コープの夕食宅配 2021年11月 メニュー情報

つなぐ きゅうしょく 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。

11月 第1週

		11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)	11月6日(土)
松デラックス	主菜	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	トンテキ	鶏肉とカシューナッツの炒め物	大麦育ち三元豚の昆布ぽん酢ジュレ仕立て	ジューシー塩ザンギ
	栄養表示	熱量350kcal、蛋白質20.6g、脂質15.0g、炭水化物30.9g	熱量440kcal、蛋白質27.5g、脂質24.3g、炭水化物26.9g	熱量378kcal、蛋白質19.5g、脂質20.6g、炭水化物27.3g	熱量334kcal、蛋白質15.4g、脂質16.9g、炭水化物30.5g	熱量259kcal、蛋白質17.2g、脂質14.5g、炭水化物14.8g	熱量476kcal、蛋白質21.1g、脂質27.3g、炭水化物34.1g
	食塩相当量	4.1g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	2.4g〔推定値〕	3.3g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	2.6g〔推定値〕
	アレルギー	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	豚肉、えび、小麦、卵、大豆、りんご	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、豚肉、小麦	小麦、鶏肉、牛肉、大豆、りんご
竹バランス	主菜A	豚肉のカレーソテー	たらの塩麹マヨ焼き	鶏肉の香草焼き	さんま生姜煮	豚肉のマスタード炒め	古平産真だらの竜田揚げ
	栄養表示	熱量307kcal、蛋白質19.0g、脂質18.4g、炭水化物15.9g	熱量277kcal、蛋白質18.7g、脂質16.8g、炭水化物11.0g	熱量254kcal、蛋白質16.4g、脂質14.0g、炭水化物14.1g	熱量254kcal、蛋白質13.7g、脂質13.2g、炭水化物18.8g	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9.4g、炭水化物28.6g
	食塩相当量	2.2g〔推定値〕	2.4g〔推定値〕	2.3g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	2.2g〔推定値〕	1.9g〔推定値〕
	アレルギー	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	鶏肉、乳、小麦、大豆、豚肉、えび、落花生、ゼラチン、ごま	小麦、大豆、卵、豚肉、ごま、さば	豚肉、小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご	小麦、大豆、卵、ごま
	主菜B	鮭の味噌煮	鶏肉の香味醤油かけ	子持ちにしんの一夜干し	天ぷら盛り合わせ(とり天入り)	道産さんまの塩焼き	鶏肉のごまだれ焼き
	栄養表示	熱量279kcal、蛋白質21.4g、脂質12.2g、炭水化物20.1g	熱量284kcal、蛋白質18.1g、脂質17.3g、炭水化物12.9g	熱量261kcal、蛋白質19.5g、脂質15.8g、炭水化物10.6g	熱量288kcal、蛋白質9.0g、脂質13.4g、炭水化物32.0g	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12.8g、炭水化物27.5g
	食塩相当量	2.5g〔推定値〕	2.2g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	2.1g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕
	アレルギー	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	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、ごま、さば	小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご	鶏肉、大豆、小麦、卵、ごま
梅ライト	主菜A	照り焼きつくね	さばの塩焼き	豚肉の中華炒め	厚揚げの味噌炒め	鶏肉の照焼き	白身魚フライ
	栄養表示	熱量271kcal、蛋白質12.8g、脂質9.9g、炭水化物19.6g	熱量290kcal、蛋白質16.8g、脂質12.7g、炭水化物13.0g	熱量208kcal、蛋白質14.1g、脂質13.0g、炭水化物8.9g	熱量158kcal、蛋白質4.8g、脂質6.2g、炭水化物20.1g	熱量254kcal、蛋白質13.5g、脂質13.9g、炭水化物17.0g	熱量212kcal、蛋白質8.6g、脂質8.4g、炭水化物29.2g
	食塩相当量	2.0g〔推定値〕	1.9g〔推定値〕	1.9g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	1.9g〔推定値〕	2.1g〔推定値〕
	アレルギー	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、ゼラチン	さば、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、ごま	豚肉、小麦、卵、乳、大豆、もも、ゼラチン、えび、落花生、鶏肉、ごま	大豆、豚肉、小麦、ごま、さば	鶏肉、小麦、卵、大豆、豚肉、りんご	小麦、大豆、ごま
	主菜B	かに玉	酢豚風	お麩の甘酢炒め	和風ハンバーグ	高野豆腐の卵炒め	豚肉のぽん酢かけ
	栄養表示	熱量228kcal、蛋白質9.0g、脂質13.1g、炭水化物19.0g	熱量262kcal、蛋白質14.1g、脂質13.9g、炭水化物20.1g	熱量152kcal、蛋白質6.8g、脂質5.8g、炭水化物19.3g	熱量224kcal、蛋白質10.1g、脂質10.1g、炭水化物23.2g	熱量211kcal、蛋白質8.4g、脂質11.3g、炭水化物18.0g	熱量235kcal、蛋白質14.6g、脂質9.8g、炭水化物20.5g
	食塩相当量	2.3g〔推定値〕	1.8g〔推定値〕	1.6g〔推定値〕	2.6g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	1.6g〔推定値〕
	アレルギー	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	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	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、ごま

