

コープの夕食宅配 2022年10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。

10月第1週		10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)
松デリッスン	主菜	えびのナッツ入り甘辛炒め	小樽産真ほっけの塩焼き	ハンバーグステーキ	豚の角煮	羽幌産真だらの香草フライ	えびと卵のチリソース煮
	栄養表示	熱量518kcal、蛋白質23.4g、 脂質28.4g、炭水化物42.0g	熱量360kcal、蛋白質22.6g、 脂質20.0g、炭水化物20.9g	熱量386kcal、蛋白質20.5g、 脂質23.7g、炭水化物23.5g	熱量379kcal、蛋白質13.0g、 脂質25.3g、炭水化物22.3g	熱量504kcal、蛋白質28.9g、 脂質27.3g、炭水化物32.6g	熱量285kcal、蛋白質18.3g、 脂質12.0g、炭水化物28.4g
	食塩相当量	4.1g (推定値)	2.6g (推定値)	4.0g (推定値)	4.3g (推定値)	2.9g (推定値)	2.9g (推定値)
	アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、 えび、カシューナッツ、ゼラチン	大豆、牛肉、鶏肉、小麦、ごま	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、えび	豚肉、大豆、小麦、卵、りんご、ごま、 落花生、ゼラチン、鶏肉	鶏肉、小麦、大豆、卵、牛肉、豚肉、 オレンジ、りんご、乳	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、 えび、もも、ゼラチン、落花生、りんご
竹バランス	主菜A	豚肉のマスタード炒め	古平産真だらの竜田揚げ	鶏肉のバター醤油	噴火湾産さばの塩焼き	ポークジンジャー	ぶり大根
	栄養表示	熱量297kcal、蛋白質18.6g、 脂質15.2g、炭水化物19.3g	熱量252kcal、蛋白質12.6g、 脂質9.7g、炭水化物28.0g	熱量270kcal、蛋白質16.3g、 脂質15.0g、炭水化物15.6g	熱量294kcal、蛋白質19.1g、 脂質16.2g、炭水化物16.2g	熱量284kcal、蛋白質17.8g、 脂質14.2g、炭水化物20.0g	熱量306kcal、蛋白質14.7g、 脂質19.2g、炭水化物17.9g
	食塩相当量	2.2g (推定値)	2.1g (推定値)	2.3g (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、鶏肉、りんご	小麦、卵、大豆、ゼラチン、ごま	鶏肉、小麦、大豆、乳、卵	さば、小麦、卵、大豆、えび、かに、りんご	豚肉、いか、小麦、大豆、くるみ	小麦、卵、大豆、ごま、乳、豚肉、鶏肉、 ゼラチン
主菜B	道産さんまの塩焼き	鶏肉のごまだれ焼き	鮭の粕漬け焼き	牛肉とピーマンのオイスター炒め	道産かすべの唐揚げ	チキンステーキアップルソース	
栄養表示	熱量253kcal、蛋白質12.8g、 脂質14.4g、炭水化物16.0g	熱量282kcal、蛋白質13.3g、 脂質13.1g、炭水化物26.9g	熱量265kcal、蛋白質20.2g、 脂質9.1g、炭水化物18.3g	熱量275kcal、蛋白質12.2g、 脂質15.8g、炭水化物20.7g	熱量252kcal、蛋白質19.9g、 脂質10.4g、炭水化物18.2g	熱量294kcal、蛋白質13.4g、 脂質19.4g、炭水化物16.1g	
食塩相当量	2.1g (推定値)	2.3g (推定値)	1.9g (推定値)	2.1g (推定値)	2.3g (推定値)	2.0g (推定値)	
アレルギー	小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご	鶏肉、小麦、卵、大豆、ゼラチン、ごま	さけ、小麦、卵、大豆、乳、鶏肉	牛肉、小麦、卵、大豆、えび、かに、りんご、 鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	小麦、大豆、いか、くるみ	鶏肉、小麦、卵、大豆、ごま、りんご、乳、 豚肉、ゼラチン	
梅リゾート	主菜A	鶏肉の照焼き	白身魚フライ	ポークチャップ	はんぺんと木耳の卵炒め	鶏肉とカリフラワーの炒め物	厚揚げのピリ辛炒め
	栄養表示	熱量262kcal、蛋白質13.6g、 脂質13.9g、炭水化物18.9g	熱量213kcal、蛋白質8.7g、 脂質8.7g、炭水化物28.7g	熱量314kcal、蛋白質13.4g、 脂質20.5g、炭水化物17.9g	熱量193kcal、蛋白質7.6g、 脂質10.1g、炭水化物18.6g	熱量205kcal、蛋白質33.0g、 脂質11.5g、炭水化物13.0g	熱量255kcal、蛋白質5.2g、 脂質15.5g、炭水化物23.7g
	食塩相当量	2.1g (推定値)	2.3g (推定値)	1.6g (推定値)	2.0g (推定値)	1.8g (推定値)	1.9g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、小麦、卵、大豆、豚肉、りんご	小麦、大豆、ゼラチン、ごま	豚肉、えび、小麦、大豆、鶏肉、卵、りんご	大豆、小麦、卵、乳、もも、ゼラチン、えび、 かに、りんご、鶏肉	鶏肉、かに、小麦、卵、さば、大豆、豚肉、 ごま、くるみ、ゼラチン	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま、 卵、乳
主菜B	高野豆腐の卵炒め	豚肉のぼん酢かけ	シーフードの中華風炒め	鶏肉といんげんの味噌炒め	あじフライ	豚肉と野菜のスープ煮	
栄養表示	熱量212kcal、蛋白質8.5g、 脂質11.3g、炭水化物18.0g	熱量236kcal、蛋白質14.7g、 脂質10.1g、炭水化物20.0g	熱量244kcal、蛋白質10.3g、 脂質13.9g、炭水化物20.3g	熱量256kcal、蛋白質13.5g、 脂質14.3g、炭水化物17.7g	熱量248kcal、蛋白質32.3g、 脂質11.8g、炭水化物23.7g	熱量304kcal、蛋白質13.1g、 脂質18.2g、炭水化物20.3g	
食塩相当量	2.1g (推定値)	1.9g (推定値)	2.0g (推定値)	2.4g (推定値)	1.9g (推定値)	1.9g (推定値)	
アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、もも、ゼラチン、鶏肉、 豚肉、えび、かに、りんご	豚肉、大豆、小麦、ゼラチン、ごま	えび、いか、小麦、大豆、鶏肉、卵、豚肉、 ゼラチン、ごま	鶏肉、大豆、小麦、卵、えび、かに、りんご	小麦、大豆、かに、卵、さば、鶏肉、豚肉、 ごま、くるみ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま、 卵、乳	

