

コープの夕食宅配 2025年11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。

11月第1週	11月3日 月	11月4日 火	11月5日 水	11月6日 木	11月7日 金	11月8日 土
松デラックス	主菜	白身魚の甘酢あん	トンテキ	紅鮭の塩焼き	さばの中華風野菜あん	ジューシー塩ザンギ
	栄養表示	熱量447kcal、蛋白質14.5g、脂質18.4g、炭水化物57.3g	熱量389kcal、蛋白質19.3g、脂質21.1g、炭水化物32.4g	熱量263kcal、蛋白質19.5g、脂質8.2g、炭水化物22.3g	熱量462kcal、蛋白質19.9g、脂質26.8g、炭水化物35.8g	熱量481kcal、蛋白質19.0g、脂質31.2g、炭水化物34.7g
	食塩相当量	2.2g (推定値)	2.8g (推定値)	2.9g (推定値)	2.2g (推定値)	2.9g (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	豚肉、えび、小麦、卵、乳、大豆、りんご	さけ、鶏肉、小麦、大豆、乳	小麦、さば、大豆、ゼラチン、鶏肉、豚肉、えび、いか、卵、りんご、ごま	小麦、鶏肉、牛肉、大豆、りんご

バ balans	主菜A	鶏肉の香味醤油	白身魚のムニエル	豚肉の塩麹炒め	羅臼産ますのみりん漬け焼き	野菜たっぷりちゃんぽん風炒め
	栄養表示	熱量293kcal、蛋白質13.7g、脂質16.0g、炭水化物24.7g	熱量268kcal、蛋白質18.9g、脂質15.6g、炭水化物15.6g	熱量295kcal、蛋白質14.8g、脂質16.5g、炭水化物23.1g	熱量284kcal、蛋白質20.3g、脂質12.8g、炭水化物24.4g	熱量258kcal、蛋白質10.0g、脂質15.2g、炭水化物22.3g
	食塩相当量	2.2g (推定値)	2.5g (推定値)	1.8g (推定値)	2.5g (推定値)	2.1g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、小麦、卵、乳、大豆、えび、かに	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	豚肉、大豆、小麦、卵、乳、ゼラチン	小麦、さけ、大豆、卵、乳、あわび、豚肉、いか、オレンジ、ごま	大豆、豚肉、えび、いか、小麦、ごま、卵、乳、りんご、鶏肉、ゼラチン
	主菜B	ブリのガーリック焼き	豚肉の生姜炒め	小樽産真ほっけの煮付け	ハンバーグきこのクリームソース	さばのだし醤油漬け焼き
	栄養表示	熱量308kcal、蛋白質16.7g、脂質18.5g、炭水化物24.0g	熱量263kcal、蛋白質17.8g、脂質15.5g、炭水化物14.5g	熱量280kcal、蛋白質16.3g、脂質12.7g、炭水化物26.4g	熱量253kcal、蛋白質11.1g、脂質11.7g、炭水化物26.1g	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)	2.3g (推定値)	2.2g (推定値)	2.1g (推定値)	2.2g (推定値)
	アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、えび、かに	豚肉、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ごま	小麦、大豆、卵、乳、豚肉、ゼラチン	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、あわび、いか、オレンジ、ごま	小麦、さば、大豆、ごま、りんご

梅リファイト	主菜A	豚肉の野菜炒め	たらのみりん漬け焼き	鶏肉のピリ辛炒め	つみれと野菜のだし煮	豚肉の味噌炒め
	栄養表示	熱量244kcal、蛋白質14.6g、脂質12.8g、炭水化物19.8g	熱量197kcal、蛋白質14.0g、脂質10.0g、炭水化物12.6g	熱量237kcal、蛋白質11.7g、脂質14.4g、炭水化物19.0g	熱量234kcal、蛋白質9.4g、脂質11.2g、炭水化物26.2g	熱量312kcal、蛋白質13.4g、脂質17.5g、炭水化物26.7g
	食塩相当量	2.5g (推定値)	2.3g (推定値)	1.8g (推定値)	2.6g (推定値)	1.7g (推定値)
	アレルギー	豚肉、小麦、大豆、えび、かに、鶏肉、乳	小麦、大豆、えび、鶏肉、卵	大豆、鶏肉、小麦、卵、乳、豚肉、ゼラチン	小麦、大豆、豚肉、卵、いか、オレンジ、ごま	小麦、大豆、豚肉、ごま、卵、りんご
	主菜B	高野豆腐と白菜の味噌炒め	鶏肉のトマトソース	揚げ出し豆腐	豚肉の甘辛炒め	さつま揚げのカレー炒め
	栄養表示	熱量165kcal、蛋白質8.6g、脂質7.4g、炭水化物19.5g	熱量280kcal、蛋白質15.6g、脂質19.4g、炭水化物10.3g	熱量300kcal、蛋白質9.0g、脂質18.7g、炭水化物28.0g	熱量259kcal、蛋白質15.7g、脂質12.6g、炭水化物22.1g	熱量215kcal、蛋白質7.5g、脂質9.2g、炭水化物29.3g
	食塩相当量	2.5g (推定値)	1.9g (推定値)	1.7g (推定値)	1.6g (推定値)	1.6g (推定値)
	アレルギー	小麦、大豆、えび、かに、鶏肉	鶏肉、えび、小麦、大豆、卵	大豆、小麦、卵、乳、豚肉、ゼラチン	豚肉、卵、大豆、小麦、いか、オレンジ、ごま	大豆、小麦、ごま、えび、いか、りんご

