

コープの夕食宅配 2025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1週	9月1日 月	9月2日 火	9月3日 水	9月4日 木	9月5日 金	9月6日 土
松デラックス	主菜	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375kcal、蛋白質12.7g、脂質21.8g、炭水化物38.5g	熱量341kcal、蛋白質20.5g、脂質18.2g、炭水化物25.4g	熱量463kcal、蛋白質13.0g、脂質29.8g、炭水化物27.2g	熱量350kcal、蛋白質22.9g、脂質15.6g、炭水化物32.9g	熱量329kcal、蛋白質16.3g、脂質17.1g、炭水化物31.8g
	食塩相当量	2.0g (推定値)	3.4g (推定値)	1.7g (推定値)	3.2g (推定値)	3.4g (推定値)
	アレルギー	牛肉、小麦、大豆、卵、えび	豚肉、えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、ゼラチン、いか、ごま	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	大豆、鶏肉、小麦、卵、豚肉、ごま、さば、カシューナッツ、ゼラチン

竹バランス	主菜A	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	豚バラ野菜のさっぱり炒め
	栄養表示	熱量258kcal、蛋白質17.9g、脂質15.7g、炭水化物12.4g	熱量276kcal、蛋白質19.4g、脂質12.5g、炭水化物24.6g	熱量252kcal、蛋白質15.3g、脂質12.4g、炭水化物20.4g	熱量323kcal、蛋白質12.5g、脂質17.6g、炭水化物31.9g	熱量288kcal、蛋白質9.6g、脂質20.7g、炭水化物17.2g
	食塩相当量	1.8g (推定値)	2.1g (推定値)	2.5g (推定値)	1.8g (推定値)	2.0g (推定値)
	アレルギー	豚肉、小麦、大豆、鶏肉、ごま、さば	小麦、大豆、さば、落花生、ごま、卵、えび、かに、乳、鶏肉	鶏肉、大豆、乳、小麦、ごま、卵、ゼラチン、豚肉	大豆、小麦、いか、えび、卵、鶏肉、乳、豚肉、ゼラチン、ごま	大豆、豚肉、小麦、卵、乳、ごま、鶏肉
	主菜B	たらのパン粉焼き	鶏肉の生姜あん	さんまのみぞれがけ	豚肉の山椒炒め	そいのタルタル焼き
	栄養表示	熱量256kcal、蛋白質17.7g、脂質12.6g、炭水化物20.7g	熱量282kcal、蛋白質18.1g、脂質16.4g、炭水化物18.2g	熱量304kcal、蛋白質13.2g、脂質16.8g、炭水化物25.7g	熱量252kcal、蛋白質17.1g、脂質14.2g、炭水化物16.0g	熱量296kcal、蛋白質16.2g、脂質18.4g、炭水化物20.9g

梅ライト	主菜A	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	鶏肉とポテトのケチャップ炒め
	栄養表示	熱量234kcal、蛋白質12.2g、脂質9.8g、炭水化物26.0g	熱量222kcal、蛋白質6.6g、脂質12.5g、炭水化物24.7g	熱量256kcal、蛋白質14.8g、脂質14.4g、炭水化物19.9g	熱量181kcal、蛋白質8.3g、脂質5.4g、炭水化物28.6g	熱量380kcal、蛋白質17.0g、脂質24.2g、炭水化物26.6g
	食塩相当量	2.6g (推定値)	1.9g (推定値)	2.6g (推定値)	2.1g (推定値)	1.9g (推定値)
	アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	大豆、小麦、落花生、ごま、卵、乳、豚肉、えび、かに、鶏肉	鶏肉、えび、かに、小麦、卵、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま	小麦、乳、大豆、卵、豚肉、鶏肉	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、卵、豚肉
	主菜B	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	あじのみりん漬け焼き
	栄養表示	熱量238kcal、蛋白質12.0g、脂質13.6g、炭水化物19.0g	熱量267kcal、蛋白質13.2g、脂質15.4g、炭水化物23.1g	熱量328kcal、蛋白質13.8g、脂質18.5g、炭水化物27.1g	熱量209kcal、蛋白質13.5g、脂質9.6g、炭水化物22.2g	熱量357kcal、蛋白質20.2g、脂質18.7g、炭水化物26.9g

週替わりメニュー		9月第1週 (9月1日～9月5日)
	メニュー名	あんかけ焼きそば
	栄養表示	熱量465kcal、蛋白質14.0g、脂質21.7g、炭水化物53.9g
	食塩相当量	2.6g (推定値)
	アレルギー	小麦、大豆、豚肉、えび、いか、卵、ごま、鶏肉、ゼラチン