10月第1週(10月3日~7日)	
メニュー名	三元豚の厚切りねぎ塩カルビ丼
栄養表示	熱量665kcal、蛋白質18.4g、 脂質30.1g、炭水化物76.7g
食塩相当量	2.2g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆、豚肉

10月5日(水)	
メニュー名	果物を味わう別海牛乳のプリン(いちご)
栄養表示	熱量103kcal、蛋白質1.7g、 脂質1.7g、炭水化物20.6g
食塩相当量	0.1g (推定値)
アレルギー	乳成分

10月7日(金)	
メニュー名	さばの味噌煮
栄養表示	熱量373kcal、蛋白質15.4g、 脂質18.0g、炭水化物35.6g
食塩相当量	2.7g (推定値)
アレルギー	小麦、ごま、さば、大豆、鶏肉
メニュー名	麻婆豆腐
栄養表示	熱量247kcal、蛋白質12.1g、 脂質8.6g、炭水化物29.4g
食塩相当量	1.6g (推定値)
アレルギー	小麦、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、 豚肉

10月8日(土)	
メニュー名	山菜おこわ弁当
栄養表示	熱量529kcal、蛋白質16.2g、 脂質17.0g、炭水化物70.1g
食塩相当量	2.4g (推定値)
アレルギー	小麦、さば、大豆、卵、ごま、乳、鶏肉、 豚肉

10月6日(木)	
メニュー名	佐藤水産 北の海サーモンとニシンの彩り膳
栄養表示	熱量516kcal、蛋白質23.1g、脂質8.9g、炭水化物88.9g 【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	4.4g【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、ごま、さけ、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10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。