週替わりメニュー		11月第1週 (11月3日～11月7日)
	メニュー名	海老天丼 (野菜天入り)
	栄養表示	熱量668kcal、蛋白質14.8g、脂質13.9g、炭水化物118.3g
	食塩相当量	1.2g (推定値)
	アレルギー	小麦、卵、えび、さば、大豆

サイドメニュー	お届け日	11月3日 月
	メニュー名	茶碗蒸し2個セット
	栄養表示	〈1個あたり〉熱量109kcal、蛋白質7.1g、脂質4.3g、炭水化物9.9g
	食塩相当量	1.5g (推定値)
	アレルギー	卵、小麦、えび、さば、大豆、鶏肉

デザート	お届け日	11月5日 水
	メニュー名	串だんご三色
	栄養表示	【醤油】 熱量132kcal、蛋白質1.6g、脂質0.3g、炭水化物30.7g 【あん】 熱量140kcal、蛋白質1.9g、脂質0.4g、炭水化物32.1g 【ごま】 熱量154kcal、蛋白質2.1g、脂質2.0g、炭水化物32.0g
	食塩相当量	【醤油】 0.4g 【あん】 0.1g 【ごま】 0.2g (推定値)
	アレルギー	ごま、小麦、大豆

日曜弁当メニュー	お届け日	11月7日 金
	主菜A	ぶりの醤油もろみ漬け焼き
	栄養表示	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

麺類	お届け日	11月6日 木
	メニュー名	つるもち麺のきつねうどん
	栄養表示	熱量322kcal、蛋白質13.7g、脂質5.3g、炭水化物54.8g
	食塩相当量	3.8g (推定値)
	アレルギー	小麦、ごま、さば、大豆 ※当工場では、卵、そばを含む製品を製造しています。

土曜ファミリアム	お届け日	11月8日 土
	メニュー名	かにめし
	栄養表示	熱量554kcal、蛋白質21.1g、脂質3.4g、炭水化物102.7g
	食塩相当量	2.1g (推定値)
	アレルギー	かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご

＜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11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。

11月第2週		11月10日 月	11月11日 火	11月12日 水	11月13日 木	11月14日 金	11月15日 土
松デラックス	主菜	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	さばのもろみ漬け焼き
	栄養表示	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505kcal、蛋白質29.8g、 脂質27.2g、炭水化物37.7g	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
	食塩相当量	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〕	2.0g〔推定値〕
	アレルギー	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	さば、大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、さけ、 ごま、えび

竹バランス	主菜A 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	豚肉と大根のさっぱり煮 熱量309kcal、蛋白質17.3g、脂質18.6g、炭水化物21.5g 1.5g (推定値) 豚肉、大豆、小麦、乳、鶏肉、卵、ゼラチン	ぶりの麹漬け焼き 熱量254kcal、蛋白質15.3g、脂質14.3g、炭水化物16.3g 2.2g (推定値) 豚肉、小麦、大豆、ごま、乳、鶏肉、ゼラチン	鶏肉の香草焼き 熱量252kcal、蛋白質17.7g、脂質14.7g、炭水化物14.4g 2.1g (推定値) 鶏肉、乳、小麦、大豆、豚肉、えび、ごま、落花生、ゼラチン	いわしの生姜醤油焼き 熱量283kcal、蛋白質16.8g、脂質13.5g、炭水化物28.8g 2.5g (推定値) 小麦、オレンジ、大豆、さば、豚肉	豚肉の袖こしょう炒め 熱量261kcal、蛋白質16.4g、脂質12.6g、炭水化物22.9g 1.8g (推定値) 豚肉、小麦、大豆、卵、えび、乳、鶏肉、かに、ごま	さばのみぞれ煮 熱量276kcal、蛋白質14.1g、脂質16.4g、炭水化物18.8g 2.4g (推定値) さば、小麦、乳、大豆、ごま
	主菜B 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	宗八かれの塩焼き 熱量252kcal、蛋白質18.5g、脂質13.6g、炭水化物18.2g 1.2g (推定値) 小麦、卵、大豆、乳、鶏肉、ゼラチン	鶏肉の葱ソースかけ 熱量257kcal、蛋白質14.8g、脂質15.4g、炭水化物16.8g 2.2g (推定値) 鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごま、乳、ゼラチン	にしんの塩焼き 熱量255kcal、蛋白質20.1g、脂質17.2g、炭水化物9.9g 1.8g (推定値) 小麦、大豆、豚肉、えび、ごま、落花生、鶏肉、ゼラチン	天ぷら盛り合わせ (とり天入り) 熱量301kcal、蛋白質9.5g、脂質13.7g、炭水化物37.1g 1.7g (推定値) 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、えび、豚肉	銀鮭の塩焼き 熱量263kcal、蛋白質17.6g、脂質12.3g、炭水化物23.5g 1.6g (推定値) さけ、小麦、大豆、卵、えび、乳、鶏肉、かに、ごま	鶏肉のカレー風味焼き 熱量283kcal、蛋白質13.8g、脂質17.7g、炭水化物18.3g 1.7g (推定値) 鶏肉、小麦、乳、大豆、ごま