週替わりメニュー

	11月 第1週(11月1日~5日)
メニュー名	炭火焼きつくね丼
栄養表示	熱量678kcal、蛋白質24.6g、脂質19.3g、炭水化物98.2g
食塩相当量	2.4g〔推定値〕
アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、りんご

デザート

お届け日	11月3日(水)
メニュー名	ロールケーキ(濃厚ミルクとチョコ)
栄養表示	熱量618kcal、蛋白質15.0g、脂質35.1g、炭水化物60.5g
食塩相当量	0.3g〔推定値〕
アレルギー	卵、乳成分、小麦、大豆

日曜弁当くつろぎ

お届け日	11月5日(金)
主菜A	鶏肉とごろごろ野菜の黒酢あん
栄養表示	熱量536kcal、蛋白質24.2g、脂質31.0g、炭水化物38.3g
食塩相当量	3.6g〔推定値〕
アレルギー	卵、小麦、牛肉、ごま、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
主菜B	ホッケフライ
栄養表示	熱量314kcal、蛋白質14.3g、脂質16.8g、炭水化物26.2g
食塩相当量	1.7g〔推定値〕
アレルギー	卵、乳成分、小麦、牛肉、ごま、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉、りんご

土曜プレミアム

お届け日	11月6日(土)
メニュー名	フランス産豚肩ロースのやわらかいステーキ御膳
栄養表示	熱量1401kcal、蛋白質54.8g、脂質70.7g、炭水化物125.4g
食塩相当量	4.0g〔推定値〕
アレルギー	豚肉、卵、乳、えび、小麦、大豆、さば、落花生、ごま、いか、さけ、りんご

お願い

- お弁当は冷蔵庫で保管し、当日午後10時までにお召し上がりください。
- 松デラックス・梅ライトの容器は、軽くすすいで配達員にご返却ください。
- 電子レンジで温める場合は、ふたをお取りください。
- 都合により献立が一部変更する場合がございます。ご了承ください。