10月第2週		10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)
松トランス	主菜	さばのもろみ漬け焼き	まるやか黒酢豚	銀鮭のムニエル	いぶり鶏の親子煮	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)
	栄養表示	熱量457kcal、蛋白質22.1g、 脂質28.0g、炭水化物26.0g	熱量286kcal、蛋白質11.1g、 脂質13.3g、炭水化物31.4g	熱量435kcal、蛋白質23.5g、 脂質29.4g、炭水化物21.0g	熱量362kcal、蛋白質22.0g、 脂質15.7g、炭水化物31.1g	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
	食塩相当量	2.1g(推定値)	2.1g(推定値)	2.0g(推定値)	4.5g(推定値)	2.1g(推定値)	1.7g(推定値)
	アレルギー	さば、大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、さけ、 ごま、えび	小麦、卵、大豆、豚肉、乳、ごま、鶏肉、 ゼラチン	さけ、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、鶏肉	鶏肉、えび、いか、小麦、卵、乳、大豆、ごま	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
竹トランス	主菜A	鶏肉とピーマンの味噌炒め	にしんの生姜煮	ミルフィーユカツ	そいの幽庵焼き	鶏肉の照焼き	羅臼産秋鮭のパン粉焼き
	栄養表示	熱量283kcal、蛋白質16.1g、 脂質16.1g、炭水化物18.4g	熱量299kcal、蛋白質11.9g、 脂質14.0g、炭水化物30.9g	熱量283kcal、蛋白質12.4g、 脂質17.5g、炭水化物18.0g	熱量254kcal、蛋白質16.5g、 脂質7.6g、炭水化物24.8g	熱量252kcal、蛋白質14.4g、 脂質11.5g、炭水化物22.4g	熱量254kcal、蛋白質15.1g、 脂質13.7g、炭水化物17.4g
	食塩相当量	2.5g(推定値)	2.5g(推定値)	2.0g(推定値)	2.5g(推定値)	1.9g(推定値)	2.5g(推定値)
	アレルギー	鶏肉、大豆、小麦、乳、豚肉、ごま、卵	小麦、さば、大豆、卵、豚肉、鶏肉、 ゼラチン、ごま	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、鶏肉、ごま	小麦、卵、大豆、鶏肉、ゼラチン、ごま、乳	鶏肉、えび、かに、小麦、大豆	さけ、さば、大豆、小麦、豚肉、卵、ごま
	主菜B	ほきの塩だれかけ	豚肉の梅みそ炒め	羅臼産浅羽がれの塩焼き	鶏肉のマヨポン炒め	たらフライ	豚肉のすき焼き風煮
	栄養表示	熱量254kcal、蛋白質17.3g、 脂質10.0g、炭水化物24.4g	熱量304kcal、蛋白質14.7g、 脂質17.1g、炭水化物22.0g	熱量253kcal、蛋白質20.0g、 脂質11.7g、炭水化物10.8g	熱量269kcal、蛋白質13.7g、 脂質14.9g、炭水化物19.2g	熱量300kcal、蛋白質15.5g、 脂質12.6g、炭水化物31.5g	熱量307kcal、蛋白質11.0g、 脂質21.2g、炭水化物17.6g
食塩相当量	2.5g(推定値)	2.5g(推定値)	1.9g(推定値)	2.3g(推定値)	1.7g(推定値)	2.5g(推定値)	
アレルギー	大豆、小麦、乳、鶏肉、豚肉、ごま、卵	豚肉、大豆、小麦、卵、鶏肉、ゼラチン、 ごま	小麦、卵、大豆、乳、鶏肉、ごま	鶏肉、大豆、ゼラチン、ごま、小麦、卵、乳	小麦、卵、大豆、鶏肉、えび、かに	豚肉、大豆、さば、小麦、ごま	
梅トランス	主菜A	豚肉ともやしの塩炒め	豆腐バーグ	鶏肉の甘酢あんかけ	あじフライ	豚肉と玉葱の甘辛炒め	お麩のプルコギ風
	栄養表示	熱量294kcal、蛋白質14.8g、 脂質15.3g、炭水化物23.5g	熱量289kcal、蛋白質12.4g、 脂質13.8g、炭水化物26.9g	熱量233kcal、蛋白質13.1g、 脂質13.9g、炭水化物14.1g	熱量275kcal、蛋白質13.2g、 脂質11.1g、炭水化物32.0g	熱量333kcal、蛋白質14.3g、 脂質17.4g、炭水化物28.7g	熱量218kcal、蛋白質5.5g、 脂質9.8g、炭水化物27.5g
	食塩相当量	2.5g(推定値)	2.3g(推定値)	1.9g(推定値)	2.9g(推定値)	1.7g(推定値)	1.8g(推定値)
	アレルギー	豚肉、小麦、乳、大豆、鶏肉、ごま、卵、 ゼラチン	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、 ごま	鶏肉、大豆、小麦、ごま、卵、乳	小麦、大豆、ゼラチン、ごま、乳	豚肉、小麦、卵、大豆、ゼラチン、鶏肉	小麦、大豆、豚肉、ごま
	主菜B	真ダラのみりん漬け焼き	鶏の唐揚げ	高野豆腐とこんにゃくの炒め煮	豚肉のオニオンソース	厚揚げとチンゲン菜の中華煮	根菜と肉団子の煮物
	栄養表示	熱量224kcal、蛋白質13.9g、 脂質6.6g、炭水化物27.1g	熱量417kcal、蛋白質11.5g、 脂質26.6g、炭水化物32.2g	熱量165kcal、蛋白質7.6g、 脂質9.6g、炭水化物13.3g	熱量238kcal、蛋白質14.4g、 脂質10.0g、炭水化物24.0g	熱量250kcal、蛋白質5.8g、 脂質12.4g、炭水化物29.0g	熱量301kcal、蛋白質9.5g、 脂質13.8g、炭水化物35.5g
食塩相当量	2.9g(推定値)	1.7g(推定値)	1.8g(推定値)	3.0g(推定値)	1.5g(推定値)	2.6g(推定値)	
アレルギー	大豆、小麦、乳、鶏肉、豚肉、ごま、卵	小麦、大豆、鶏肉、卵、豚肉、ゼラチン、 ごま	大豆、小麦、ごま、卵、乳	豚肉、大豆、ゼラチン、ごま、小麦、乳	大豆、小麦、卵、豚肉、ゼラチン、鶏肉、 ごま	小麦、大豆、卵、乳、鶏肉、豚肉、ごま	

