

コープの夕食宅配 2025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 日 から 土
日曜日はお休みです。

10月第1週	9月29日 <small>月</small>	9月30日 <small>火</small>	10月1日 <small>水</small>	10月2日 <small>木</small>	10月3日 <small>金</small>	10月4日 <small>土</small>	
松デミックス	主菜	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	羽根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365kcal、蛋白質14.3g、脂質26.0g、炭水化物22.4g	熱量502kcal、蛋白質29.8g、脂質27.2g、炭水化物36.9g	熱量286kcal、蛋白質19.2g、脂質12.4g、炭水化物30.3g
	食塩相当量	3.8g (推定値)	2.8g (推定値)	3.8g (推定値)	4.0g (推定値)	2.9g (推定値)	2.9g (推定値)
	アレルギー	えび、かに、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	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、えび、落花生、りんご、ゼラチン

バナンス	主菜A	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	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303kcal、蛋白質10.5g、脂質20.9g、炭水化物18.0g	熱量278kcal、蛋白質18.0g、脂質14.1g、炭水化物24.2g	熱量276kcal、蛋白質16.2g、脂質19.6g、炭水化物10.9g	熱量260kcal、蛋白質14.3g、脂質13.8g、炭水化物20.4g	熱量300kcal、蛋白質15.8g、脂質15.4g、炭水化物26.1g	熱量252kcal、蛋白質12.3g、脂質15.4g、炭水化物31.2g
	食塩相当量	2.1g (推定値)	2.5g (推定値)	1.8g (推定値)	1.8g (推定値)	1.8g (推定値)	2.0g (推定値)
	アレルギー	豚肉、大豆、小麦、卵、乳、さけ、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま	さけ、小麦、卵、大豆、豚肉、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、鶏肉、乳、あわび、豚肉、ごま	豚肉、小麦、卵、乳、牛肉、大豆、りんご、ゼラチン、ごま	小麦、大豆、ゼラチン、ごま、乳
	主菜B	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	道産さんまの塩焼き	鶏肉のごまだれ焼き
栄養表示	熱量262kcal、蛋白質16.8g、脂質12.3g、炭水化物22.9g	熱量264kcal、蛋白質14.9g、脂質16.2g、炭水化物19.8g	熱量288kcal、蛋白質16.9g、脂質17.5g、炭水化物17.3g	熱量300kcal、蛋白質17.1g、脂質17.6g、炭水化物19.2g	熱量256kcal、蛋白質9.9g、脂質14.4g、炭水化物22.7g	熱量282kcal、蛋白質13.2g、脂質12.4g、炭水化物30.5g	
食塩相当量	2.5g (推定値)	2.5g (推定値)	2.3g (推定値)	2.4g (推定値)	1.7g (推定値)	2.2g (推定値)	
アレルギー	大豆、小麦、卵、乳	鶏肉、小麦、卵、大豆、豚肉、ごま	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、いか、オレンジ、ごま、ゼラチン	豚肉、小麦、卵、大豆、鶏肉、乳、あわび、ごま、落花生	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、りんご、ゼラチン、ごま	鶏肉、小麦、大豆、ゼラチン、ごま、乳	

梅シャワー	主菜A	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	鶏肉の照焼き	白身魚フライ
	栄養表示	熱量246kcal、蛋白質7.5g、脂質10.6g、炭水化物29.2g	熱量206kcal、蛋白質12.0g、脂質11.3g、炭水化物18.1g	熱量175kcal、蛋白質12.0g、脂質8.1g、炭水化物16.1g	熱量297kcal、蛋白質17.6g、脂質14.4g、炭水化物23.3g	熱量260kcal、蛋白質14.1g、脂質13.3g、炭水化物22.1g	熱量212kcal、蛋白質9.2g、脂質9.4g、炭水化物28.2g
	食塩相当量	2.3g (推定値)	2.1g (推定値)	2.3g (推定値)	1.6g (推定値)	2.0g (推定値)	2.5g (推定値)
	アレルギー	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、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、あわび、豚肉、鶏肉、ごま	鶏肉、小麦、卵、大豆、豚肉、りんご、ごま	小麦、大豆、ゼラチン、ごま
	主菜B	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	高野豆腐の卵炒め	豚肉のぼん酢かけ
栄養表示	熱量285kcal、蛋白質14.2g、脂質12.9g、炭水化物18.9g	熱量285kcal、蛋白質16.6g、脂質18.4g、炭水化物15.7g	熱量119kcal、蛋白質6.0g、脂質2.4g、炭水化物22.1g	熱量318kcal、蛋白質14.7g、脂質19.8g、炭水化物21.9g	熱量210kcal、蛋白質9.2g、脂質10.9g、炭水化物21.5g	熱量235kcal、蛋白質15.2g、脂質10.8g、炭水化物19.7g	
食塩相当量	1.9g (推定値)	2.1g (推定値)	2.3g (推定値)	2.2g (推定値)	2.0g (推定値)	2.1g (推定値)	
アレルギー	小麦、大豆、さば、卵、乳	豚肉、えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、ゼラチン、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、あわび、大豆、豚肉、ごま	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、えび、かに、りんご、ごま	豚肉、大豆、小麦、ゼラチン、ごま	