人気駅弁メニュー	お届け日	9月1日 月
	メニュー名	駅弁やの釜めし (鶏)
	栄養表示	熱量544kcal、蛋白質17.2g、脂質10.8g、炭水化物88.8g
	食塩相当量	2.5g (推定値)
	アレルギー	卵、小麦、ごま、さけ、大豆、鶏肉

デザート	お届け日	9月3日 水
	メニュー名	クリーム＆コーヒーゼリー
	栄養表示	熱量129kcal、蛋白質0.4g、脂質4.3g、炭水化物22.4g
	食塩相当量	0～0.11g (推定値)
	アレルギー	乳成分、ゼラチン

日曜弁当メニュー	お届け日	9月5日 金
	主菜A	鰯の西京味噌漬け焼き
	栄養表示	熱量197kcal、蛋白質17.6g、脂質7.6g、炭水化物15.1g
	食塩相当量	1.6g (推定値)
	アレルギー	小麦、ごま、さば、大豆
	主菜B	チキンカツ
	栄養表示	熱量282kcal、蛋白質13.5g、脂質13.0g、炭水化物28.6g

土曜ファミリアム	お届け日	9月6日 土
	メニュー名	枝豆ツナごはん弁当
	栄養表示	熱量561kcal、蛋白質24.7g、脂質17.4g、炭水化物72.6g
	食塩相当量	2.4g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、小麦、大豆、卵、りんご、ごま

＜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2週	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
松デラックス	主菜 鶏唐揚げの葱ソースがけ 栄養表示 熱量484kcal、蛋白質21.5g、 脂質28.3g、炭水化物37.6g 食塩相当量 3.3g (推定値) アレルギー 鶏肉、小麦、大豆、豚肉、ごま、卵、 乳	主菜 はたてクリームコロッケ 栄養表示 熱量369kcal、蛋白質9.6g、 脂質25.0g、炭水化物29.6g 食塩相当量 1.9g (推定値) アレルギー えび、かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、 ゼラチン、豚肉	主菜 豚ばらの甘辛煮 栄養表示 熱量428kcal、蛋白質20.6g、 脂質28.2g、炭水化物23.5g 食塩相当量 3.7g (推定値) アレルギー 大豆、豚肉、小麦、卵、乳、鶏肉、えび、 かに	主菜 羽根産真だらの中華蒸し 栄養表示 熱量339kcal、蛋白質17.0g、 脂質17.1g、炭水化物30.2g 食塩相当量 3.3g (推定値) アレルギー 小麦、大豆、豚肉、ごま、卵、乳、りんご、 鶏肉、ゼラチン	主菜 赤ワイン仕立ての煮込みハンバーグ 栄養表示 熱量372kcal、蛋白質16.4g、 脂質19.8g、炭水化物36.0g 食塩相当量 2.5g (推定値) アレルギー 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、さけ、りんご、えび	主菜 四川風麻婆豆腐 栄養表示 熱量328kcal、蛋白質18.2g、 脂質20.9g、炭水化物18.5g 食塩相当量 2.2g (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