コープの夕食宅配 2021年11月 メニュー情報

0120-279-949（つなぐ 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。

11月 第2週

		11月8日 月	11月9日 火	11月10日 水	11月11日 木	11月12日 金	11月13日 土
松デラックス	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23.3g、脂質28.4g、炭水化物41.9g	熱量358kcal、蛋白質22.4g、脂質20.0g、炭水化物20.4g	熱量374kcal、蛋白質19.0g、脂質23.1g、炭水化物23.2g	熱量362kcal、蛋白質12.9g、脂質23.8g、炭水化物21.6g	熱量500kcal、蛋白質28.3g、脂質27.3g、炭水化物32.0g	熱量283kcal、蛋白質18.1g、脂質12.0g、炭水化物28.2g
	食塩相当量	4.0g〔推定値〕	2.3g〔推定値〕	3.8g〔推定値〕	4.0g〔推定値〕	2.8g〔推定値〕	2.8g〔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	鶏肉チリソースかけ	天ぷら盛り合わせ	大豆ミートの肉団子	日高産こまいのから揚げ	鶏肉とピーマンの味噌炒め	さんま生姜煮
	栄養表示	熱量253kcal、蛋白質14.5g、脂質12.3g、炭水化物19.6g	熱量308kcal、蛋白質11.0g、脂質15.0g、炭水化物31.2g	熱量281kcal、蛋白質10.7g、脂質12.0g、炭水化物28.8g	熱量301kcal、蛋白質15.0g、脂質18.1g、炭水化物18.1g	熱量283kcal、蛋白質16.1g、脂質16.1g、炭水化物18.5g	熱量307kcal、蛋白質13.1g、脂質17.1g、炭水化物23.8g
	食塩相当量	2.5g〔推定値〕	1.9g〔推定値〕	2.1g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕
	アレルギー	鶏肉、大豆、乳、小麦、ごま、卵、ゼラチン、豚肉	大豆、いか、小麦、卵、えび、鶏肉、乳、豚肉、ゼラチン、ごま	小麦、大豆、ごま、えび、かに、卵	大豆、小麦、卵、乳、豚肉、ごま、鶏肉	鶏肉、大豆、小麦、乳、豚肉、ごま、卵	小麦、大豆、卵、豚肉、鶏肉、ゼラチン、ごま
	主菜B	さんまのみぞれがけ	豚肉の山椒炒め	ほきのもろみ漬け焼き	牛肉の甘みそ炒め	ほきの塩だれかけ	豚肉の梅みそ炒め
	栄養表示	熱量307kcal、蛋白質12.5g、脂質16.7g、炭水化物25.4g	熱量255kcal、蛋白質16.1g、脂質14.1g、炭水化物15.1g	熱量300kcal、蛋白質16.8g、脂質15.1g、炭水化物22.7g	熱量291kcal、蛋白質12.8g、脂質17.3g、炭水化物19.4g	熱量254kcal、蛋白質17.3g、脂質10.0g、炭水化物24.4g	熱量308kcal、蛋白質14.9g、脂質17.1g、炭水化物22.7g
	食塩相当量	2.5g〔推定値〕	1.8g〔推定値〕	1.6g〔推定値〕	1.9g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	2.3g〔推定値〕
	アレルギー	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	大豆、えび、小麦、かに、卵	牛肉、大豆、小麦、卵、乳、豚肉、ごま、鶏肉	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
梅ライト	主菜A	鶏肉と野菜の煮物	高野豆腐と南瓜のクリーム煮	チキンソテー	ふんわり卵とブロッコリーの炒め物	豚肉ともやしの塩炒め	豆腐バーグ
	栄養表示	熱量262kcal、蛋白質13.7g、脂質11.8g、炭水化物23.8g	熱量181kcal、蛋白質7.1g、脂質5.1g、炭水化物27.7g	熱量225kcal、蛋白質12.9g、脂質13.1g、炭水化物12.4g	熱量231kcal、蛋白質9.9g、脂質12.8g、炭水化物18.9g	熱量295kcal、蛋白質14.8g、脂質15.3g、炭水化物23.6g	熱量288kcal、蛋白質12.5g、脂質13.8g、炭水化物26.3g
	食塩相当量	2.3g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	1.6g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	2.4g〔推定値〕	2.2g〔推定値〕
	アレルギー	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	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	豚肉、小麦、乳、大豆、鶏肉、ごま、卵	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま
	主菜B	いわしフライ	鶏キムチ炒め	高野豆腐ときのこの炒め物	焼き餃子	にしんのみりん漬け焼き	鶏の唐揚げ
	栄養表示	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	熱量199kcal、蛋白質7.8g、脂質8.3g、炭水化物21.6g	熱量202kcal、蛋白質7.8g、脂質7.3g、炭水化物25.8g	熱量289kcal、蛋白質11.9g、脂質17.1g、炭水化物22.0g	熱量416kcal、蛋白質11.6g、脂質26.6g、炭水化物31.6g
	食塩相当量	1.8g〔推定値〕	2.3g〔推定値〕	1.6g〔推定値〕	1.6g〔推定値〕	2.9g〔推定値〕	1.6g〔推定値〕
	アレルギー	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	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	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

週替わりメニュー

	11月 第2週（11月8日～12日）
メニュー名	海老のかき揚げ丼
栄養表示	熱量638kcal、蛋白質10.5g、脂質19.2g、炭水化物99.1g
食塩相当量	1.2g〔推定値〕
アレルギー	えび、小麦、卵、大豆

麺類

お届け日	11月12日 金
メニュー名	レンジかき玉にゅうめん
栄養表示	熱量268kcal、蛋白質12.2g、脂質2.6g、炭水化物48.9g
食塩相当量	4.3g〔推定値〕
アレルギー	卵、小麦、さば、大豆、ゼラチン