週替わりメニュー	10月第1週(9月29日~10月3日)
メニュー名	三色そばろわっぱ飯
栄養表示	熱量494kcal、蛋白質13.5g、脂質9.8g、炭水化物85.2g
食塩相当量	1.7g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、卵

アーサー	お届け日	10月1日 <small>水</small>
メニュー名	串だんごしょうゆ3本入り	
栄養表示	(1本あたり)熱量124kcal、蛋白質1.5g、脂質0.3g、炭水化物28.9g	
食塩相当量	0.3g (推定値)	
アレルギー	小麦、大豆	

ロマンティック	お届け日	10月3日 <small>金</small>
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	

土曜ミニマル	お届け日	10月4日 <small>土</small>
メニュー名	穴子ちらし寿司	
栄養表示	熱量600kcal、蛋白質15.5g、脂質8.2g、炭水化物111.5g	
食塩相当量	2.2g (推定値)	
アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、ごま、卵	

特別メニュー	お届け日	10月1日 <small>水</small>
メニュー名	クルリン味めぐり弁当	
栄養表示	熱量674kcal、蛋白質16.4g、脂質26.9g、炭水化物94.1g	
食塩相当量	2.5g (推定値)	
アレルギー	小麦、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま、卵、乳、さけ、りんご、やまいも、えび、鶏肉、さば	

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 2025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。

	10月6日 月	10月7日 火	10月8日 水	10月9日 木	10月10日 金	10月11日 土	
松デミックス	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452kcal、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	熱量375kcal、蛋白質12.7g、脂質21.8g、炭水化物38.5g
	食塩相当量	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)	2.0g (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、あわび、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	牛肉、小麦、大豆、卵、えび
竹パランス	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	
	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	さば、小麦、大豆、ごま、卵、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、大豆、ごま、卵、えび、かに、りんご、鶏肉、豚肉、ゼラチン	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	
梅ミイト	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	
	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	2.0g (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、りんご	大豆、小麦、卵、乳、えび、かに、ごま、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394kcal、蛋白質16.4g、脂質21.6g、炭水化物33.6g	
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)	2.1g (推定値)	
アレルギー	小麦、えび、いか、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	鶏肉、大豆、小麦、ごま、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、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	

週替わりメニュー	10月第2週(10月6日~10月10日)	
	メニュー名	汁なし担担麺
	栄養表示	熱量498kcal、蛋白質19.7g、脂質23.9g、炭水化物55.5g
	食塩相当量	2.5g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆、豚肉、卵、乳、鶏肉、落花生、ごま	

デザートメニュー	お届け日	10月8日 水
	メニュー名	鯛羽鶴5個入り
	栄養表示	<1個あたり>熱量112kcal、蛋白質2.1g、脂質2.9g、炭水化物20.1g
	食塩相当量	0.1g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆、乳成分、卵 ※当工場では、くるみを含む製品を製造しています。	

口福丼メニュー	お届け日	10月10日 金
	主菜A	国産天然ブリフライ
	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	1.5g (推定値)
	アレルギー	卵、乳成分、小麦、大豆、鶏肉、豚肉
主菜B	ポークチャップ	
栄養表示	熱量271kcal、蛋白質17.8g、脂質12.8g、炭水化物20.5g	
食塩相当量	2.0g (推定値)	
アレルギー	卵、乳成分、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	