バナランス	主菜A 鶏肉の香味醤油 栄養表示 熱量293kcal、蛋白質13.7g、 脂質16.0g、炭水化物24.7g 食塩相当量 2.2g (推定値) アレルギー 鶏肉、小麦、卵、乳、大豆、えび、かに	主菜 白身魚のムニエル 栄養表示 熱量268kcal、蛋白質18.9g、 脂質15.5g、炭水化物15.6g 食塩相当量 2.5g (推定値) アレルギー 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	主菜 豚肉の塩麹炒め 栄養表示 熱量295kcal、蛋白質14.8g、 脂質16.5g、炭水化物23.1g 食塩相当量 1.8g (推定値) アレルギー 豚肉、大豆、小麦、卵、乳	主菜 羅臼産ますのみりん漬け焼き 栄養表示 熱量294kcal、蛋白質20.2g、 脂質12.1g、炭水化物24.1g 食塩相当量 2.4g (推定値) アレルギー 小麦、さけ、大豆、卵、乳、豚肉、いか、 オレンジ、ごま	主菜 野菜たっぷりちゃんぽん風炒め 栄養表示 熱量258kcal、蛋白質10.0g、 脂質15.2g、炭水化物22.3g 食塩相当量 2.1g (推定値) アレルギー 大豆、豚肉、えび、いか、小麦、卵、乳、 りんご、鶏肉、ゼラチン、ごま	主菜 赤魚の青のり焼き 栄養表示 熱量260kcal、蛋白質13.4g、 脂質12.1g、炭水化物19.6g 食塩相当量 2.0g (推定値) アレルギー 大豆、小麦、鶏肉、豚肉、ごま、卵
	主菜B 赤魚のムニエル 栄養表示 熱量253kcal、蛋白質14.0g、 脂質18.8g、炭水化物23.1g 食塩相当量 1.9g (推定値) アレルギー 小麦、卵、乳、大豆、えび、かに	主菜 豚肉の生姜炒め 栄養表示 熱量263kcal、蛋白質17.8g、 脂質14.5g、炭水化物14.5g 食塩相当量 2.3g (推定値) アレルギー 豚肉、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ごま	主菜 小樽産真ほっけの煮付け 栄養表示 熱量280kcal、蛋白質16.3g、 脂質12.7g、炭水化物26.4g 食塩相当量 2.2g (推定値) アレルギー 小麦、大豆、卵、乳、豚肉	主菜 ハンバーグきのかクリームソース 栄養表示 熱量253kcal、蛋白質11.1g、 脂質11.7g、炭水化物26.1g 食塩相当量 2.1g (推定値) アレルギー 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご、いか、オレンジ、ごま	主菜 さばのだし醤油漬け焼き 栄養表示 熱量291kcal、蛋白質13.4g、 脂質17.4g、炭水化物21.0g 食塩相当量 2.2g (推定値) アレルギー 小麦、さば、大豆、りんご、ごま	主菜 ジンギスカン 栄養表示 熱量252kcal、蛋白質11.3g、 脂質12.8g、炭水化物26.0g 食塩相当量 2.3g (推定値) アレルギー 大豆、小麦、牛肉、豚肉、りんご、ごま、 鶏肉

梅シャトー	主菜A 鶏肉の野菜炒め 栄養表示 熱量243kcal、蛋白質14.5g、 脂質12.8g、炭水化物19.5g 食塩相当量 2.5g (推定値) アレルギー 豚肉、小麦、大豆、えび、かに、鶏肉、 乳	主菜 たらのみりん漬け焼き 栄養表示 熱量197kcal、蛋白質14.0g、 脂質10.0g、炭水化物12.6g 食塩相当量 2.3g (推定値) アレルギー 小麦、大豆、えび、鶏肉、卵	主菜 鶏肉のピリ辛炒め 栄養表示 熱量237kcal、蛋白質11.7g、 脂質14.4g、炭水化物19.0g 食塩相当量 1.8g (推定値) アレルギー 大豆、鶏肉、小麦、卵、乳、豚肉	主菜 つみれと野菜のだし煮 栄養表示 熱量234kcal、蛋白質9.4g、 脂質11.2g、炭水化物26.2g 食塩相当量 2.6g (推定値) アレルギー 小麦、大豆、豚肉、卵、いか、オレンジ、 ごま	主菜 豚肉の味噌炒め 栄養表示 熱量312kcal、蛋白質13.4g、 脂質17.5g、炭水化物26.7g 食塩相当量 1.7g (推定値) アレルギー 小麦、大豆、豚肉、卵、りんご、ごま	主菜 じゃが芋と高野豆腐の甘辛炒め 栄養表示 熱量200kcal、蛋白質8.5g、 脂質9.3g、炭水化物25.0g 食塩相当量 2.0g (推定値) アレルギー 大豆、鶏肉、豚肉、小麦、ごま
	主菜B 高野豆腐と白菜の味噌炒め 栄養表示 熱量164kcal、蛋白質8.5g、 脂質7.4g、炭水化物19.2g 食塩相当量 2.5g (推定値) アレルギー 小麦、大豆、えび、かに、鶏肉	主菜 鶏肉のトマトソース 栄養表示 熱量280kcal、蛋白質15.6g、 脂質19.4g、炭水化物10.3g 食塩相当量 1.9g (推定値) アレルギー 鶏肉、えび、小麦、大豆、卵	主菜 揚げ出し豆腐 栄養表示 熱量300kcal、蛋白質9.0g、 脂質18.7g、炭水化物28.0g 食塩相当量 1.7g (推定値) アレルギー 大豆、小麦、卵、乳、豚肉	主菜 豚肉の甘辛炒め 栄養表示 熱量259kcal、蛋白質15.7g、 脂質12.6g、炭水化物22.1g 食塩相当量 1.6g (推定値) アレルギー 豚肉、卵、大豆、小麦、いか、オレンジ、 ごま	主菜 さつま揚げのカレー炒め 栄養表示 熱量215kcal、蛋白質7.5g、 脂質9.2g、炭水化物29.3g 食塩相当量 1.6g (推定値) アレルギー 大豆、小麦、えび、いか、りんご、ごま	主菜 チキンカツ 栄養表示 熱量253kcal、蛋白質11.4g、 脂質13.6g、炭水化物23.8g 食塩相当量 1.7g (推定値) アレルギー 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま

週替わりメニュー	9月第2週(9月8日～9月12日)
メニュー名	しらすごはん弁当
栄養表示	熱量541kcal、蛋白質21.5g、 脂質18.8g、炭水化物67.7g
食塩相当量	2.4g (推定値)
アレルギー	豚肉、小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、 えび、かに、ゼラチン、ごま、乳

麺類	お届け日	9月10日 水
	メニュー名	冷しとろろそば (十勝産やまいも使用)
	栄養表示	熱量256kcal、蛋白質10.4g、 脂質1.6g、炭水化物50.0g
	食塩相当量	2.2g (推定値)
	アレルギー	卵、小麦、そば、さば、大豆、やまいも ※当工場では、乳成分を含む製品を製造しております。

日曜弁当メニュー

お届け日	9月12日 金
主菜A	カレイの照焼き
栄養表示	熱量190kcal、蛋白質15.2g、 脂質7.8g、炭水化物16.7g
食塩相当量	2.4g {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261kcal、蛋白質16.7g、 脂質13.6g、炭水化物18.4g
食塩相当量	1.8g {推定値}
アレルギー	卵、小麦、さば、大豆、豚肉

土曜ファミリアム	お届け日	9月13日 土
	メニュー名	海老天うどん
	栄養表示	熱量476kcal、蛋白質23.2g、 脂質7.3g、炭水化物77.1g
	食塩相当量	4.3g (推定値)
	アレルギー	小麦、えび、大豆、卵、乳、ゼラチン、 牛肉、豚肉、さば

デザート

お届け日	9月8日 月
メニュー名	由栗いも まいこのスイートポテト2個入
栄養表示	〈100gあたり〉熱量249kcal、蛋白質2.8g、脂質12.1g、炭水化物32.1g
食塩相当量	0.11g {推定値}
アレルギー	乳、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3週	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
松デラックス	主菜 銀鮭のチーズ焼き 栄養表示 熱量321kcal、蛋白質18.8g、 脂質18.3g、炭水化物25.0g 食塩相当量 2.8g (推定値) アレルギー さけ、小麦、卵、乳、大豆、りんご、豚肉、 鶏肉	主菜 大麦育ち三元豚の昆布ぼん酢ジュレ仕立て 栄養表示 熱量294kcal、蛋白質17.5g、 脂質16.5g、炭水化物20.8g 食塩相当量 3.1g (推定値) アレルギー 大豆、豚肉、小麦、りんご、ごま	主菜 野菜たっぷり八宝菜 栄養表示 熱量329kcal、蛋白質16.8g、 脂質18.0g、炭水化物29.5g 食塩相当量 3.6g (推定値) アレルギー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、卵、乳、ごま、 ゼラチン	主菜 ビーフストロガノフ 栄養表示 熱量483kcal、蛋白質16.9g、 脂質33.4g、炭水化物34.7g 食塩相当量 1.8g (推定値) アレルギー 小麦、乳、牛肉、大豆、豚肉、卵、りんご、 鶏肉	主菜 たらのもみじ焼き 栄養表示 熱量351kcal、蛋白質19.9g、 脂質19.2g、炭水化物27.2g 食塩相当量 3.4g (推定値) アレルギー 大豆、小麦、豚肉、卵、えび、かに、 りんご	主菜 バジルチキン 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