日曜弁当くつろぎ

お届け日	11月12日 金
主菜A	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
主菜B	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

土曜プレミアム

お届け日	11月13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

お願い

- お弁当は冷蔵庫で保管し、当日午後10時までにお召し上がりください。
- 松デラックス・梅ライトの容器は、軽くすすいで配達員にご返却ください。
- 電子レンジで温める場合は、ふたをお取りください。
- 都合により献立が一部変更する場合がございます。ご了承ください。

コープの夕食宅配 2021年11月 メニュー情報

0120-279-949（つなぐ 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。

11月 第3週

		11月15日（月）	11月16日（火）	11月17日（水）	11月18日（木）	11月19日（金）	11月20日（土）
松デラックス	主菜	さばのもろみ漬け焼き	まろやか黒酢酢豚	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350kcal、蛋白質20.6g、脂質15.0g、炭水化物30.9g	熱量440kcal、蛋白質27.5g、脂質24.3g、炭水化物26.9g	熱量349kcal、蛋白質11.1g、脂質16.1g、炭水化物38.9g
	食塩相当量	2.1g〔推定値〕	2.1g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	4.1g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	1.8g〔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、やまいも
竹バランス	主菜A	ポークジンジャー	ぶり大根	豚肉の塩麹炒め	羅臼産ますのみりん漬け焼き	牛肉と竹の子の中華炒め	あじの南蛮漬け
	栄養表示	熱量283kcal、蛋白質17.7g、脂質14.2g、炭水化物19.7g	熱量307kcal、蛋白質14.7g、脂質19.2g、炭水化物18.3g	熱量304kcal、蛋白質16.1g、脂質18.4g、炭水化物17.3g	熱量271kcal、蛋白質19.2g、脂質8.6g、炭水化物24.9g	熱量301kcal、蛋白質13.2g、脂質17.2g、炭水化物22.6g	熱量269kcal、蛋白質15.8g、脂質13.0g、炭水化物21.3g
	食塩相当量	1.9g〔推定値〕	2.3g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	1.3g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕
	アレルギー	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	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	牛肉、小麦、大豆、ごま、りんご、鶏肉、豚肉、ゼラチン	大豆、小麦、卵、乳、豚肉、鶏肉、ゼラチン、ごま
	主菜B	道産かすべの唐揚げ	チキンステーキアップルソース	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	赤魚の粕漬け焼き	チキンソテーのトマトソース
	栄養表示	熱量254kcal、蛋白質19.8g、脂質10.9g、炭水化物17.9g	熱量287kcal、蛋白質13.5g、脂質19.4g、炭水化物14.2g	熱量289kcal、蛋白質17.6g、脂質14.7g、炭水化物20.4g	熱量254kcal、蛋白質13.7g、脂質11.1g、炭水化物26.5g	熱量282kcal、蛋白質17.6g、脂質9.8g、炭水化物23.5g	熱量260kcal、蛋白質12.7g、脂質16.3g、炭水化物14.5g
	食塩相当量	2.1g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	2.3g〔推定値〕	2.2g〔推定値〕	1.6g〔推定値〕	2.3g〔推定値〕
	アレルギー	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	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	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
梅ライト	主菜A	鶏肉とカリフラワーの炒め物	厚揚げのピリ辛炒め	鶏肉とポテトのケチャップ炒め	つみれと野菜のだし煮	鶏肉の生姜炒め	野菜のスクランブルエッグ
	栄養表示	熱量206kcal、蛋白質33.0g、脂質11.5g、炭水化物13.2g	熱量255kcal、蛋白質5.2g、脂質15.5g、炭水化物23.6g	熱量248kcal、蛋白質10.8g、脂質13.6g、炭水化物19.5g	熱量234kcal、蛋白質8.6g、脂質10.9g、炭水化物24.4g	熱量225kcal、蛋白質11.7g、脂質11.7g、炭水化物16.7g	熱量193kcal、蛋白質6.0g、脂質11.8g、炭水化物18.6g
	食塩相当量	1.7g〔推定値〕	1.8g〔推定値〕	1.9g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	1.7g〔推定値〕	2.1g〔推定値〕
	アレルギー	鶏肉、かに、小麦、卵、さば、大豆、豚肉、ごま、くるみ	小麦、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま、卵、乳	鶏肉、大豆、小麦、卵、乳、豚肉	小麦、大豆、豚肉、卵、いか、オレンジ、ごま	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
	主菜B	ししゃもフライ	豚肉と野菜のスープ煮	揚げ出し豆腐	豚肉の甘辛炒め	はんぺんの甘辛炒め	豚肉のオニオンソースがけ
	栄養表示	熱量234kcal、蛋白質30.2g、脂質10.7g、炭水化物25.3g	熱量304kcal、蛋白質13.1g、脂質18.2g、炭水化物20.2g	熱量281kcal、蛋白質8.3g、脂質16.9g、炭水化物24.5g	熱量260kcal、蛋白質15.1g、脂質12.4g、炭水化物20.6g	熱量149kcal、蛋白質5.5g、脂質5.2g、炭水化物20.2g	熱量217kcal、蛋白質12.3g、脂質11.6g、炭水化物16.3g
	食塩相当量	2.1g〔推定値〕	1.8g〔推定値〕	1.5g〔推定値〕	1.5g〔推定値〕	1.9g〔推定値〕	2.1g〔推定値〕
	アレルギー	小麦、大豆、かに、卵、さば、鶏肉、豚肉、ごま、くるみ	小麦、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま、卵、乳、鶏肉	大豆、小麦、卵、乳、豚肉	豚肉、卵、大豆、小麦、いか、オレンジ、ごま	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