土曜ランチメニュー	お届け日	10月11日 土
	メニュー名	三元豚のもちっと水餃子鍋
	栄養表示	熱量303kcal、蛋白質15.2g、脂質12.1g、炭水化物31.7g
	食塩相当量	5.3g (推定値)
アレルギー	小麦、卵、大豆、豚肉、ごま、牛肉、ゼラチン	

人気丼メニュー	お届け日	10月9日 木
	メニュー名	佐藤水産 鮭のルーベ漬盛り海鮮弁当
	栄養表示	熱量646kcal、蛋白質32.0g、脂質7.6g、炭水化物108.2g 【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
	食塩相当量	7.2g 【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、大豆、ゼラチン 【添付たれ1袋 (3g) あたり】 小麦、さけ、大豆

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 2025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 日 から 土 日曜日はお休みです。

10月第3週 10月13日(月) 10月14日(火) 10月15日(水) 10月16日(木) 10月17日(金) 10月18日(土)

松デミックス	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がけ
	栄養表示	熱量341kcal、蛋白質20.5g、脂質18.2g、炭水化物25.4g	熱量456kcal、蛋白質13.3g、脂質28.9g、炭水化物27.1g	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	熱量343kcal、蛋白質25.9g、脂質15.7g、炭水化物25.5g	熱量484kcal、蛋白質21.5g、脂質28.3g、炭水化物37.6g
	食塩相当量	3.4g(推定値)	1.7g(推定値)	3.2g(推定値)	3.4g(推定値)	3.3g(推定値)	3.3g(推定値)
	アレルギー	豚肉、えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、ゼラチン、ごま、いか	小麦、大豆、乳、卵、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	大豆、牛肉、小麦、ごま	鶏肉、小麦、大豆、豚肉、ごま、卵、乳
バナンス	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300kcal、蛋白質13.1g、脂質18.6g、炭水化物21.4g	熱量252kcal、蛋白質17.5g、脂質7.8g、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、豚肉、小麦、大豆、ごま、卵、鶏肉	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	宗八かれの塩焼き	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234kcal、蛋白質19.0g、脂質11.5g、炭水化物11.8g	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11.2g、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、鶏肉	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	
梅ハイアール	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	お麩のブルコギ風	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229kcal、蛋白質14.2g、脂質13.8g、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、小麦、大豆、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	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161kcal、蛋白質8.7g、脂質9.6g、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	10月第3週(10月13日~10月17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、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま

アーサー	お届け日	10月13日(月)
	メニュー名	昔ながらのかためプリン
	栄養表示	熱量146kcal、蛋白質4.6g、脂質7.2g、炭水化物15.2g
	食塩相当量	0.2g(推定値)
	アレルギー	卵、乳

ロマンティック	お届け日	10月17日(金)
	主菜A	鱈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	
食塩相当量	1.7g(推定値)	
アレルギー	乳成分、小麦、ごま、さば、大豆、鶏肉	

土曜ミニマル	お届け日	10月18日(土)
	メニュー名	明太しらす丼
	栄養表示	熱量445kcal、蛋白質15.4g、脂質1.7g、炭水化物88.7g
	食塩相当量	2.1g(推定値)
	アレルギー	小麦、大豆、りんご、ごま

特別メニュー	お届け日	10月13日(月)
	メニュー名	秋を満喫! 詰合せ御膳
	栄養表示	熱量669kcal、蛋白質23.2g、脂質15.5g、炭水化物107.9g
	食塩相当量	1.7g(推定値)
	アレルギー	さけ、小麦、卵、大豆、鶏肉、えび、さば

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 2025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。