竹 バ ラ ン ス	主菜A	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	豚肉の柚こしょう炒め	さばのみぞれ煮
	栄養表示	熱量308kcal、蛋白質17.3g、 脂質18.5g、炭水化物21.5g	熱量254kcal、蛋白質15.3g、 脂質14.3g、炭水化物16.3g	熱量251kcal、蛋白質17.5g、 脂質14.2g、炭水化物14.4g	熱量283kcal、蛋白質16.8g、 脂質13.5g、炭水化物28.8g	熱量261kcal、蛋白質16.4g、 脂質12.6g、炭水化物22.9g	熱量276kcal、蛋白質14.1g、 脂質16.4g、炭水化物18.8g
	食塩相当量	1.5g〔推定値〕	2.2g〔推定値〕	2.1g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	1.8g〔推定値〕	2.4g〔推定値〕
	アレルギー	豚肉、大豆、小麦、乳、鶏肉、卵	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、ごま、 落花生、ゼラチン	小麦、オレンジ、大豆、さば、豚肉	豚肉、小麦、大豆、卵、えび、乳、鶏肉、 かに、ごま	さば、小麦、乳、大豆、ごま
	主菜B	羅臼産浅羽がれの塩焼き	鶏肉の葱ソースかけ	にしんの塩焼き	天ぷら盛り合わせ（とり天入り）	銀鮭の塩焼き	鶏肉のカレー風味焼き
	栄養表示	熱量275kcal、蛋白質20.4g、 脂質13.0g、炭水化物18.0g	熱量257kcal、蛋白質14.8g、 脂質15.4g、炭水化物16.8g	熱量250kcal、蛋白質20.1g、 脂質16.6g、炭水化物9.9g	熱量301kcal、蛋白質9.5g、 脂質13.7g、炭水化物37.1g	熱量255kcal、蛋白質17.6g、 脂質12.3g、炭水化物23.5g	熱量283kcal、蛋白質13.8g、 脂質17.7g、炭水化物18.3g
	食塩相当量	1.1g〔推定値〕	2.2g〔推定値〕	1.8g〔推定値〕	1.7g〔推定値〕	1.6g〔推定値〕	1.7g〔推定値〕
	アレルギー	小麦、卵、大豆、乳、鶏肉	鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごま、乳、 ゼラチン	小麦、大豆、豚肉、えび、ごま、落花生、 鶏肉、ゼラチン	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、えび、豚肉	さけ、小麦、大豆、卵、えび、乳、鶏肉、 かに、ごま	鶏肉、小麦、乳、大豆、ごま

梅シャイト

主菜A	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	鶏肉のケチャップ炒め	ブリの照焼き
栄養表示	熱量285kcal、蛋白質15.9g、 脂質17.7g、炭水化物19.5g	熱量202kcal、蛋白質7.5g、 脂質7.8g、炭水化物27.0g	熱量236kcal、蛋白質15.9g、 脂質16.4g、炭水化物8.2g	熱量246kcal、蛋白質13.8g、 脂質8.0g、炭水化物20.0g	熱量228kcal、蛋白質11.8g、 脂質10.6g、炭水化物25.3g	熱量230kcal、蛋白質16.2g、 脂質11.6g、炭水化物16.0g
食塩相当量	1.7g〔推定値〕	2.8g〔推定値〕	1.7g〔推定値〕	1.8g〔推定値〕	1.8g〔推定値〕	2.2g〔推定値〕
アレルギー	鶏肉、大豆、小麦、卵	大豆、小麦、豚肉、ごま、乳、鶏肉、 ゼラチン	豚肉、小麦、卵、大豆、えび、ごま、 落花生、鶏肉、ゼラチン	さば、小麦、大豆、豚肉	鶏肉、小麦、大豆、えび、かに、乳、卵、 ごま	小麦、大豆、ごま
主菜B	ししゃもフライ	豚肉ときのこの炒め物	お麴の甘酢炒め	和風ハンバーグ	さんまの唐揚げ	豚肉のプルコギ風
栄養表示	熱量288kcal、蛋白質11.5g、 脂質16.3g、炭水化物26.6g	熱量216kcal、蛋白質11.8g、 脂質11.9g、炭水化物17.2g	熱量180kcal、蛋白質8.7g、 脂質9.2g、炭水化物19.1g	熱量211kcal、蛋白質7.3g、 脂質6.6g、炭水化物29.5g	熱量222kcal、蛋白質6.9g、 脂質10.8g、炭水化物25.9g	熱量197kcal、蛋白質13.2g、 脂質9.6g、炭水化物16.3g
食塩相当量	2.2g〔推定値〕	1.9g〔推定値〕	1.3g〔推定値〕	2.4g〔推定値〕	1.2g〔推定値〕	2.4g〔推定値〕
アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、卵	豚肉、小麦、大豆、ごま、乳、鶏肉、 ゼラチン	小麦、卵、大豆、えび、ごま、落花生、 鶏肉、豚肉、ゼラチン	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご、ごま	小麦、大豆、えび、かに、乳、卵、ごま、 鶏肉	豚肉、大豆、小麦、ごま

