

コープの夕食宅配 2025年8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。

8月第1週		8月4日 月	8月5日 火	8月6日 水	8月7日 木	8月8日 金	8月9日 土
松デラックス	主菜	四川風麻婆豆腐	銀鮭のチーズ焼き	大麦育ち三元豚の昆布ぼん酢ジュレ仕立て	野菜たっぷり八宝菜	ビーフストロガノフ	たらのもみじ焼き
	栄養表示	熱量328kcal、蛋白質18.2g、 脂質20.9g、炭水化物18.5g	熱量321kcal、蛋白質18.8g、 脂質18.3g、炭水化物25.0g	熱量294kcal、蛋白質17.5g、 脂質16.5g、炭水化物20.8g	熱量329kcal、蛋白質16.8g、 脂質18.0g、炭水化物29.5g	熱量481kcal、蛋白質16.7g、 脂質32.6g、炭水化物35.9g	熱量351kcal、蛋白質19.9g、 脂質19.2g、炭水化物27.2g
	食塩相当量	2.2g【推定値】	2.8g【推定値】	3.1g【推定値】	3.6g【推定値】	1.8g【推定値】	3.4g【推定値】
	アレルギー	大豆、いか、小麦、卵、乳、もも、ゼラチン、 豚肉、牛肉、落花生、ごま、鶏肉	さけ、小麦、卵、乳、大豆、りんご、 あわび、豚肉、鶏肉	大豆、豚肉、小麦、りんご、ごま	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、卵、乳、ごま、 ゼラチン	乳、牛肉、小麦、大豆、豚肉、卵、りんご、 鶏肉	大豆、小麦、豚肉、卵、えび、かに、 りんご

バナランス	主菜A 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	豚キムチ炒め 熱量308kcal、蛋白質10.3g、 脂質21.5g、炭水化物18.0g 2.1g (推定値) 大豆、豚肉、小麦、卵、乳、もも、 ゼラチン、さけ、鶏肉、りんご、ごま	羅臼産ますのちゃんちゃん焼き 熱量278kcal、蛋白質18.0g、 脂質14.1g、炭水化物24.2g 2.5g (推定値) さけ、小麦、卵、大豆、豚肉、乳	鶏肉の塩麹焼き 熱量276kcal、蛋白質16.2g、 脂質19.6g、炭水化物10.9g 1.8g (推定値) 鶏肉、大豆、豚肉、小麦、いか、オレンジ、 卵、ごま、ゼラチン	小樽産ほっけフライ 熱量260kcal、蛋白質14.3g、 脂質13.8g、炭水化物20.4g 1.8g (推定値) 小麦、大豆、卵、鶏肉、乳、あわび、豚肉、 ごま	豚肉のマスタード炒め 熱量302kcal、蛋白質17.2g、 脂質16.3g、炭水化物23.2g 1.8g (推定値) 豚肉、小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、卵、 りんご、ごま	古平産真だらの竜田揚げ 熱量252kcal、蛋白質12.3g、 脂質16.3g、炭水化物31.2g 2.0g (推定値) 小麦、大豆、ゼラチン、ごま、乳
	主菜B 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	さわらのバター醤油焼き 熱量267kcal、蛋白質16.6g、 脂質12.9g、炭水化物22.9g 2.5g (推定値) 大豆、小麦、卵、乳、もも、ゼラチン	炒り鶏 熱量264kcal、蛋白質14.9g、 脂質16.2g、炭水化物19.8g 2.5g (推定値) 鶏肉、小麦、卵、大豆、豚肉	いわしの煮付け 熱量288kcal、蛋白質16.9g、 脂質17.5g、炭水化物17.3g 2.3g (推定値) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、いか、オレンジ、 ごま、ゼラチン	豚肉となすの甘辛炒め 熱量300kcal、蛋白質17.1g、 脂質17.6g、炭水化物19.2g 2.4g (推定値) 豚肉、小麦、卵、大豆、鶏肉、乳、あわび、 ごま、落花生	道産さんまの塩焼き 熱量258kcal、蛋白質11.3g、 脂質15.3g、炭水化物19.8g 1.7g (推定値) 小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、卵、りんご、 ごま	鶏肉のごまだれ焼き 熱量282kcal、蛋白質13.2g、 脂質12.4g、炭水化物30.5g 2.2g (推定値) 鶏肉、小麦、大豆、ゼラチン、ごま、乳