	10月20日 月	10月21日 火	10月22日 水	10月23日 木	10月24日 金	10月25日 土	
松デミックス	主菜	ほたてクリームコロッケ	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	銀鮭のチーズ焼き
	栄養表示	熱量369kcal、蛋白質9.6g、脂質25.0g、炭水化物29.6g	熱量428kcal、蛋白質20.6g、脂質28.2g、炭水化物23.5g	熱量339kcal、蛋白質17.0g、脂質17.1g、炭水化物30.2g	熱量363kcal、蛋白質16.9g、脂質18.7g、炭水化物35.9g	熱量328kcal、蛋白質18.2g、脂質20.9g、炭水化物18.5g	熱量329kcal、蛋白質18.8g、脂質18.3g、炭水化物25.0g
	食塩相当量	1.9g (推定値)	3.7g (推定値)	3.3g (推定値)	2.5g (推定値)	2.2g (推定値)	2.8g (推定値)
	アレルギー	えび、かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、あわび	大豆、豚肉、小麦、卵、乳、鶏肉、えび、かに、ゼラチン	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	大豆、いか、小麦、卵、乳、豚肉、牛肉、ごま、落花生、鶏肉、ゼラチン	さけ、小麦、卵、乳、大豆、りんご、あわび、豚肉、鶏肉
竹パランス	主菜A	旨辛チキン	鮭の粕漬け焼き	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	宗八がれの唐揚げ
	栄養表示	熱量260kcal、蛋白質17.8g、脂質15.2g、炭水化物14.0g	熱量251kcal、蛋白質17.8g、脂質14.4g、炭水化物15.5g	熱量295kcal、蛋白質20.3g、脂質17.7g、炭水化物16.5g	熱量263kcal、蛋白質19.1g、脂質16.0g、炭水化物12.9g	熱量289kcal、蛋白質15.1g、脂質20.7g、炭水化物11.5g	熱量242kcal、蛋白質15.3g、脂質9.8g、炭水化物21.9g
	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)	2.5g (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	さけ、小麦、卵、大豆、えび、豚肉、やまいも、ごま	豚肉、大豆、小麦、ごま、卵、鶏肉、ゼラチン	乳、大豆、小麦、卵、鶏肉、ごま	鶏肉、小麦、大豆、ごま、卵、りんご、乳	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15.2g、脂質14.4g、炭水化物14.3g	熱量303kcal、蛋白質21.1g、脂質15.9g、炭水化物20.7g	熱量279kcal、蛋白質19.0g、脂質17.0g、炭水化物15.0g	熱量250kcal、蛋白質8.6g、脂質13.2g、炭水化物26.5g	熱量249kcal、蛋白質13.5g、脂質13.5g、炭水化物21.4g	
食塩相当量	2.5g (推定値)	2.4g (推定値)	2.1g (推定値)	2.4g (推定値)	2.4g (推定値)	2.1g (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	
梅ハイアール	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242kcal、蛋白質12.6g、脂質11.8g、炭水化物24.6g	熱量226kcal、蛋白質8.6g、脂質13.3g、炭水化物20.5g	熱量259kcal、蛋白質13.4g、脂質12.5g、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	豚酢風	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218kcal、蛋白質10.2g、脂質12.4g、炭水化物19.7g	熱量255kcal、蛋白質14.8g、脂質13.4g、炭水化物22.4g	熱量191kcal、蛋白質6.6g、脂質7.9g、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、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	10月第4週(10月20日~10月24日)	
	メニュー名	焼きちゃんぽん
	栄養表示	熱量452kcal、蛋白質13.5g、脂質15.8g、炭水化物62.0g
	食塩相当量	4.6g (推定値)
	アレルギー	小麦、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉

アーザレ	お届け日	10月22日 水
	メニュー名	北海道大地のようかん3本セット
	栄養表示	【しっとり旨い!お芋のようかん】 熱量141kcal、蛋白質0.4g、脂質0.2g、炭水化物37.4g 【バターでコク旨!お芋のようかん】 熱量153kcal、蛋白質0.3g、脂質1.0g、炭水化物39.1g 【しっとり旨い!小豆のようかん】 熱量166kcal、蛋白質2.0g、脂質0.1g、炭水化物40.3g
	食塩相当量	【しっとり旨い!お芋のようかん】 0.01g (推定値) 【バターでコク旨!お芋のようかん】 0.05g (推定値) 【しっとり旨い!小豆のようかん】 0.04g (推定値)
	アレルギー	【しっとり旨い!お芋のようかん、バターでコク旨!お芋のようかん】 乳成分 【しっとり旨い!小豆のようかん】 ー