10月第2週(10月10日~14日)	
メニュー名	海老のかき揚げ丼
栄養表示	熱量638kcal、蛋白質10.6g、 脂質19.2g、炭水化物99.2g
食塩相当量	1.4g(推定値)
アレルギー	えび、小麦、卵、大豆

10月12日(水)	
メニュー名	みたらし団子
栄養表示	熱量167kcal、蛋白質1.5g、 脂質0.7g、炭水化物40.3g
食塩相当量	0.6g(推定値)
アレルギー	小麦、大豆

10月14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

10月15日(土)	
メニュー名	イベリコ豚重
栄養表示	熱量675kcal、蛋白質16.5g、 脂質24.7g、炭水化物86.3g
食塩相当量	2.7g(推定値)
アレルギー	小麦、大豆、豚肉、卵、ごま

10月10日(月)	
メニュー名	お寿司・10貫
栄養表示	熱量470kcal、蛋白質20.9g、 脂質8.9g、炭水化物73.3g
食塩相当量	2.7g(推定値)
アレルギー	小麦、えび、いか、いくら、さけ、大豆

10月14日(金)	
メニュー名	えび入野菜かき揚げそば
栄養表示	熱量419kcal、蛋白質21.2g、 脂質9.5g、炭水化物62.2g
食塩相当量	4.1g(推定値)
アレルギー	卵、小麦、そば、えび、ごま、さば、 大豆、ゼラチン