週替わりメニュー		9月第3週(9月15日～9月19日)
	メニュー名	満腹！大きなえびフライ弁当
	栄養表示	熱量673kcal、蛋白質22.1g、 脂質28.0g、炭水化物90.8g
	食塩相当量	1.9g (推定値)
	アレルギー	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、えび、りんご

人気空弁メニュー	お届け日	9月15日
	メニュー名	炙りトロ銀ダラとサーモンハラス弁当
	栄養表示	熱量533kcal、蛋白質17.2g、 脂質28.0g、炭水化物80.8g
	食塩相当量	5.2g (推定値)
	アレルギー	卵、小麦、いくら、さけ、大豆

日曜弁当メニュー

お届け日	9月19日金
主菜A	ニシンフライの山菜あんかけ
栄養表示	熱量297kcal、蛋白質9.5g、 脂質10.4g、炭水化物41.4g
食塩相当量	2.2g {推定値}
アレルギー	卵、小麦、ごま、大豆
主菜B	麻婆豆腐
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	1.4g {推定値}
アレルギー	小麦、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉

土曜ファミリアム	お届け日	9月20日
	メニュー名	秋の味覚でんこもり弁当
	栄養表示	熱量680kcal、蛋白質17.7g、 脂質16.7g、炭水化物118.6g
	食塩相当量	2.7g (推定値)
	アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、卵、乳、ごま、豚肉

デザート	お届け日	9月15日
	メニュー名	デニッシュパンのパンプリンカスタード3個入
	栄養表示	〈1個あたり〉熱量308.1kcal、蛋白質3.9g、 脂質20.4g、炭水化物27.1g
	食塩相当量	0.1g (推定値)
	アレルギー	乳成分、小麦、卵、オレンジ、大豆、 豚肉

サイドメニュー	お届け日	9月20日
	メニュー名	甘納豆入りお赤飯
	栄養表示	熱量401kcal、蛋白質6.6g、 脂質1.0g、炭水化物88.1g
	食塩相当量	0.5g (推定値)
	アレルギー	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22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
松デラックス		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263kcal、蛋白質19.5g、 脂質8.2g、炭水化物22.3g 食塩相当量 2.9g (推定値) アレルギー さけ、鶏肉、小麦、大豆、乳	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、りんご	主菜 ジューシー塩ザンギ 栄養表示 熱量481kcal、蛋白質19.0g、 脂質31.2g、炭水化物34.7g 食塩相当量 2.9g (推定値) アレルギー 小麦、鶏肉、牛肉、大豆、りんご