人気空弁メニュー	お届け日	10月24日 金
	メニュー名	佐藤水産 後のせいくらとサーモンハラミ弁当
	栄養表示	熱量679kcal、蛋白質32.6g、脂質22.4g、炭水化物86.5g
	食塩相当量	4.6g (推定値)
	アレルギー	小麦、卵、いくら、ごま、さけ、大豆

麺類	お届け日	10月21日 火
	メニュー名	生姜香る!味噌ラーメン
	栄養表示	熱量350kcal、蛋白質17.3g、脂質8.2g、炭水化物51.8g
	食塩相当量	4.8g (推定値)
	アレルギー	卵、乳成分、小麦、ごま、大豆、豚肉、ゼラチン ※当工場では、そば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	10月24日 金		
	主菜A	カレイの照焼き	主菜B	豚肉の生姜炒め
	栄養表示	熱量190kcal、蛋白質15.2g、脂質7.8g、炭水化物16.7g	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	2.4g (推定値)	食塩相当量	1.8g (推定値)
	アレルギー	卵、小麦、さば、大豆	アレルギー	卵、小麦、さば、大豆、豚肉

土曜弁当メニュー	お届け日	10月25日 土
	メニュー名	やわらかジンギスカンと彩り野菜のわっぱ飯
	栄養表示	熱量583kcal、蛋白質20.9g、脂質14.9g、炭水化物83.9g
	食塩相当量	2.7g (推定値)
	アレルギー	小麦、牛肉、大豆、豚肉、りんご、ごま

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。<日曜弁当つるぎのお召上がり方> ●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 2025年10月 メニュー情報

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

10月第5週

	10月27日 月	10月28日 火	10月29日 水	10月30日 木	10月31日 金	11月1日 土	
松デミックス	主菜	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	バジルチキン	牛肉とごぼうの柳川風
	栄養表示	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478kcal、蛋白質17.2g、脂質32.7g、炭水化物34.7g	熱量351kcal、蛋白質19.9g、脂質19.2g、炭水化物27.2g	熱量399kcal、蛋白質21.8g、脂質26.4g、炭水化物22.2g	熱量387kcal、蛋白質11.1g、脂質30.2g、炭水化物24.3g
	食塩相当量	3.1g (推定値)	3.6g (推定値)	1.8g (推定値)	3.4g (推定値)	2.0g (推定値)	1.9g (推定値)
	アレルギー	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	小麦、乳、牛肉、大豆、豚肉、卵、りんご、鶏肉	大豆、小麦、豚肉、卵、えび、かに、りんご	鶏肉、小麦、卵、大豆、牛肉、豚肉、乳、あわび	牛肉、小麦、卵、大豆、ごま
バナンス	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	ミックスフライ
	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16.4g、炭水化物24.6g	熱量252kcal、蛋白質15.3g、脂質12.5g、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	熱量260kcal、蛋白質13.8g、脂質11.1g、炭水化物29.8g
	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)	1.9g (推定値)
	アレルギー	豚肉、大豆、鶏肉、小麦、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、あわび、ごま、鶏肉	えび、小麦、卵、大豆、鶏肉、いか、ゼラチン、豚肉、乳、ごま
主菜B	たらのパン粉焼き	鶏肉の生姜あん	さんまのみぞれかけ	豚肉の山椒炒め	そいのタルタル焼き	いぶり鶏のにら卵とじ	
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	熱量258kcal、蛋白質14.9g、脂質12.5g、炭水化物24.5g	
食塩相当量	2.2g (推定値)	1.6g (推定値)	2.5g (推定値)	1.9g (推定値)	2.0g (推定値)	2.5g (推定値)	
アレルギー	大豆、鶏肉、小麦、卵、ごま	鶏肉、小麦、落花生、大豆、ごま、卵、えび、かに、乳	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、卵、小麦、乳、あわび、豚肉、ごま、鶏肉	鶏肉、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、ごま、ゼラチン	
梅ひょうたん	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	具沢山がんもの煮物
	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	熱量343kcal、蛋白質21.1g、脂質21.2g、炭水化物20.6g
	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)	2.3g (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、あわび、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、あわび、豚肉	乳、大豆、小麦、卵、鶏肉、ごま、豚肉、ゼラチン
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	豚肉とザーサイの炒め物	
栄養表示	熱量229kcal、蛋白質12.5g、脂質12.5g、炭水化物18.9g	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	熱量210kcal、蛋白質12.5g、脂質11.8g、炭水化物16.8g	
食塩相当量	2.1g (推定値)	2.2g (推定値)	2.1g (推定値)	2.3g (推定値)	1.6g (推定値)	2.1g (推定値)	
アレルギー	大豆、小麦、卵、えび、かに、ごま、鶏肉	豚肉、小麦、落花生、大豆、ごま、卵、乳、あわび、えび、かに、鶏肉、ゼラチン	小麦、大豆、豚肉、えび、かに、卵、鶏肉、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	小麦、大豆、乳、牛肉、鶏肉、卵、あわび、豚肉	豚肉、大豆、小麦、乳、さば、鶏肉、ごま、卵、ゼラチン	