＜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10月 メニュー情報

☎ 0120-279-949 つ な く きゅうしょく 受付時間 10:00から18:00 月から 土
日曜日はお休みです。

	10月第3週	10月17日 <small>月</small>	10月18日 <small>火</small>	10月19日 <small>水</small>	10月20日 <small>木</small>	10月21日 <small>金</small>	10月22日 <small>土</small>
松トランス	主菜	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	赤魚の西京焼き	鶏唐揚げの葱ソースかけ
	栄養表示	熱量293kcal、蛋白質19.3g、 脂質13.7g、炭水化物22.7g	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	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
	食塩相当量	3.4g (推定値)	1.6g (推定値)	3.2g (推定値)	3.4g (推定値)	3.4g (推定値)	3.5g (推定値)
	アレルギー	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	大豆、牛肉、小麦、りんご	鶏肉、小麦、大豆、豚肉、ごま、乳
竹トランス	主菜A	牛肉と竹の子の中華炒め	あじの南蛮漬け	旨辛チキン	さわらのもろみ漬け焼き	豚肉のカレーソテー	たららの塩麹マヨ焼き
	栄養表示	熱量302kcal、蛋白質13.3g、 脂質17.2g、炭水化物22.7g	熱量271kcal、蛋白質15.1g、 脂質13.6g、炭水化物21.0g	熱量252kcal、蛋白質16.6g、 脂質13.3g、炭水化物15.4g	熱量254kcal、蛋白質16.4g、 脂質11.4g、炭水化物16.7g	熱量308kcal、蛋白質19.1g、 脂質18.4g、炭水化物16.2g	熱量268kcal、蛋白質18.4g、 脂質16.3g、炭水化物11.0g
	食塩相当量	1.3g (推定値)	2.5g (推定値)	2.0g (推定値)	2.5g (推定値)	2.3g (推定値)	2.5g (推定値)
	アレルギー	牛肉、小麦、大豆、ごま、りんご、鶏肉、 豚肉、ゼラチン	大豆、小麦、卵、豚肉、鶏肉、ゼラチン、 ごま	鶏肉、かに、小麦、卵、いか、大豆、豚肉、 ごま	大豆、えび、小麦、卵、豚肉、やまいも、 ごま	大豆、豚肉、小麦、ごま、卵、鶏肉、 ゼラチン	乳、大豆、小麦、卵、鶏肉、牛肉、豚肉、ごま ゼラチン
主菜B	赤魚の粕漬け焼き	チキンソテーのトマトソース	ぶりのだし醤油漬け焼き	豚肉とときのこのレモン炒め	鮭の味噌煮	鶏肉の香味醤油かけ	
栄養表示	熱量283kcal、蛋白質17.7g、 脂質9.8g、炭水化物23.6g	熱量259kcal、蛋白質12.7g、 脂質16.3g、炭水化物14.3g	熱量288kcal、蛋白質19.5g、 脂質15.8g、炭水化物14.3g	熱量254kcal、蛋白質14.5g、 脂質14.1g、炭水化物13.4g	熱量280kcal、蛋白質21.5g、 脂質12.2g、炭水化物20.4g	熱量284kcal、蛋白質18.1g、 脂質17.3g、炭水化物12.9g	
食塩相当量	1.5g (推定値)	2.4g (推定値)	2.5g (推定値)	2.5g (推定値)	2.5g (推定値)	2.4g (推定値)	
アレルギー	小麦、卵、大豆、ごま、りんご	鶏肉、大豆、小麦、卵、乳、豚肉、ゼラチン、 ごま	小麦、大豆、かに、卵、いか、豚肉	豚肉、えび、小麦、卵、大豆、やまいも、 ごま、鶏肉、ゼラチン	大豆、さけ、小麦、ごま、鶏肉、豚肉、 ゼラチン	鶏肉、乳、大豆、小麦、牛肉、豚肉、ごま ゼラチン	
梅トランス	主菜A	鶏肉の生姜炒め	野菜のスクランブルエッグ	豚しゃぶ豆乳ごまだれ	豆腐とえびの旨煮	照り焼きつくね	さんまの唐揚げ
	栄養表示	熱量226kcal、蛋白質11.8g、 脂質11.7g、炭水化物17.0g	熱量193kcal、蛋白質6.0g、 脂質11.8g、炭水化物18.6g	熱量255kcal、蛋白質15.5g、 脂質15.4g、炭水化物11.6g	熱量157kcal、蛋白質6.8g、 脂質6.2g、炭水化物18.1g	熱量272kcal、蛋白質12.8g、 脂質9.9g、炭水化物19.9g	熱量234kcal、蛋白質8.4g、 脂質13.8g、炭水化物19.1g
	食塩相当量	1.7g (推定値)	2.3g (推定値)	1.8g (推定値)	2.0g (推定値)	2.2g (推定値)	1.4g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、えび、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、 ゼラチン、ごま、りんご	小麦、卵、大豆、乳、豚肉、鶏肉、ゼラチン、 ごま	豚肉、大豆、いか、小麦、卵、ごま、乳	大豆、小麦、豚肉、やまいも、えび、ごま、 鶏肉、ゼラチン	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、 ゼラチン	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、ごま
主菜B	はんぺんの甘辛炒め	豚肉のオニオンソースかけ	ほきの照焼き	鶏肉ともやしの味噌炒め	かに玉	酢豚風	
栄養表示	熱量150kcal、蛋白質5.6g、 脂質5.2g、炭水化物20.4g	熱量217kcal、蛋白質12.3g、 脂質11.6g、炭水化物16.4g	熱量162kcal、蛋白質15.7g、 脂質3.8g、炭水化物15.3g	熱量241kcal、蛋白質11.4g、 脂質13.2g、炭水化物16.9g	熱量229kcal、蛋白質9.0g、 脂質13.1g、炭水化物19.3g	熱量262kcal、蛋白質14.1g、 脂質13.9g、炭水化物20.2g	
食塩相当量	2.0g (推定値)	2.3g (推定値)	2.4g (推定値)	2.2g (推定値)	2.4g (推定値)	2.0g (推定値)	
アレルギー	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、かに、ごま、りんご	豚肉、大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、ゼラチン、 ごま	いか、小麦、大豆、卵、乳、豚肉	鶏肉、小麦、大豆、豚肉、やまいも、ごま	かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ごま、 豚肉、ゼラチン	豚肉、小麦、大豆、鶏肉、牛肉、ごま、 ゼラチン	