梅シャウト	主菜A 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	照焼きハンバーグ 熱量250kcal、蛋白質7.3g、 脂質11.1g、炭水化物29.2g 2.2g (推定値) 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご、もも、ゼラチン	チンゲン菜とえびの中華炒め 熱量206kcal、蛋白質12.0g、 脂質11.3g、炭水化物18.1g 2.1g (推定値) えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、ごま	豚肉と白菜のコンソメ煮 熱量175kcal、蛋白質12.0g、 脂質8.1g、炭水化物16.1g 2.3g (推定値) 豚肉、大豆、小麦、いか、オレンジ、ごま、 鶏肉、ゼラチン	あじのみりん漬け焼き 熱量297kcal、蛋白質17.6g、 脂質14.4g、炭水化物23.3g 1.6g (推定値) 小麦、大豆、卵、乳、あわび、豚肉、鶏肉、 ごま	鶏肉の照焼き 熱量260kcal、蛋白質14.1g、 脂質13.3g、炭水化物22.1g 2.0g (推定値) 鶏肉、小麦、卵、大豆、豚肉、りんご、 ごま	白身魚フライ 熱量211kcal、蛋白質9.1g、 脂質9.4g、炭水化物27.9g 2.5g (推定値) 小麦、大豆、ゼラチン、ごま
	主菜B 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	さばの塩焼き 熱量289kcal、蛋白質14.0g、 脂質13.4g、炭水化物18.9g 1.9g (推定値) 小麦、大豆、さば、卵、乳、もも、 ゼラチン	豚肉の野菜炒め 熱量285kcal、蛋白質16.6g、 脂質18.4g、炭水化物15.7g 2.1g (推定値) 豚肉、えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、 ゼラチン、ごま	お麴の卵とじ 熱量119kcal、蛋白質6.0g、 脂質2.4g、炭水化物22.1g 2.3g (推定値) 小麦、卵、乳、大豆、いか、オレンジ、 ごま、鶏肉、豚肉、ゼラチン	鶏肉の甘辛炒め 熱量318kcal、蛋白質14.7g、 脂質19.8g、炭水化物21.9g 2.2g (推定値) 鶏肉、小麦、卵、乳、あわび、大豆、豚肉、 ごま	高野豆腐の卵炒め 熱量210kcal、蛋白質9.2g、 脂質10.9g、炭水化物21.5g 2.0g (推定値) 小麦、卵、乳、大豆、もも、ゼラチン、鶏肉、 豚肉、えび、かに、りんご、ごま	豚肉のぼん酢かけ 熱量234kcal、蛋白質15.1g、 脂質10.8g、炭水化物19.4g 2.1g (推定値) 豚肉、大豆、小麦、ゼラチン、ごま

週替わりメニュー	8月第1週(8月4日～8月8日)	日曜井田メニュー	8月8日	土曜フニヤム	8月9日
メニュー名	ビビンバ丼	主菜A	ニシンフライの山菜あんかけ	主菜B	麻婆豆腐
栄養表示	熱量516kcal、蛋白質12.8g、 脂質15.3g、炭水化物79.0g	栄養表示	熱量297kcal、蛋白質9.5g、 脂質10.4g、炭水化物41.4g	栄養表示	熱量233kcal、蛋白質11.1g、 脂質8.0g、炭水化物28.4g
食塩相当量	1.0g (推定値)	食塩相当量	2.2g (推定値)	食塩相当量	1.4g (推定値)
アレルギー	卵、乳、大豆、鶏肉、牛肉、小麦、さけ、 りんご、ごま	アレルギー	卵、小麦、ごま、大豆	アレルギー	小麦、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉

デザート	お届け日	8月8日		
メニュー名	ノースマン5個入り(こしあん)	山親爺10枚入	デラックス栗まん	
栄養表示	〈1個あたり〉熱量186kcal、蛋白質3.3g、 脂質3.1g、炭水化物30.6g	〈1枚あたり〉熱量43kcal、蛋白質0.7g、 脂質0.9g、炭水化物8.0g	熱量165kcal、蛋白質3.3g、 脂質1.2g、炭水化物35.3g	
食塩相当量	0.04g (推定値)	0.05g (推定値)	0.2g (推定値)	
アレルギー	小麦、乳成分、卵、大豆	小麦、卵、乳成分	小麦、乳成分、卵	

＜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。＜日曜井田当く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 2025年8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。

8月第2週	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日
松デラックス	主菜 パジルチキン 栄養表示 熱量399kcal、蛋白質21.8g、 脂質26.4g、炭水化物22.2g 食塩相当量 2.0g (推定値) アレルギー 鶏肉、小麦、卵、大豆、牛肉、豚肉、乳、 あわび	主菜 牛肉とごぼうの柳川風 栄養表示 熱量387kcal、蛋白質11.1g、 脂質30.2g、炭水化物24.3g 食塩相当量 1.9g (推定値) アレルギー 牛肉、小麦、卵、大豆、ごま	主菜 白身魚の甘酢あん 栄養表示 熱量447kcal、蛋白質14.5g、 脂質18.4g、炭水化物57.3g 食塩相当量 2.2g (推定値) アレルギー 小麦、卵、いか、大豆、ごま、豚肉、鶏肉、 ゼラチン	主菜 トンテキ 栄養表示 熱量394kcal、蛋白質19.1g、 脂質21.7g、炭水化物32.4g 食塩相当量 2.8g (推定値) アレルギー 豚肉、えび、小麦、卵、乳、大豆、 りんご	主菜 紅鮭の塩焼き 栄養表示 熱量333kcal、蛋白質18.8g、 脂質11.7g、炭水化物32.7g 食塩相当量 2.9g (推定値) アレルギー さけ、鶏肉、小麦、大豆、くるみ	主菜 さばの中華風野菜あん 栄養表示 熱量469kcal、蛋白質19.6g、 脂質27.7g、炭水化物35.9g 食塩相当量 2.2g (推定値) アレルギー 小麦、さば、大豆、ゼラチン、鶏肉、豚肉、 えび、いか、卵、ごま