週替わりメニュー	10月第5週(10月27日~10月31日)	
	メニュー名	ビビンバ丼
	栄養表示	熱量516kcal、蛋白質12.8g、脂質15.3g、炭水化物79.0g
	食塩相当量	1.0g (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

日曜弁当メニュー	お届け日	10月27日 月 ~ 11月1日 土
	メニュー名	いももち
	栄養表示	熱量197kcal、蛋白質1.5g、脂質8.1g、炭水化物30.0g
	アレルギー	小麦、大豆

日曜弁当メニュー	お届け日	10月31日 金		
	主菜A	ニンジンフライの山菜あんかけ	主菜B	麻婆豆腐
	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
	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

麺類	お届け日	10月28日 火
	メニュー名	野菜かき揚げそば
	栄養表示	熱量456kcal、蛋白質13.3g、脂質15.1g、炭水化物66.6g
	食塩相当量	3.8g (推定値)
	アレルギー	卵、小麦、そば、ごま、さば、大豆

アーザリ	お届け日	10月29日 水
	メニュー名	牧家の白いプリン4個入り
	栄養表示	<1個あたり> 熱量170kcal、蛋白質3.2g、脂質13.1g、炭水化物9.8g 【添付ソース1袋(5g)あたり】 熱量14kcal、蛋白質0g、脂質0g、炭水化物3.6g
	食塩相当量	<1個あたり> 0.1g (推定値) 【添付ソース1袋(5g)あたり】 0.002g (推定値)
	アレルギー	乳成分、ゼラチン【添付ソース1袋(5g)あたり】 —

土曜メニュー	お届け日	11月1日 土
	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 2025年10月 メニュー情報

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

パン	商品名	絹鮎3枚入り	中辛カレーパン	TheTakasui 生レーズンロール4個入り	北海道生ラブラブサンドジュシータマゴ	ホームロール4本入り
	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365kcal、蛋白質6.2g、脂質20.7g、炭水化物38.4g	〈1個あたり〉熱量136kcal、蛋白質3.1g、脂質3.4g、炭水化物23.3g	熱量137kcal、蛋白質3.8g、脂質6.4g、炭水化物16.0g	〈1本あたり〉熱量103kcal、蛋白質3.1g、脂質1.8g、炭水化物18.5g
	食塩相当量	0.7g (推定値)	1.2g (推定値)	0.4g (推定値)	0.7g (推定値)	0.4g (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	北の国のベーカリーしっとりクリームパン	ようかんやわらかちぎり	黒糖ふかし	函館メロンパンホイップサンド	手包みふわもち生ドーナツこしあん
	栄養表示	熱量349kcal、蛋白質7.6g、脂質11.6g、炭水化物53.6g	熱量319kcal、蛋白質6.7g、脂質9.7g、炭水化物51.3g	熱量366kcal、蛋白質8.1g、脂質3.8g、炭水化物74.8g	熱量405kcal、蛋白質7.0g、脂質15.8g、炭水化物58.7g	熱量423kcal、蛋白質7.2g、脂質20.4g、炭水化物52.7g
食塩相当量	0.6g (推定値)	0.9g (推定値)	1.3g (推定値)	0.4g (推定値)	0.5g (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、さけ	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆、オレンジ	

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	野菜だしのやさしい納豆	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45gあたり (添付のたれを含む)〉 熱量85kcal、蛋白質6.3g、脂質3.9g、炭水化物6.3g	〈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	大豆、小麦	小麦、大豆、さば、りんご

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	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)	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	—	—	—

箱入り汁もの	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。