週替りメニュー	10月第3週(10月17日~21日)	
	メニュー名	ピピンバ丼
	栄養表示	熱量639kcal、蛋白質15.2g、 脂質18.8g、炭水化物96.6g
	食塩相当量	2.6g (推定値)
アレルギー	かに、小麦、いか、牛肉、大豆、りんご、ごま、卵、乳、 鶏肉	

アーザル	10月19日 <small>水</small>	
	お届け日	10月19日 <small>水</small>
	メニュー名	シュークリーム
	栄養表示	(1個あたり)熱量252kcal、蛋白質6.5g、 脂質14.3g、炭水化物23.4g
食塩相当量	0.3g (推定値)	
アレルギー	卵、乳成分、小麦	

口福井のり	10月21日 <small>金</small>	
	お届け日	10月21日 <small>金</small>
	主菜A	煮込みハンバーグ
	栄養表示	熱量353kcal、蛋白質13.0g、 脂質18.9g、炭水化物32.5g
	食塩相当量	2.5g (推定値)
	アレルギー	卵、乳成分、小麦、牛肉、ごま、さば、 大豆、鶏肉、豚肉、りんご
主菜B	礼文島産ホッケ	
栄養表示	熱量268kcal、蛋白質18.2g、 脂質14.1g、炭水化物17.1g	
食塩相当量	2.3g (推定値)	
アレルギー	卵、乳成分、小麦、ごま、さば、大豆、 鶏肉	

土曜ランチ	10月22日 <small>土</small>	
	お届け日	10月22日 <small>土</small>
	メニュー名	幸富楼 九華弁当
	栄養表示	熱量1024kcal、蛋白質39.3g、 脂質46.4g、炭水化物109.4g
食塩相当量	6.1g (推定値)	
アレルギー	大豆、豚肉、えび、鶏肉、いか、卵、 小麦、ごま、かに、ゼラチン	

お問い合わせ
 <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10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。