竹 バ ラ ン ス	主菜A	鶏肉のバター醤油	噴火湾産さばの塩焼き	豚肉と玉葱の炒め物	赤魚の梅煮	鶏肉とピーマンの味噌炒め	にしんの生姜煮
	栄養表示	熱量265kcal、蛋白質17.4g、 脂質15.4g、炭水化物16.7g	熱量294kcal、蛋白質20.0g、 脂質16.6g、炭水化物17.4g	熱量295kcal、蛋白質13.6g、 脂質14.1g、炭水化物29.5g	熱量257kcal、蛋白質12.0g、 脂質12.1g、炭水化物19.9g	熱量271kcal、蛋白質17.2g、 脂質16.4g、炭水化物20.0g	熱量300kcal、蛋白質12.3g、 脂質14.4g、炭水化物32.1g
	食塩相当量	2.3g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	1.9g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕
	アレルギー	鶏肉、小麦、大豆、乳、卵	さば、小麦、卵、大豆、えび、かに、 りんご	豚肉、小麦、大豆、ごま、くるみ	小麦、大豆、ゼラチン、卵、ごま、乳、 豚肉、鶏肉	鶏肉、大豆、小麦、乳、豚肉、ごま、卵、 あわび	小麦、さば、大豆、卵、豚肉、鶏肉、 ゼラチン、ごま
	主菜B	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	ほきの塩だれかけ	豚肉の梅みそ炒め
	栄養表示	熱量260kcal、蛋白質21.2g、 脂質9.5g、炭水化物19.1g	熱量275kcal、蛋白質13.5g、 脂質16.2g、炭水化物22.2g	熱量263kcal、蛋白質15.6g、 脂質10.2g、炭水化物27.5g	熱量296kcal、蛋白質14.3g、 脂質20.0g、炭水化物17.9g	熱量252kcal、蛋白質18.5g、 脂質10.7g、炭水化物25.7g	熱量305kcal、蛋白質15.4g、 脂質17.7g、炭水化物23.5g
	食塩相当量	1.9g〔推定値〕	2.1g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	2.4g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕
	アレルギー	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、ごま、くるみ	鶏肉、小麦、卵、大豆、ごま、りんご、乳、 豚肉、ゼラチン	大豆、小麦、乳、鶏肉、豚肉、ごま、卵、 あわび	豚肉、大豆、小麦、卵、鶏肉、ゼラチン、 ごま

梅ライト

主菜A	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	豚肉ともやしの塩炒め	豆腐バーグ
栄養表示	熱量305kcal、蛋白質13.9g、 脂質16.5g、炭水化物26.4g	熱量193kcal、蛋白質8.3g、 脂質10.3g、炭水化物20.0g	熱量196kcal、蛋白質13.0g、 脂質11.7g、炭水化物13.3g	熱量262kcal、蛋白質5.1g、 脂質15.5g、炭水化物27.2g	熱量292kcal、蛋白質16.0g、 脂質18.0g、炭水化物18.9g	熱量286kcal、蛋白質12.8g、 脂質14.2g、炭水化物27.7g
食塩相当量	1.7g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	1.6g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	2.8g〔推定値〕	2.2g〔推定値〕
アレルギー	豚肉、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、ごま、卵、乳	豚肉、えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、 ゼラチン、ごま、乳	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、 ごま
主菜B	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	たらのみりん漬け焼き	鶏の唐揚げ
栄養表示	熱量223kcal、蛋白質7.8g、 脂質9.9g、炭水化物29.1g	熱量249kcal、蛋白質14.2g、 脂質14.4g、炭水化物19.0g	熱量246kcal、蛋白質12.2g、 脂質12.0g、炭水化物23.7g	熱量311kcal、蛋白質13.3g、 脂質18.1g、炭水化物23.4g	熱量223kcal、蛋白質15.1g、 脂質9.3g、炭水化物22.2g	熱量414kcal、蛋白質11.9g、 脂質27.0g、炭水化物33.0g
食塩相当量	1.7g〔推定値〕	2.4g〔推定値〕	1.8g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	3.2g〔推定値〕	1.7g〔推定値〕
アレルギー	小麦、えび、いか、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、ごま、卵、乳	小麦、大豆、えび、かに、卵、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、ごま、乳	小麦、大豆、鶏肉、卵、豚肉、ゼラチン、 ごま