週替わりメニュー

	11月 第3週（11月15日～19日）
メニュー名	三元豚のかつ丼
栄養表示	熱量712kcal、蛋白質21.7g、脂質21.8g、炭水化物102.0g
食塩相当量	3.0g〔推定値〕
アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、豚肉

人気空弁メニュー

お届け日	11月18日（木）
メニュー名	佐藤水産 いくら石狩鮨
栄養表示	熱量537kcal、蛋白質20.5g、脂質2.2g、炭水化物98.9g【添付たれ〈1袋(3g)当たり〉】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)当たり〉】0.3g〔推定値〕
アレルギー	かに、小麦、いくら、さけ、大豆

日曜弁当くつろぎ

お届け日	11月19日（金）
主菜A	煮込みハンバーグ
栄養表示	熱量374kcal、蛋白質13.5g、脂質19.9g、炭水化物35.3g
食塩相当量	2.8g〔推定値〕
アレルギー	卵、乳、小麦、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
主菜B	紅鮭の塩焼き
栄養表示	熱量269kcal、蛋白質15.5g、脂質13.8g、炭水化物19.9g
食塩相当量	2.9g〔推定値〕
アレルギー	卵、乳成分、小麦、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉

土曜プレミアム

お届け日	11月20日（土）
メニュー名	帆立のわっぱ飯
栄養表示	熱量522kcal、蛋白質22.4g、脂質7.1g、炭水化物87.6g
食塩相当量	2.8g〔推定値〕
アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、卵、りんご、さば、ごま、乳、豚肉、ゼラチン

お願い

- お弁当は冷蔵庫で保管し、当日午後10時までにお召し上がりください。
- 松デラックス・梅ライトの容器は、軽くすすいで配達員にご返却ください。
- 電子レンジで温める場合は、ふたをお取りください。
- 都合により献立が一部変更する場合がございます。ご了承ください。