10月第4週		10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)
松デラックス	主菜	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	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
	栄養表示	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	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
	食塩相当量	2.0g (推定値)	3.4g (推定値)	3.3g (推定値)	2.4g (推定値)	2.2g (推定値)	2.2g (推定値)
	アレルギー	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、鶏肉、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	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
竹バランス	主菜A	鶏肉の明太マヨ焼き	羅臼産浅羽がれの唐揚げ	豚ロース焼きの三升漬け添え	縞ほっけのみりん漬け焼き	鶏肉チリソースかけ	天ぷら盛り合わせ
	栄養表示	熱量291kcal、蛋白質14.2g、脂質20.3g、炭水化物10.8g	熱量271kcal、蛋白質17.6g、脂質12.4g、炭水化物18.9g	熱量262kcal、蛋白質16.9g、脂質16.0g、炭水化物11.5g	熱量279kcal、蛋白質18.9g、脂質12.6g、炭水化物23.4g	熱量252kcal、蛋白質14.5g、脂質12.3g、炭水化物19.4g	熱量308kcal、蛋白質11.9g、脂質15.0g、炭水化物31.4g
	食塩相当量	2.1g (推定値)	2.2g (推定値)	1.8g (推定値)	2.1g (推定値)	2.5g (推定値)	1.9g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、大豆、小麦、卵、ごま、りんご、乳	小麦、乳、大豆、鶏肉、卵、豚肉、りんご、ごま	豚肉、小麦、大豆、鶏肉、ごま、さば	小麦、大豆、卵、落花生、えび、かに、乳、鶏肉、ごま	鶏肉、大豆、乳、小麦、ごま、卵、ゼラチン、豚肉	大豆、いか、小麦、えび、卵、乳、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま
主菜B	海老かつの卵とじ	豚肉と野菜の中華風炒め	たらのパン粉焼き	鶏肉の生姜あん	さんまのみぞれかけ	豚肉の山椒炒め	
栄養表示	熱量252kcal、蛋白質7.8g、脂質12.9g、炭水化物25.8g	熱量252kcal、蛋白質13.6g、脂質14.1g、炭水化物17.9g	熱量259kcal、蛋白質16.7g、脂質12.5g、炭水化物19.7g	熱量282kcal、蛋白質17.5g、脂質16.2g、炭水化物17.2g	熱量304kcal、蛋白質12.5g、脂質16.7g、炭水化物24.5g	熱量255kcal、蛋白質16.2g、脂質14.1g、炭水化物15.2g	
食塩相当量	2.5g (推定値)	2.1g (推定値)	2.2g (推定値)	1.6g (推定値)	2.5g (推定値)	1.9g (推定値)	
アレルギー	えび、小麦、卵、乳、大豆、ごま	豚肉、小麦、大豆、卵、乳、えび、りんご、ごま、鶏肉、ゼラチン	小麦、大豆、鶏肉、卵、ごま	鶏肉、落花生、大豆、小麦、卵、えび、かに、乳、ごま	小麦、大豆、卵、ゼラチン、鶏肉、豚肉、ごま	豚肉、大豆、小麦、鶏肉、卵、乳、ゼラチン、ごま	
梅リゾート	主菜A	豚肉のねぎ塩炒め	ししゃもフライ	肉団子の甘酢あん	厚揚げの味噌炒め	鶏肉と野菜の煮物	高野豆腐と南瓜のクリーム煮
	栄養表示	熱量258kcal、蛋白質12.5g、脂質11.7g、炭水化物24.3g	熱量243kcal、蛋白質31.0g、脂質11.2g、炭水化物25.8g	熱量237kcal、蛋白質11.7g、脂質9.8g、炭水化物25.0g	熱量233kcal、蛋白質6.2g、脂質12.8g、炭水化物24.7g	熱量262kcal、蛋白質13.7g、脂質11.8g、炭水化物23.9g	熱量181kcal、蛋白質7.1g、脂質5.1g、炭水化物27.7g
	食塩相当量	2.0g (推定値)	2.5g (推定値)	2.6g (推定値)	2.4g (推定値)	2.4g (推定値)	2.1g (推定値)
	アレルギー	豚肉、大豆、小麦、ごま、乳、鶏肉	小麦、大豆、かに、卵、さば、鶏肉、豚肉、ごま、乳、りんご	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	大豆、落花生、卵、乳、豚肉、えび、かに、小麦、ごま、鶏肉	鶏肉、小麦、乳、大豆、豚肉、卵、ゼラチン、ごま	小麦、乳、大豆、卵、豚肉、鶏肉
主菜B	にら玉炒め	豚肉のごま味噌炒め	卵とツナのソテー	豚肉の中華炒め	いわしフライ	鶏キムチ炒め	
栄養表示	熱量190kcal、蛋白質5.6g、脂質6.9g、炭水化物26.4g	熱量235kcal、蛋白質34.7g、脂質11.8g、炭水化物17.9g	熱量241kcal、蛋白質11.4g、脂質13.4g、炭水化物18.0g	熱量270kcal、蛋白質12.4g、脂質15.7g、炭水化物21.8g	熱量327kcal、蛋白質12.9g、脂質15.9g、炭水化物31.5g	熱量216kcal、蛋白質12.5g、脂質9.4g、炭水化物21.2g	
食塩相当量	2.0g (推定値)	2.2g (推定値)	2.1g (推定値)	2.1g (推定値)	1.8g (推定値)	2.3g (推定値)	
アレルギー	大豆、小麦、卵、乳、もも、ゼラチン、ごま、鶏肉	豚肉、かに、小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、ごま、乳、りんご	大豆、小麦、卵、えび、かに、ごま、鶏肉	豚肉、落花生、大豆、卵、乳、えび、かに、小麦、ごま、鶏肉、ゼラチン	小麦、大豆、豚肉、乳、鶏肉、卵、ゼラチン、ごま	鶏肉、大豆、小麦、さけ、りんご、卵、乳、豚肉、ゼラチン、ごま	