週替わりメニュー		8月第2週(8月11日～8月15日)
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、 脂質28.8g、炭水化物63.8g
	食塩相当量	2.9g (推定値)
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま

特別メニュー	お届け日	8月11日
	メニュー名	山の日弁当
	栄養表示	熱量705kcal、蛋白質13.5g、 脂質30.2g、炭水化物92.7g
	食塩相当量	2.1g (推定値)
	アレルギー	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、りんご、 ゼラチン、豚肉

アーザン	お届け日	8月11日	8月13日
	メニュー名	月寒あんぱん5種セット	おはぎ粒あん3個入り
	栄養表示	【こしあん(1個あたり)】熱量197kcal、蛋白質3.6g、脂質1.8g、炭水化物41.7g 【南瓜練りあん(1個あたり)】熱量187kcal、蛋白質3.1g、 脂質2.0g、炭水化物39.5g 【黒胡麻あん(1個あたり)】熱量215kcal、蛋白質4.4g、脂質3.7g、炭水化物41.1g 【黒糖あん(1個あたり)】 熱量193kcal、蛋白質3.6g、脂質1.6g、炭水化物41.1g 【抹茶あん(1個あたり)】熱量198kcal、蛋白質3.6g、脂質1.6g、炭水化物42.6g	〈1個あたり〉 熱量130kcal、蛋白質2.6g、 脂質0.3g、炭水化物29.6g
	食塩相当量	【こしあん(1個)、黒糖あん(1個)】 0.2g (推定値) 【南瓜練りあん(1個)、黒胡麻あん(1個)、抹茶あん(1個)】 0.1g (推定値)	0.1g (推定値)
	アレルギー	【こしあん、南瓜練りあん、黒糖あん、抹茶あん】 卵、小麦 【黒胡麻あん】 卵、小麦、大豆、ごま ※製造工場では乳成分、くるみを含む製品を製造しています。	※製造工場では、乳成分、卵、小麦を含む製品 を生産しています。

日曜弁当	お届け日	8月15日	8月16日
	主菜A	ぶりの醤油もろみ漬け焼き	煮込みハンバーグ
	栄養表示	〈1パックあたり〉熱量284kcal、 蛋白質13.2g、脂質17.4g、炭水化物20.5g	熱量351kcal、蛋白質13.0g、 脂質18.9g、炭水化物32.0g
	食塩相当量	1.9g (推定値)	2.5g (推定値)
	アレルギー	卵、乳成分、小麦、ごま、さば、ゼラチン、 大豆、鶏肉	卵、乳成分、小麦、牛肉、ごま、さば、大豆、 鶏肉、豚肉、りんご

土曜ランチ	お届け日	8月16日
	メニュー名	あさりごはん弁当
	栄養表示	熱量538kcal、蛋白質19.3g、 脂質13.9g、炭水化物82.7g
	食塩相当量	3.2g (推定値)
	アレルギー	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、えび、かに、卵、 ゼラチン、ごま、あわび

＜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。＜日曜弁当く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 2025年8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。

8月第3週		8月18日 月	8月19日 火	8月20日 水	8月21日 木	8月22日 金	8月23日 土
松デラックス	主菜	ジュシー塩ザンギ	回鍋肉	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
	栄養表示	熱量481kcal、蛋白質19.0g、脂質31.2g、炭水化物34.7g	熱量592kcal、蛋白質20.3g、脂質39.5g、炭水化物37.4g	熱量384kcal、蛋白質25.5g、脂質21.9g、炭水化物23.0g	熱量370kcal、蛋白質18.7g、脂質23.0g、炭水化物27.1g	熱量391kcal、蛋白質14.8g、脂質27.2g、炭水化物23.1g	熱量502kcal、蛋白質29.8g、脂質27.2g、炭水化物36.9g
	食塩相当量	2.9g (推定値)	3.8g (推定値)	2.8g (推定値)	3.8g (推定値)	4.2g (推定値)	2.9g (推定値)
	アレルギー	小麦、鶏肉、牛肉、大豆、りんご	えび、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	大豆、牛肉、小麦、さけ、さば、ごま、鶏肉	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、えび、あわび	豚肉、大豆、小麦、卵、鶏肉、ごま、落花生、ゼラチン	鶏肉、小麦、大豆、牛肉、豚肉、卵、オレンジ、乳