コープの夕食宅配 2021年11月 メニュー情報

0120-279-949（つなぐ 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。

11月 第4週

		11月22日（月）	11月23日（火）	11月24日（水）	11月25日（木）	11月26日（金）	11月27日（土）
松デラックス	主菜	青椒肉絲(豚肉とピーマンの細切り炒め)	さわらとあさりの白ワイン蒸し	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がけ
	栄養表示	熱量292kcal、蛋白質19.1g、脂質13.7g、炭水化物22.5g	熱量345kcal、蛋白質22.6g、脂質20.2g、炭水化物17.0g	熱量349kcal、蛋白質21.9g、脂質15.3g、炭水化物31.2g	熱量334kcal、蛋白質15.4g、脂質16.9g、炭水化物30.5g	熱量313kcal、蛋白質24.1g、脂質13.9g、炭水化物20.7g	熱量499kcal、蛋白質20.2g、脂質28.0g、炭水化物38.2g
	食塩相当量	3.1g〔推定値〕	1.8g〔推定値〕	2.8g〔推定値〕	3.3g〔推定値〕	3.1g〔推定値〕	3.4g〔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、乳、卵、いか、さけ、大豆、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
竹バランス	主菜A	鶏肉の照焼き	羅臼産秋鮭のパン粉焼き	鶏肉の塩麹焼き	小樽産ほっけフライ	鶏肉の明太マヨ焼き	羅臼産浅羽がれいの唐揚げ
	栄養表示	熱量255kcal、蛋白質13.6g、脂質12.6g、炭水化物22.0g	熱量254kcal、蛋白質15.1g、脂質13.7g、炭水化物17.4g	熱量275kcal、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	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
	食塩相当量	1.9g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	1.8g〔推定値〕	1.8g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	2.1g〔推定値〕
	アレルギー	鶏肉、小麦、さば、大豆、えび、かに	さけ、さば、大豆、小麦、豚肉、卵、ごま	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	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
	主菜B	たらフライ	豚肉のすき焼き風煮	いわしの煮付け	豚肉となすの甘辛炒め	海老かつの卵とじ	豚肉と野菜の中華風炒め
	栄養表示	熱量303kcal、蛋白質14.7g、脂質13.7g、炭水化物31.1g	熱量308kcal、蛋白質11.0g、脂質21.2g、炭水化物17.6g	熱量288kcal、蛋白質16.5g、脂質17.3g、炭水化物16.3g	熱量283kcal、蛋白質14.9g、脂質16.1g、炭水化物18.2g	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
	食塩相当量	2.0g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕
	アレルギー	小麦、卵、大豆、さば、えび、かに	豚肉、大豆、さば、小麦、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	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
梅ライト	主菜A	豚肉と玉葱の甘辛炒め	お麸のプルコギ風	豚肉と白菜のコンソメ煮	あじのみりん漬け焼き	豚肉の高菜炒め	ほきの照焼き
	栄養表示	熱量252kcal、蛋白質12.2g、脂質11.5g、炭水化物24.2g	熱量229kcal、蛋白質6.6g、脂質12.2g、炭水化物23.2g	熱量175kcal、蛋白質11.4g、脂質7.9g、炭水化物14.5g	熱量304kcal、蛋白質17.2g、脂質15.0g、炭水化物22.6g	熱量256kcal、蛋白質12.2g、脂質11.2g、炭水化物25.5g	熱量159kcal、蛋白質35.3g、脂質3.6g、炭水化物16.8g
	食塩相当量	1.7g〔推定値〕	1.7g〔推定値〕	2.1g〔推定値〕	1.6g〔推定値〕	1.7g〔推定値〕	2.7g〔推定値〕
	アレルギー	豚肉、小麦、さば、大豆	小麦、卵、大豆、豚肉、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	豚肉、小麦、大豆、ごま、乳	かに、小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、乳、りんご
	主菜B	厚揚げとチンゲン菜の中華煮	根菜と肉団子の煮物	お麸の卵とじ	鶏肉の甘辛炒め	ニラ玉炒め	豚肉の味噌炒め
	栄養表示	熱量169kcal、蛋白質3.8g、脂質6.5g、炭水化物24.6g	熱量312kcal、蛋白質10.6g、脂質16.2g、炭水化物31.1g	熱量119kcal、蛋白質5.1g、脂質2.3g、炭水化物20.5g	熱量332kcal、蛋白質14.2g、脂質20.4g、炭水化物21.0g	熱量190kcal、蛋白質5.6g、脂質6.9g、炭水化物26.3g	熱量231kcal、蛋白質34.6g、脂質11.3g、炭水化物18.2g
	食塩相当量	1.5g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	2.1g〔推定値〕	2.1g〔推定値〕	1.9g〔推定値〕	2.2g〔推定値〕
	アレルギー	大豆、小麦、さば、ごま、鶏肉、豚肉、ゼラチン	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、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	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

週替わりメニュー

	11月 第4週（11月22日～26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

サイドメニュー

お届け日	11月23日（火）
メニュー名	甘納豆入りお赤飯
栄養表示	熱量401kcal、蛋白質6.5g、脂質0.9g、炭水化物87.9g
食塩相当量	0.5g〔推定値〕
アレルギー	ごま

