管してお届けした当日の夜10時までにお召し上がりください。＜日曜弁当かつろぎのお召し上がり方＞ ●お届けした日から3日以内にお召し上がりください。(金曜お届け、消費期限は日曜日まで) ●冷蔵庫で保管してください。●レンジで温める際は、容器のフィルムの端を少し開けてください。商品ラベルに記載の温め時間を目安にしてください。●お召し上がり後はご家庭で容器(使い捨てです)の自主廃棄をお願いいたします。  
 ＜松竹梅のお弁当のお召し上がり方＞ ●レンジで温めると、よりおいしくお召し上がりいただけます。メニューやお使いのレンジの機種により、温め時間が多少異なります。(温め時間の目安)500W 1分30秒、600W 1分10秒、800W 50秒  
 ＜お召し上がり後の容器のご返却について＞ ●容器のすすぎ洗いにご協力ください。松と梅の容器は、軽く水洗いしご返却ください。竹の容器は中仕切り(使い捨てです)を自主廃棄の上、外容器をご返却ください。

# コープの夕食宅配 2022年9月 メニュー情報

0120-279-949 受付時間 10:00から18:00(月)から(土)  
日曜日はお休みです。

人気5種セット	9月26日(月)					
	お届け日					
	メニュー名	やわらかうま煮	五目野菜の削り節煮	長ひじき煮	ごま香る黒酢あんの豚唐揚げ丼	道産いんげんの胡麻たっぷり和え
	栄養表示	熱量170kcal、蛋白質7.7g、 脂質7.4g、炭水化物19.0g	熱量278kcal、蛋白質7.2g、 脂質10.8g、炭水化物39.6g	熱量108kcal、蛋白質4.0g、 脂質5.7g、炭水化物12.8g	熱量435kcal、蛋白質9.7g、 脂質15.2g、炭水化物62.9g	熱量128kcal、蛋白質4.2g、 脂質6.6g、炭水化物13.3g
	食塩相当量	1.4g(推定値)	3.1g(推定値)	1.4g(推定値)	2.9g(推定値)	1.1g(推定値)
アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、りんご	小麦、大豆、鶏肉、りんご	小麦、さば、大豆	卵、小麦、ごま、大豆、豚肉	小麦、ごま、大豆	

パン	商品名	絹艶3枚入り	ハムポテトロール	絹艶 エッグ&ハムレタス	絹艶 三色ミックス	しっとりジャムパン	
	栄養表示	<100gあたり>熱量259kcal、蛋白質8.3g、 脂質4.9g、炭水化物45.3g	熱量174kcal、蛋白質6.1g、 脂質6.0g、炭水化物23.8g	熱量368kcal、蛋白質12.5g、 脂質17.4g、炭水化物40.3g	熱量464kcal、蛋白質13.7g、 脂質24.5g、炭水化物47.2g	熱量356kcal、蛋白質6.9g、 脂質5.4g、炭水化物69.9g	
	食塩相当量	1.30g(推定値)	1.40g(推定値)	2.60g(推定値)	2.60g(推定値)	0.70g(推定値)	
	アレルギー	乳、小麦、大豆、卵	卵、乳、小麦、大豆、豚肉	卵、乳、小麦、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン	卵、乳、小麦、いか、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン	卵、乳、小麦、大豆	
	商品名	よもぎふかし	The Takasui あんドーナツ	The Takasui クリームドーナツ	十勝バタースティック(5本入)	道産米粉)クロワッサン(3個入)	
栄養表示	熱量381kcal、蛋白質7.7g、 脂質3.2g、炭水化物80.3g	熱量431kcal、蛋白質8.1g、 脂質17.6g、炭水化物6.0g	熱量416kcal、蛋白質6.5g、 脂質23.2g、炭水化物45.2g	<1本あたり>熱量129kcal、蛋白質2.6g、 脂質5.2g、炭水化物17.9g	<1個あたり>熱量156kcal、蛋白質3.7g、 脂質7.5g、炭水化物18.5g		
食塩相当量	1.70g(推定値)	0.50g(推定値)	0.60g(推定値)	0.30g(推定値)	0.40g(推定値)		
アレルギー	卵、乳、小麦、大豆、さけ	卵、乳、小麦、大豆、オレンジ	卵、乳、小麦、大豆、オレンジ	卵、乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆		