バナランス	主菜A	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	牛肉と竹の子の中華炒め	ほっけの唐揚げ野菜あんかけ
	栄養表示	熱量305kcal、蛋白質12.9g、脂質19.2g、炭水化物21.4g	熱量252kcal、蛋白質17.5g、脂質15.1g、炭水化物26.6g	熱量252kcal、蛋白質14.8g、脂質11.4g、炭水化物24.8g	熱量255kcal、蛋白質20.5g、脂質13.4g、炭水化物16.9g	熱量302kcal、蛋白質14.0g、脂質17.4g、炭水化物24.1g	熱量252kcal、蛋白質14.5g、脂質14.9g、炭水化物19.9g
	食塩相当量	1.8g (推定値)	2.5g (推定値)	2.0g (推定値)	2.3g (推定値)	1.3g (推定値)	2.4g (推定値)
	アレルギー	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、いか、小麦、大豆、豚肉、卵、ごま	牛肉、小麦、大豆、ごま、りんご、鶏肉、豚肉、ゼラチン	小麦、大豆、卵、乳、豚肉、鶏肉、ゼラチン、ごま
	主菜B	羅臼産浅羽がれの塩焼き	鶏肉のマヨポン炒め	北海道産ますフライ	豚肉のすき焼き風煮	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253kcal、蛋白質20.8g、脂質12.3g、炭水化物11.9g	熱量259kcal、蛋白質14.9g、脂質15.1g、炭水化物21.0g	熱量257kcal、蛋白質17.4g、脂質12.9g、炭水化物26.4g	熱量308kcal、蛋白質16.2g、脂質20.8g、炭水化物17.7g	熱量283kcal、蛋白質18.2g、脂質10.1g、炭水化物24.9g	熱量257kcal、蛋白質13.6g、脂質16.6g、炭水化物15.5g
	食塩相当量	1.9g (推定値)	2.3g (推定値)	2.0g (推定値)	2.4g (推定値)	1.5g (推定値)	2.4g (推定値)
	アレルギー	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、さけ、大豆、豚肉、ゼラチン、鶏肉、えび、かに	豚肉、いか、大豆、小麦、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

梅シャウト	主菜A	鶏肉の甘酢あんかけ	あじフライ	豚肉と玉葱の甘辛炒め	お麴のプルコギ風	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233kcal、蛋白質14.0g、脂質14.3g、炭水化物15.2g	熱量276kcal、蛋白質13.8g、脂質11.2g、炭水化物32.7g	熱量340kcal、蛋白質14.9g、脂質18.0g、炭水化物30.4g	熱量213kcal、蛋白質6.1g、脂質10.1g、炭水化物28.6g	熱量242kcal、蛋白質13.3g、脂質11.9g、炭水化物23.8g	熱量193kcal、蛋白質7.0g、脂質12.3g、炭水化物19.8g
	食塩相当量	1.9g (推定値)	3.0g (推定値)	1.8g (推定値)	1.8g (推定値)	1.6g (推定値)	2.2g (推定値)
	アレルギー	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、鶏肉	小麦、大豆、豚肉、ごま	鶏肉、小麦、大豆、ごま、りんご、卵、乳、豚肉	小麦、卵、大豆、乳、豚肉、鶏肉、ゼラチン、ごま
	主菜B	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	はんぺんの甘辛炒め	豚肉のスタミナ炒め
	栄養表示	熱量165kcal、蛋白質8.5g、脂質10.1g、炭水化物14.6g	熱量239kcal、蛋白質15.2g、脂質10.1g、炭水化物25.1g	熱量257kcal、蛋白質6.9g、脂質13.1g、炭水化物30.7g	熱量296kcal、蛋白質10.1g、脂質14.2g、炭水化物36.6g	熱量173kcal、蛋白質7.2g、脂質5.5g、炭水化物27.2g	熱量253kcal、蛋白質15.9g、脂質14.5g、炭水化物15.8g
	食塩相当量	1.8g (推定値)	3.1g (推定値)	1.5g (推定値)	2.6g (推定値)	1.9g (推定値)	1.8g (推定値)
	アレルギー	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、鶏肉、ごま、ゼラチン	小麦、大豆、卵、乳、鶏肉、豚肉、ごま	えび、かに、小麦、卵、大豆、ごま、りんご、乳、豚肉、鶏肉	豚肉、大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、ゼラチン、ごま

週替わりメニュー		8月第3週(8月18日～8月22日)
	メニュー名	満腹！大きなシューマイ弁当
	栄養表示	熱量829kcal、蛋白質22.1g、脂質35.4g、炭水化物95.9g
	食塩相当量	3.1g (推定値)
	アレルギー	えび、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま

サイドメニュー	お届け日	8月18日 月 ~22日 金
	メニュー名	天ぶら盛り合わせ
	栄養表示	熱量316kcal、蛋白質8.2g、脂質20.9g、炭水化物23.4g
	食塩相当量	0.7g (推定値)
	アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉

デザート	お届け日	8月20日 水
	メニュー名	栗原さんちのおすけ あなたと食べたいカスタードプリン
	栄養表示	熱量138kcal、蛋白質5.5g、脂質4.4g、炭水化物19.0g
	食塩相当量	0.12g (推定値)
	アレルギー	乳成分、卵、ゼラチン