日曜弁当くつろぎ

お届け日	11月26日（金）
主菜A	かれいの照り焼き
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

麺類

お届け日	11月26日（金）
メニュー名	レンジ鍋焼き風えび天うどん
栄養表示	熱量354kcal、蛋白質15.1g、脂質7.0g、炭水化物57.7g
食塩相当量	4.3g〔推定値〕
アレルギー	卵、乳成分、小麦、えび、ごま、さば、大豆、ゼラチン

土曜プレミアム

お届け日	11月27日（土）
メニュー名	海鮮鍋
栄養表示	熱量359kcal、蛋白質34.6g、脂質6.0g、炭水化物38.7g
食塩相当量	4.5g〔推定値〕
アレルギー	小麦、えび、大豆、鶏肉、ゼラチン、牛肉、豚肉

お願い

- お弁当は冷蔵庫で保管し、当日午後10時までにお召し上がりください。
- 松デラックス・梅ライトの容器は、軽くすすいで配達員にご返却ください。
- 電子レンジで温める場合は、ふたをお取りください。
- 都合により献立が一部変更する場合がございます。ご了承ください。

コープの夕食宅配 2021年11月 メニュー情報

0120-279-949（つなぐ 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。

11月 第5週

		11月29日（月）	11月30日（火）	12月1日（水）	12月2日（木）	12月3日（金）	12月4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～マスタードソースがけ
	栄養表示	熱量380kcal、蛋白質10.5g、脂質25.5g、炭水化物27.7g	熱量368kcal、蛋白質17.3g、脂質22.2g、炭水化物22.8g	熱量339kcal、蛋白質16.2g、脂質16.8g、炭水化物28.6g	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	1.9g〔推定値〕	3.1g〔推定値〕	3.1g〔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	豚バラ野菜のさっぱり炒め	噴火湾産さばの塩焼き	鶏肉の香味醤油	白身魚のムニエル	鶏肉のバター醤油	ミックスフライ
	栄養表示	熱量292kcal、蛋白質8.4g、脂質19.6g、炭水化物19.2g	熱量295kcal、蛋白質19.2g、脂質16.2g、炭水化物16.6g	熱量301kcal、蛋白質13.0g、脂質16.0g、炭水化物24.5g	熱量273kcal、蛋白質18.5g、脂質15.9g、炭水化物15.1g	熱量277kcal、蛋白質16.2g、脂質15.1g、炭水化物17.1g	熱量283kcal、蛋白質12.3g、脂質12.3g、炭水化物30.9g
	食塩相当量	1.8g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	2.2g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	2.2g〔推定値〕	1.9g〔推定値〕
	アレルギー	大豆、豚肉、小麦、卵、乳、さば、ごま、鶏肉	さば、小麦、卵、大豆、えび、かに、りんご	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	鶏肉、小麦、大豆、乳、卵	小麦、大豆、えび、卵、いか、ゼラチン、豚肉、乳、鶏肉、ごま
	主菜B	そいのタルタル焼き	牛肉とピーマンのオイスター炒め	たらの梅みそ田楽風	豚肉の生姜炒め	鮭の粕漬け焼き	いぶり鶏のにら卵とじ
	栄養表示	熱量302kcal、蛋白質15.3g、脂質17.5g、炭水化物22.6g	熱量276kcal、蛋白質12.3g、脂質15.8g、炭水化物21.1g	熱量274kcal、蛋白質16.0g、脂質8.8g、炭水化物26.5g	熱量268kcal、蛋白質17.3g、脂質15.6g、炭水化物13.7g	熱量272kcal、蛋白質20.2g、脂質9.2g、炭水化物19.9g	熱量263kcal、蛋白質14.1g、脂質12.0g、炭水化物23.8g
	食塩相当量	1.8g〔推定値〕	2.1g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	2.1g〔推定値〕	1.9g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕
	アレルギー	大豆、卵、小麦、乳、豚肉、ごま、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、卵、乳、大豆、えび、かに、さば、鶏肉	豚肉、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ごま	さけ、小麦、卵、大豆、乳、鶏肉	鶏肉、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、ごま、ゼラチン
梅ライト	主菜A	鶏肉のピリ辛炒め	はんぺんと木耳の卵炒め	豚肉の野菜炒め	にしんのみりん漬け焼き	ポークチャップ	具沢山がんもの煮物
	栄養表示	熱量253kcal、蛋白質14.5g、脂質14.8g、炭水化物15.1g	熱量272kcal、蛋白質7.0g、脂質15.4g、炭水化物26.4g	熱量251kcal、蛋白質13.6g、脂質13.1g、炭水化物18.9g	熱量294kcal、蛋白質12.9g、脂質21.8g、炭水化物10.9g	熱量320kcal、蛋白質13.3g、脂質20.6g、炭水化物19.4g	熱量340kcal、蛋白質20.1g、脂質20.0g、炭水化物20.0g
	食塩相当量	1.4g〔推定値〕	1.9g〔推定値〕	2.2g〔推定値〕	2.4g〔推定値〕	1.5g〔推定値〕	2.2g〔推定値〕
	アレルギー	大豆、鶏肉、小麦、卵、乳、豚肉	小麦、大豆、豚肉、ゼラチン、卵、乳、もも、えび、かに、りんご、鶏肉	豚肉、大豆、えび、かに、小麦、鶏肉、さば、乳	大豆、小麦、卵、鶏肉	豚肉、えび、小麦、大豆、鶏肉、卵、りんご	乳、大豆、小麦、卵、鶏肉、ごま、豚肉、ゼラチン
	主菜B	あじのみりん漬け焼き	鶏肉といんげんの味噌炒め	高野豆腐と白菜の味噌炒め	鶏肉のトマトソース	シーフードの中華風炒め	豚肉とザーサイの炒め物
	栄養表示	熱量243kcal、蛋白質17.2g、脂質10.4g、炭水化物18.9g	熱量335kcal、蛋白質12.9g、脂質19.6g、炭水化物25.5g	熱量172kcal、蛋白質7.6g、脂質7.6g、炭水化物18.5g	熱量312kcal、蛋白質16.5g、脂質20.7g、炭水化物13.5g	熱量250kcal、蛋白質10.2g、脂質14.0g、炭水化物21.7g	熱量207kcal、蛋白質11.5g、脂質10.5g、炭水化物15.9g
	食塩相当量	1.2g〔推定値〕	2.3g〔推定値〕	2.2g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	1.8g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕
	アレルギー	小麦、大豆、卵、乳、豚肉、鶏肉	鶏肉、小麦、大豆、豚肉、ゼラチン、卵、えび、かに、りんご	大豆、えび、かに、鶏肉、小麦、さば	鶏肉、小麦、卵、大豆	えび、いか、小麦、大豆、鶏肉、卵、豚肉、ゼラチン、ごま	乳、豚肉、大豆、小麦、さば、卵、鶏肉、ごま、ゼラチン