竹バランス		主菜A 鶏肉のごまだれ焼き 栄養表示 熱量279kcal、蛋白質16.2g、 脂質15.0g、炭水化物22.9g 食塩相当量 1.7g (推定値) アレルギー 鶏肉、大豆、小麦、豚肉、ごま	主菜A 砂かれの煮付け 栄養表示 熱量266kcal、蛋白質17.0g、 脂質10.0g、炭水化物27.4g 食塩相当量 2.5g (推定値) アレルギー 小麦、さば、大豆、落花生、ごま、りんご、 鶏肉、豚肉、ゼラチン	主菜A 大豆ミートの肉団子 栄養表示 熱量281kcal、蛋白質9.8g、 脂質14.8g、炭水化物29.0g 食塩相当量 2.3g (推定値) アレルギー 小麦、大豆、りんご、ごま、えび、かに、 卵	主菜A 日高産こまいのから揚げ 栄養表示 熱量291kcal、蛋白質15.3g、 脂質17.9g、炭水化物19.0g 食塩相当量 2.4g (推定値) アレルギー 大豆、えび、かに、小麦、卵、ごま	主菜A チキン南蛮タルタルソース 栄養表示 熱量289kcal、蛋白質15.1g、 脂質17.5g、炭水化物20.0g 食塩相当量 2.0g (推定値) アレルギー 鶏肉、小麦、大豆、ごま、卵、乳、豚肉、 えび、かに	主菜A そいの照り漬け焼き 栄養表示 熱量258kcal、蛋白質18.8g、 脂質12.4g、炭水化物14.7g 食塩相当量 2.5g (推定値) アレルギー 小麦、大豆、卵、鶏肉、りんご、豚肉、 さば、乳、ごま
竹バランス		主菜B 赤魚の西京焼き 栄養表示 熱量254kcal、蛋白質17.6g、 脂質9.2g、炭水化物27.1g 食塩相当量 2.3g (推定値) アレルギー 大豆、さば、小麦、鶏肉、豚肉、ごま	主菜B 豚肉の甘酢炒め 栄養表示 熱量295kcal、蛋白質16.1g、 脂質16.3g、炭水化物26.4g 食塩相当量 1.7g (推定値) アレルギー 豚肉、大豆、小麦、落花生、ごま、りんご、 鶏肉、ゼラチン	主菜B ほきのもろみ漬け焼き 栄養表示 熱量287kcal、蛋白質16.6g、 脂質14.1g、炭水化物23.5g 食塩相当量 1.8g (推定値) アレルギー 大豆、小麦、えび、かに、卵	主菜B 牛肉の甘みそ炒め 栄養表示 熱量276kcal、蛋白質13.0g、 脂質16.4g、炭水化物20.8g 食塩相当量 1.8g (推定値) アレルギー 牛肉、大豆、えび、かに、小麦、ごま	主菜B キハダまぐろのカツレツ 栄養表示 熱量252kcal、蛋白質13.9g、 脂質11.6g、炭水化物24.4g 食塩相当量 1.8g (推定値) アレルギー 小麦、卵、大豆、乳、豚肉、鶏肉、えび、 かに、ごま	主菜B マーボー豆腐 栄養表示 熱量266kcal、蛋白質13.8g、 脂質16.5g、炭水化物15.6g 食塩相当量 2.4g (推定値) アレルギー 大豆、小麦、卵、鶏肉、りんご、豚肉、乳、 落花生、ごま

梅リファイン		主菜A 豚肉の生姜炒め 栄養表示 熱量269kcal、蛋白質14.9g、 脂質12.5g、炭水化物26.6g 食塩相当量 2.0g (推定値) アレルギー 豚肉、小麦、卵、乳、鶏肉、大豆、ごま	主菜A オムレツ 栄養表示 熱量229kcal、蛋白質9.7g、 脂質10.4g、炭水化物28.2g 食塩相当量 2.4g (推定値) アレルギー 小麦、乳、大豆、落花生、ごま、鶏肉、 りんご、豚肉、ゼラチン	主菜A チキンソテー 栄養表示 熱量220kcal、蛋白質13.6g、 脂質12.9g、炭水化物12.6g 食塩相当量 1.5g (推定値) アレルギー 鶏肉、えび、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、 ゼラチン、かに	主菜A ふんわり卵とブロッコリーの炒め物 栄養表示 熱量228kcal、蛋白質9.7g、 脂質13.0g、炭水化物21.2g 食塩相当量 1.8g (推定値) アレルギー 小麦、卵、大豆、乳、豚肉、ごま、鶏肉	主菜A 豚肉のにんにく炒め 栄養表示 熱量255kcal、蛋白質16.9g、 脂質14.1g、炭水化物16.8g 食塩相当量 2.0g (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	主菜A 麩と野菜の炒め物 栄養表示 熱量171kcal、蛋白質8.0g、 脂質9.8g、炭水化物16.3g 食塩相当量 1.9g (推定値) アレルギー 大豆、小麦、卵、えび、いか、乳、鶏肉、 ごま、豚肉、ゼラチン
梅リファイン		主菜B 厚揚げと大根の含め煮 栄養表示 熱量185kcal、蛋白質6.9g、 脂質7.0g、炭水化物27.7g 食塩相当量 2.1g (推定値) アレルギー 大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、豚肉、ごま	主菜B 鶏ささみフライ 栄養表示 熱量260kcal、蛋白質11.1g、 脂質12.1g、炭水化物30.2g 食塩相当量 2.0g (推定値) アレルギー 小麦、大豆、鶏肉、落花生、ごま、りんご、 豚肉、ゼラチン	主菜B 高野豆腐とききの炒め物 栄養表示 熱量170kcal、蛋白質8.6g、 脂質8.2g、炭水化物18.0g 食塩相当量 1.6g (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	主菜B 餃子 栄養表示 熱量180kcal、蛋白質6.5g、 脂質6.6g、炭水化物26.3g 食塩相当量 1.4g (推定値) アレルギー 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、 卵	主菜B 豆腐と野菜の卵あんかけ 栄養表示 熱量197kcal、蛋白質11.3g、 脂質7.9g、炭水化物23.5g 食塩相当量 2.4g (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	主菜B 照焼きチキン 栄養表示 熱量181kcal、蛋白質12.8g、 脂質11.2g、炭水化物9.9g 食塩相当量 1.9g (推定値) アレルギー 鶏肉、小麦、大豆、卵、乳、ごま