麺類	お届け日	8月22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279kcal、蛋白質10.7g、脂質1.5g、炭水化物55.7g
	食塩相当量	3.0g (推定値)
	アレルギー	卵、小麦、そば、さば、大豆 ※当工場では、乳成分を含む製品を製造しています。

日曜弁当メニュー	お届け日	8月22日 金
	主菜A	海鮮塩炒めのおんかけ
	栄養表示	熱量190kcal、蛋白質9.4g、脂質8.9g、炭水化物19.3g
	食塩相当量	2.4g (推定値)
	アレルギー	卵、小麦、えび、いか、ごま、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉
	主菜B	鶏肉の中華風炒め物
	栄養表示	熱量271kcal、蛋白質12.6g、脂質15.4g、炭水化物22.1g
	食塩相当量	3.0g (推定値)
	アレルギー	卵、乳成分、小麦、ごま、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉

土曜ファミリアム	お届け日	8月23日 土
	メニュー名	給食弁当
	栄養表示	熱量626kcal、蛋白質17.4g、脂質21.2g、炭水化物90.9g
	食塩相当量	2.3g (推定値)
	アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま、乳、卵、ゼラチン

＜お召上がり期限＞ ●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時までにお召上がりください。＜日曜弁当くつろぎのお召上がり方＞ ●お届けした日から3日以内にお召上がりください。(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上がり方＞ ●レンジで温めると、よりおいしくお召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 ＜お召上がり後の容器のご返却について＞ ●容器のすすぎ洗いに協力ください。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 2025年8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。

8月第4週	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
松デラックス	主菜 えびと卵のチリソース煮	さばのもろみ漬け焼き	まろやか黒酢豚豚	銀鮭のムニエル	いぶり鶏のガーリック炒め	チキンステーキ〜玉葱と赤ワインのソースかけ
栄養表示	熱量286kcal、蛋白質19.2g、 脂質12.4g、炭水化物30.3g	熱量459kcal、蛋白質22.6g、 脂質28.6g、炭水化物27.1g	熱量304kcal、蛋白質12.3g、 脂質15.8g、炭水化物33.3g	熱量444kcal、蛋白質22.1g、 脂質31.5g、炭水化物24.1g	熱量396kcal、蛋白質19.3g、 脂質22.8g、炭水化物29.7g	熱量424kcal、蛋白質26.7g、 脂質26.9g、炭水化物24.7g
食塩相当量	2.9g (推定値)	2.0g (推定値)	2.5g (推定値)	2.0g (推定値)	2.7g (推定値)	2.6g (推定値)
アレルギー	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	さば、大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、さけ、 ごま、えび	小麦、卵、大豆、豚肉、乳、あわび、ごま、 鶏肉、ゼラチン	さけ、小麦、卵、大豆、豚肉、乳、鶏肉	大豆、鶏肉、豚肉、小麦、ごま	鶏肉、小麦、さけ、大豆、豚肉、ゼラチン、 卵、えび、かに、乳