週替わりメニュー

	11月 第5週（11月29日～12月3日）
メニュー名	海鮮中華丼
栄養表示	熱量545kcal、蛋白質24.0g、脂質6.4g、炭水化物92.4g
食塩相当量	2.6g〔推定値〕
アレルギー	えび、いか、豚肉、小麦、大豆、ごま

日曜弁当くつろぎ

お届け日	12月3日（金）
主菜A	鶏肉とごろごろ野菜の黒酢あん
栄養表示	熱量536kcal、蛋白質24.2g、脂質31.0g、炭水化物38.3g
食塩相当量	3.6g〔推定値〕
アレルギー	卵、小麦、牛肉、ごま、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
主菜B	ホッケフライ
栄養表示	熱量314kcal、蛋白質14.3g、脂質16.8g、炭水化物26.2g
食塩相当量	1.7g〔推定値〕
アレルギー	卵、乳成分、小麦、牛肉、ごま、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉、りんご

土曜プレミアム

お届け日	12月4日（土）
メニュー名	かにめし
栄養表示	熱量553kcal、蛋白質20.8g、脂質3.3g、炭水化物102.3g
食塩相当量	1.9g〔推定値〕
アレルギー	かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご

お願い

- お弁当は冷蔵庫で保管し、当日午後10時までにお召し上がりください。
- 松デラックス・梅ライトの容器は、軽くすすいで配達員にご返却ください。
- 電子レンジで温める場合は、ふたをお取りください。
- 都合により献立が一部変更する場合がございます。ご了承ください。

コープの夕食宅配 2021年11月 メニュー情報

つなぐ きゅうしょく 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。

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

箱売り パックご飯	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。