週替わりメニュー		9月第4週(9月22日～9月26日)
週替わりメニュー		メニュー名 お彼岸うどん 栄養表示 熱量486kcal、蛋白質27.9g、 脂質13.4g、炭水化物63.1g 食塩相当量 4.7g (推定値) アレルギー 小麦、鶏肉、大豆、卵、乳、ゼラチン、 牛肉、豚肉、さば

サイドメニュー		9月23日
サイドメニュー		メニュー名 おはぎ粒あん3個入り 栄養表示 (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 0.1g (推定値) アレルギー ※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。

人気駅メニュー		9月22日
人気駅メニュー		メニュー名 駅弁やの釜めし (帆立) 栄養表示 熱量490kcal、蛋白質19.4g、 脂質3.3g、炭水化物91g 食塩相当量 2.7g (推定値) アレルギー 卵、小麦、さけ、大豆

サイドメニュー		9月22日 ~26日
サイドメニュー		メニュー名 甘納豆入りお赤飯 栄養表示 熱量401kcal、蛋白質6.6g、 脂質1.0g、炭水化物88.1g 食塩相当量 0.5g (推定値) アレルギー ごま

日曜弁当メニュー		9月26日
日曜弁当メニュー		メニュー名 ぶりの醤油もろみ漬け焼き 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 食塩相当量 1.9g (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
日曜弁当メニュー		メニュー名 煮込みハンバーグ 栄養表示 熱量351kcal、蛋白質13.0g、 脂質18.9g、炭水化物32.0g 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

土曜ファミリアム		9月27日
土曜ファミリアム		メニュー名 チキンと野菜のスープカレー 栄養表示 熱量658kcal、蛋白質22.8g、 脂質26.5g、炭水化物79.8g 食塩相当量 4.1g (推定値) アレルギー 鶏肉、小麦、大豆、豚肉、りんご、牛肉、 ゼラチン、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9月 メニュー情報



つなぐきょうしょく

0120-279-949

受付時間

10:00から18:00

🕒

📞

から

日曜日はお休みです。

パン	商品名	絹艶3枚入り	とうきびカレーパン	ボンジョルノバターロール4個入り	ボンジョルノクラウン塩バタークロワッサン4個入り	ポテトタマゴパン
	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236kcal、蛋白質4.9g、脂質9.8g、炭水化物32.1g	〈1個あたり〉熱量92kcal、蛋白質2.6g、脂質1.7g、炭水化物16.6g	〈1個あたり〉熱量170kcal、蛋白質2.9g、脂質8.1g、炭水化物21.4g	熱量218kcal、蛋白質5.4g、脂質7.6g、炭水化物32.0g
	食塩相当量	0.7g〔推定値〕	1.0g〔推定値〕	0.3g〔推定値〕	0.6g〔推定値〕	1.1g〔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	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆
	商品名	北の国のペーカリーしっとりダブル金時豆パン	ふんわりこっぺW(いちごジャム&マーガリン)	絹艶ドーナツ	牛乳入りパン	北海道かぼちゃつぶあんぱん
	栄養表示	熱量359kcal、蛋白質10.0g、脂質4.3g、炭水化物70.1g	熱量402kcal、蛋白質8.0g、脂質12.5g、炭水化物64.4g	熱量726kcal、蛋白質18.8g、脂質12.9g、炭水化物133.7g	熱量460kcal、蛋白質5.7g、脂質28.5g、炭水化物45.1g	熱量273kcal、蛋白質6.6g、脂質4.7g、炭水化物51.1g
	食塩相当量	0.6g〔推定値〕	1.1g〔推定値〕	2.3g〔推定値〕	0.9g〔推定値〕	0.4g〔推定値〕
	アレルギー	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆

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	はまなす北海道鈴丸納豆	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33gあたり（添付のたれ・からしを含む）〉熱量63kcal、蛋白質4.6g、脂質2.9g、炭水化物4.5g	〈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〕	0.4g〔推定値〕	0.7g〔推定値〕
	アレルギー	小麦、大豆	小麦、大豆	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（山形県産はえぬぎ使用）	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

お願い

<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。