バナランス	主菜A	旨辛チキン	銀鮭の根昆布漬け焼き	豚肉のカレーソテー	たらの塩麹マヨ焼き	鶏肉の明太マヨ焼き	羅臼産浅羽がれのいの唐揚げ
栄養表示	熱量260kcal、蛋白質17.8g、 脂質15.2g、炭水化物14.0g	熱量256kcal、蛋白質16.6g、 脂質15.1g、炭水化物14.5g	熱量304kcal、蛋白質19.8g、 脂質18.8g、炭水化物16.6g	熱量263kcal、蛋白質19.1g、 脂質16.0g、炭水化物12.9g	熱量294kcal、蛋白質14.9g、 脂質21.3g、炭水化物11.5g	熱量264kcal、蛋白質17.2g、 脂質11.3g、炭水化物22.4g	熱量264kcal、蛋白質17.2g、 脂質11.3g、炭水化物22.4g
食塩相当量	2.0g (推定値)	2.5g (推定値)	1.8g (推定値)	2.5g (推定値)	2.0g (推定値)	2.2g (推定値)	2.2g (推定値)
アレルギー	鶏肉、えび、かに、小麦、卵、大豆、豚肉、 ゼラチン、ごま、いか	卵、さけ、大豆、えび、小麦、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、ごま	鶏肉、大豆、小麦、ごま、卵、りんご、 乳	小麦、乳、大豆、鶏肉、卵、りんご、 ごま	小麦、乳、大豆、鶏肉、卵、りんご、 ごま
主菜B	ぶりのだし醤油漬け焼き	豚肉ときこのレモン炒め	鮭の味噌だれ焼き	鶏肉の香味醤油かけ	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296kcal、蛋白質20.4g、 脂質17.6g、炭水化物12.9g	熱量256kcal、蛋白質15.3g、 脂質14.4g、炭水化物14.4g	熱量304kcal、蛋白質20.6g、 脂質17.0g、炭水化物20.8g	熱量279kcal、蛋白質19.0g、 脂質17.0g、炭水化物15.0g	熱量255kcal、蛋白質8.4g、 脂質13.8g、炭水化物26.5g	熱量252kcal、蛋白質13.5g、 脂質11.3g、炭水化物21.5g	
食塩相当量	2.5g (推定値)	2.5g (推定値)	2.0g (推定値)	2.4g (推定値)	2.4g (推定値)	2.2g (推定値)	
アレルギー	小麦、大豆、えび、かに、卵、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、ごま、いか	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、ごま	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	豚しゃぶ豆腐乳ごまだれ	豆腐とえびの旨煮	照り焼きミートボール	さんまの唐揚げ	豚肉のねぎ塩炒め	ししゃもフライ
栄養表示	熱量252kcal、蛋白質16.2g、 脂質15.3g、炭水化物12.3g	熱量159kcal、蛋白質7.7g、 脂質6.7g、炭水化物19.1g	熱量249kcal、蛋白質12.3g、 脂質12.7g、炭水化物24.7g	熱量226kcal、蛋白質8.6g、 脂質13.3g、炭水化物20.5g	熱量263kcal、蛋白質13.2g、 脂質13.0g、炭水化物25.3g	熱量218kcal、蛋白質9.6g、 脂質10.8g、炭水化物23.3g	
食塩相当量	1.9g (推定値)	2.0g (推定値)	2.1g (推定値)	1.5g (推定値)	1.9g (推定値)	2.3g (推定値)	
アレルギー	豚肉、大豆、いか、小麦、卵、ごま、乳、 あわび	大豆、小麦、豚肉、やまいも、えび、ごま、 鶏肉、ゼラチン	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、 ゼラチン	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	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	
主菜B	ほきの照焼き	鶏肉ともやしの味噌炒め	かに玉	酢豚風	にら玉炒め	豚肉のごま味噌炒め	
栄養表示	熱量159kcal、蛋白質16.3g、 脂質3.7g、炭水化物16.2g	熱量235kcal、蛋白質12.1g、 脂質13.7g、炭水化物18.0g	熱量225kcal、蛋白質9.9g、 脂質13.3g、炭水化物19.8g	熱量255kcal、蛋白質14.8g、 脂質13.4g、炭水化物22.4g	熱量195kcal、蛋白質6.4g、 脂質8.4g、炭水化物27.3g	熱量235kcal、蛋白質14.9g、 脂質11.9g、炭水化物19.2g	
食塩相当量	2.4g (推定値)	2.2g (推定値)	1.9g (推定値)	2.1g (推定値)	2.0g (推定値)	2.2g (推定値)	
アレルギー	いか、小麦、大豆、卵、乳、あわび、 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、乳、大豆、鶏肉、ごま、 ゼラチン	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		8月第4週(8月25日〜8月29日)	お届け日	8月27日	お届け日	8月29日
メニュー名	ジャージャー麺		メニュー名	福かまど レモンケーキ	主菜A	国産天然プリフライ
栄養表示	熱量490kcal、蛋白質17.5g、 脂質21.4g、炭水化物62.1g		栄養表示	熱量215kcal、蛋白質2.2g、 脂質10.1g、炭水化物28.8g	栄養表示	熱量227kcal、蛋白質11.2g、 脂質10.7g、炭水化物21.3g
食塩相当量	3.6g (推定値)		食塩相当量	0.1g (推定値)	食塩相当量	1.5g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆、豚肉、落花生、ごま、鶏肉、 ゼラチン		アレルギー	卵、乳、小麦、大豆	アレルギー	卵、乳成分、小麦、大豆、鶏肉、豚肉
						アレルギー

人気空井メニュー	お届け日	8月27日	お届け日	8月28日	お届け日	8月30日
メニュー名	彩り具材の冷し中華		メニュー名	佐藤水産 北の海 辛づくし	メニュー名	満腹！あじフライ弁当
栄養表示	熱量383kcal、蛋白質16.2g、 脂質6.6g、炭水化物64.6g		栄養表示	熱量471kcal、蛋白質16.9g、脂質6.0g、炭水化物87.2g 【添付たれ1袋(3g)あたり】熱量2.0kcal、蛋白質0.2g、脂質0g、炭水化物0.3g	栄養表示	熱量687kcal、蛋白質27.3g、 脂質18.3g、炭水化物100.9g
食塩相当量	5.1g (推定値)		食塩相当量	4.9g【添付たれ1袋(3g)あたり】0.3g (推定値)	食塩相当量	4.5g (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、ゼラチン ※当工場では、そばを含む製品を製造しています。		アレルギー	かに、小麦、卵、いくら、さけ、大豆	アレルギー	小麦、大豆、豚肉、卵、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。＜日曜弁当く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 2025年8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。