納豆	商品名	細かくきざんだひきわり納豆	コープ すずまる納豆	山わさび納豆
	栄養表示	<1食44.7gあたり>熱量68kcal、蛋白質6.4g、 脂質1.1g、炭水化物7.9g	<1食33.7gあたり>熱量63kcal、蛋白質4.8g、 脂質2.9g、炭水化物4.3g	<1食40gあたり>熱量98kcal、蛋白質7.0g、 脂質4.9g、炭水化物6.3g
	食塩相当量	0.4g	0.4g	0.7g
	アレルギー	小麦、大豆	小麦、大豆	小麦、大豆、さば

箱入り飲料	商品名	食塩無添加野菜ジュース	食塩無添加濃いトマトジュース	国産大豆の調製豆乳	国産大豆の豆乳飲料麦芽コーヒー	ミックスキャロット	
	栄養表示	<1缶190gあたり>熱量45kcal、蛋白質1.7g、 脂質0.4g、炭水化物9.5g	<1缶190gあたり>熱量53kcal、蛋白質2.1g、 脂質0g、炭水化物11.2g	<1パック200mlあたり>熱量110kcal、蛋白質6.8g、 脂質4.6g、炭水化物10.4g	<1パック200mlあたり>熱量129kcal、蛋白質4.8g、 脂質5.4g、炭水化物15.2g	<1缶160gあたり>熱量57kcal、蛋白質0.6g、 脂質0g、炭水化物13.6g	
	食塩相当量	0.1g	0.08g	0.4g	0.4g	0.03g	
	アレルギー	—	—	大豆	大豆	オレンジ、りんご、バナナ	

箱入りパン(ご飯)	商品名	おいしいご飯(山形県産はえぬき使用)	おいしい赤飯(国産もち米100%使用)
	栄養表示	<1パック200gあたり>熱量290kcal、 蛋白質4.2g、脂質0.8g、炭水化物65.6g	<1パック160gあたり>熱量260kcal、 蛋白質6.4g、脂質0.5g、炭水化物58.7g
	食塩相当量	0g	0.4g
	アレルギー	—	—

箱入り汁もの	商品名	豚汁	ふんわりした たまごのおみそ汁	たまごスープ
	栄養表示	<1食10gあたり>熱量40kcal、 蛋白質3.0g、脂質1.7g、炭水化物3.2g	<1食9.6gあたり>熱量42kcal、 蛋白質3.2g、脂質1.9g、炭水化物2.9g	<1食7gあたり>熱量30kcal、 蛋白質2.5g、脂質1.6g、炭水化物1.4g
	食塩相当量	1.7g	1.2g	1.3g
	アレルギー	小麦、大豆、鶏、豚	卵、小麦、大豆	卵、小麦、かに、大豆、鶏

カレー	メニュー名	カレーライス	とんかつカレー	えびフライカレー
	栄養表示	熱量585kcal、蛋白質10.8g、 脂質16.2g、炭水化物95.8g	熱量858kcal、蛋白質22.6g、 脂質31.9g、炭水化物115.5g	熱量700kcal、蛋白質15.6g、 脂質22.0g、炭水化物106.2g
	食塩相当量	3.4g(推定値)	4.0g(推定値)	3.9g(推定値)
	アレルギー	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご、ごま	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご、ごま、卵	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご、ごま、えび、卵

ご飯	メニュー名	ライス(白米)(150g)
	栄養表示	熱量242kcal、蛋白質4.1g、脂質0.6g、 炭水化物52.5g、食塩相当量0g(推定値)

※道産米を使用しています。  
※ライス(白米)の容器はレンジ使用不可です。

**お願い**  
 <お召し上がり期限> ●つなぐ本紙にて消費期限の記載がない商品は、冷蔵庫で保管してお届けした当日の夜10時までにお召し上がりください。<日曜弁当かつろぎのお召し上がり方> ●お届けした日から3日以内にお召し上がりください。(金曜お届け、消費期限は日曜日まで) ●冷蔵庫で保管してください。●レンジで温める際は、容器のフィルムの端を少し開けてください。商品ラベルに記載の温め時間を目安にしてください。●お召し上がり後はご家庭で容器(使い捨てです)の自主廃棄をお願いいたします。  
 <松竹梅のお弁当のお召し上がり方> ●レンジで温めると、よりおいしくお召し上がりいただけます。メニューやお使いのレンジの機種により、温め時間が多少異なります。(温め時間の目安)500W 1分30秒、600W 1分10秒、800W 50秒  
 <お召し上がり後の容器のご返却について> ●容器のすすぎ洗いにご協力ください。松と梅の容器は、軽く水洗いしご返却ください。竹の容器は中仕切り(使い捨てです)を自主廃棄の上、外容器をご返却ください。