10月第4週(10月24日~28日)	
メニュー名	三色そばろわっば飯
栄養表示	熱量494kcal、蛋白質13.4g、脂質9.7g、炭水化物85.0g
食塩相当量	1.7g (推定値)
アレルギー	小麦、乳、大豆、鶏肉、卵

10月26日(水)	
お届け日	10月26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

10月28日(金)	
お届け日	10月28日(金)
主菜A	カレーの照焼き
栄養表示	熱量207kcal、蛋白質16.6g、脂質9.3g、炭水化物15.9g
食塩相当量	2.1g (推定値)
アレルギー	卵、小麦、さば、大豆
主菜B	豚肉の生姜炒め
栄養表示	熱量278kcal、蛋白質18.1g、脂質15.1g、炭水化物17.6g
食塩相当量	1.5g (推定値)
アレルギー	卵、小麦、さば、大豆、豚肉

10月29日(土)	
お届け日	10月29日(土)
メニュー名	ちらし寿司
栄養表示	熱量588kcal、蛋白質19.9g、脂質6.4g、炭水化物108.3g
食塩相当量	2.5g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、ごま、えび、卵

10月27日(木)	
お届け日	10月27日(木)
メニュー名	佐藤水産 いくら三昧
栄養表示	熱量491kcal、蛋白質23.7g、脂質9.0g、炭水化物78.8g 【添付のり1袋(0.3g)あたり】熱量0.6kcal、蛋白質0.1g、脂質0.01g、炭水化物0.1g
食塩相当量	3.8g【添付のり1袋(0.3g)あたり】0.004g (推定値)
アレルギー	小麦、卵、いくら、さけ、大豆

お問い合わせ

<お直し上がり期限> ●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時までにお直し上がりください。<日曜弁当かつろぎのお直し上がり方> ●お届けした日から3日以内にお直し上がりください。(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。●お直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直し上がり方> ●レンジで温めると、よりおいしくお直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

<お直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10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。

自由時菜Aセット	お届け日	10月24日 月				
	メニュー名	やわらかうま煮	道産いんげんの胡麻たっぷり和え	ロールキャベツと温野菜のコンソメ煮	細竹と蓮根の南蛮きんぴら	里いもとなすの鶏そぼろあんかけ
	栄養表示	熱量170kcal、蛋白質7.7g、脂質7.4g、炭水化物19.0g	熱量128kcal、蛋白質4.2g、脂質6.6g、炭水化物13.3g	熱量97kcal、蛋白質5.3g、脂質2.8g、炭水化物13.5g	熱量152kcal、蛋白質2.3g、脂質6.7g、炭水化物21.3g	熱量234kcal、蛋白質6.1g、脂質10.6g、炭水化物29.0g
	食塩相当量	1.4g (推定値)	1.1g (推定値)	5.1g (推定値)	2.0g (推定値)	1.6g (推定値)
	アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、りんご	小麦、ごま、大豆	乳成分、小麦、大豆、鶏肉	小麦、ごま、大豆	小麦、ごま、大豆、鶏肉、りんご

自由時菜Bセット	お届け日	10月24日 月	
	メニュー名	波川シェフ監修 エビのチリソース煮	波川シェフ監修 麻婆豆腐
	栄養表示	熱量394kcal、蛋白質1.4g、脂質29.5g、炭水化物30.3g	熱量305kcal、蛋白質8.9g、脂質4.8g、炭水化物55.7g
	食塩相当量	2.6g (推定値)	2.3g (推定値)
	アレルギー	小麦、えび、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉	小麦、牛肉、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉

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 3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 あんどーナツ	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

箱売り飲料	商品名	食塩無添加野菜ジュース	食塩無添加濃いつマトジュース	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

箱売りパン・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)	箱売り汁もの	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		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	0g	0.4g		食塩相当量	1.7g	1.2g	1.3g
	アレルギー	—	—		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

白飯	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。