パン	商品名	絹艶3枚入り	やわらかパンにジューシーロング タルタルハム Mayo	ラブラブサンド ツナサラダ	ピザハムロール	ずっしり 焼きそば& Mayo
	栄養表示	〈1枚あたり〉熱量148kcal、蛋白質4.8g、脂質3.2g、炭水化物25.0g	熱量376kcal、蛋白質7.7g、脂質18.7g、炭水化物44.2g	熱量133kcal、蛋白質3.6g、脂質5.8g、炭水化物16.5g	熱量233kcal、蛋白質8.0g、脂質7.3g、炭水化物33.9g	熱量273kcal、蛋白質6.9g、脂質7.7g、炭水化物44.1g
	食塩相当量	0.7g (推定値)	1.8g (推定値)	0.7g (推定値)	1.1g (推定値)	1.7g (推定値)
	アレルギー	小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆、豚肉	卵、小麦、乳、大豆、りんご	卵、小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉	卵、小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、いか、りんご、オレンジ、もも
	商品名	ちぎれるカスターレーズンブレッド	北の国のペーカリー しっとりジャムパン(いちご)	手造りあんドーナツ	ずっしり りんごとクリーム	餡入りふかし(よもぎ)
	栄養表示	熱量726kcal、蛋白質18.8g、脂質12.9g、炭水化物133.7g	熱量296kcal、蛋白質5.6g、脂質4.5g、炭水化物58.2g	熱量417kcal、蛋白質6.8g、脂質17.7g、炭水化物57.6g	熱量332kcal、蛋白質6.6g、脂質8.3g、炭水化物57.7g	熱量225kcal、蛋白質5.1g、脂質1.8g、炭水化物54.6g
	食塩相当量	2.3g (推定値)	0.6g (推定値)	0.5g (推定値)	0.8g (推定値)	0.9g (推定値)
	アレルギー	卵、小麦、乳、大豆、ゼラチン	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆、りんご、オレンジ	卵、小麦、乳、大豆、さけ

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。

納豆	商品名	細かくきざんだひきわり納豆	道産旨み濃厚大粒納豆	ふっくら北海道小粒納豆
	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46.8gあたり(添付のたれ・からしを含む)〉 熱量86kcal、蛋白質6.5g、脂質3.9g、炭水化物6.2g	〈1食46.8gあたり(添付のたれ・からしを含む)〉 熱量88kcal、蛋白質7.0g、脂質3.7g、炭水化物6.6g
	食塩相当量	0.4g (推定値)	0.7g (推定値)	0.7g (推定値)
	アレルギー	小麦、大豆	小麦、大豆、さば、りんご	小麦、大豆、さば、りんご

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	静岡抹茶入り緑茶ティーバッグ 20袋入り
	栄養表示	〈1缶160gあたり〉熱量36kcal、蛋白質1.4g、脂質0.2g、炭水化物7.7g	〈1缶160gあたり〉熱量45kcal、蛋白質1.8g、脂質0g、炭水化物9.4g	〈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127kcal、蛋白質4.8g、脂質5.2g、炭水化物15.2g	—
	食塩相当量	0.09 ～ 0.21g [野菜・果実に含まれるナトリウムによるもの]	0.07g [トマトに含まれるナトリウムによるもの]	0.4g	0.4g	—
	アレルギー	—	—	大豆	大豆	—

箱売りパン・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)	小盛ごはん(富山県産こしひかり使用)
	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	〈1パック120gあたり〉熱量170kcal、蛋白質2.8g、脂質0.2g、炭水化物40.1g
	食塩相当量	0g	0.4g	0g
	アレルギー	—	—	—

箱売り汁もの	商品名	減塩即席みそ汁合わせみそ 12食入	たまごスープ
	栄養表示	[油あげ汁(1食14.1gあたり)]熱量22kcal、蛋白質1.5g、脂質0.7g、炭水化物2.3g [とうふ汁(1食14.0gあたり)]熱量21kcal、蛋白質1.5g、脂質0.6g、炭水化物2.4g [長ねぎ汁(1食13.9gあたり)]熱量21kcal、蛋白質1.4g、脂質0.6g、炭水化物2.4g [わかめ汁(1食13.8gあたり)]熱量20kcal、蛋白質1.4g、脂質0.6g、炭水化物2.3g	〈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	〈各1食あたり〉 1.3g	1.3g
	アレルギー	大豆、米	卵、小麦、かに、大豆、鶏、ゼラチン、米

＜お召上がり期限＞ ●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時までにお召上がりください。＜日曜弁当かつろぎのお召上がり方＞ ●お届けした日から3日以内にお召上がりください。(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上がり方＞ ●レンジで温めると、よりおいしくお召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
＜お召上がり後の容器のご返却について＞ ●容器のすすぎ洗いに協力ください。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。