梅ライト	主菜A 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	鶏肉のぼん酢炒め 熱量285kcal、蛋白質15.9g、脂質17.7g、炭水化物19.5g 1.7g (推定値) 鶏肉、大豆、小麦、卵、ゼラチン	厚揚げの肉じゃが風 熱量202kcal、蛋白質7.5g、脂質7.8g、炭水化物27.0g 2.8g (推定値) 大豆、小麦、豚肉、ごま、乳、鶏肉、ゼラチン	豚肉の中華炒め 熱量240kcal、蛋白質15.9g、脂質16.9g、炭水化物8.2g 1.7g (推定値) 豚肉、小麦、卵、大豆、えび、ごま、落花生、鶏肉、ゼラチン	さばの塩焼き 熱量246kcal、蛋白質13.8g、脂質8.0g、炭水化物20.0g 1.8g (推定値) さば、小麦、大豆、豚肉	鶏肉のケチャップ炒め 熱量228kcal、蛋白質11.8g、脂質10.6g、炭水化物25.3g 1.8g (推定値) 鶏肉、小麦、大豆、えび、かに、乳、卵、ごま	ブリの照焼き 熱量208kcal、蛋白質16.2g、脂質11.5g、炭水化物16.0g 2.4g (推定値) 小麦、大豆、ごま
	主菜B 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	ししゃもフライ 熱量288kcal、蛋白質11.5g、脂質16.3g、炭水化物26.6g 2.2g (推定値) 小麦、大豆、鶏肉、卵、ゼラチン	豚肉ときのこの炒め物 熱量216kcal、蛋白質11.8g、脂質11.9g、炭水化物17.2g 1.9g (推定値) 豚肉、小麦、大豆、ごま、乳、鶏肉、ゼラチン	お麩の甘酢炒め 熱量184kcal、蛋白質8.7g、脂質9.7g、炭水化物19.1g 1.3g (推定値) 小麦、卵、大豆、えび、ごま、落花生、鶏肉、豚肉、ゼラチン	和風ハンバーグ 熱量211kcal、蛋白質7.3g、脂質6.6g、炭水化物29.5g 2.4g (推定値) 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	さんまの唐揚げ 熱量222kcal、蛋白質6.9g、脂質10.8g、炭水化物25.9g 1.2g (推定値) 小麦、大豆、えび、かに、乳、卵、ごま、鶏肉	豚肉のプルコギ風 熱量197kcal、蛋白質13.2g、脂質9.6g、炭水化物16.3g 2.4g (推定値) 豚肉、大豆、小麦、ごま

週替わりメニュー	11月第2週(11月10日～11月14日)
メニュー名	目玉焼き焼きそば
栄養表示	熱量390kcal、蛋白質10.3g、脂質11.7g、炭水化物58.5g
食塩相当量	4.3g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま、卵、ゼラチン

デザート	お届け日	11月10日 月
	メニュー名	倉島乳業チーズ大福6個入
	栄養表示	〈1包装あたり〉熱量145kcal、 蛋白質2.0g、脂質3.8g、炭水化物25.0g
	食塩相当量	0.3g〔推定値〕
	アレルギー	乳成分、卵、大豆

日曜弁当くらげ	お届け日	11月14日			
主菜A	海鮮塩炒めのあんかけ	主菜B	鶏肉の中華風炒め物		
栄養表示	熱量190kcal、蛋白質9.4g、脂質8.9g、炭水化物19.3g	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	2.4g (推定値)	食塩相当量	3.0g (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	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		

麺類	お届け日	11月10日 月
	メニュー名	コクが自慢！醤油ラーメン
	栄養表示	熱量353kcal、蛋白質15.5g、 脂質8.0g、炭水化物54.8g
	食塩相当量	6.6g【推定値】
	アレルギー	卵、乳成分、小麦、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。

人気丼メニュー

お届け日	11月14日 金
メニュー名	佐藤水産 北の海 幸づくし
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
食塩相当量	4.9g【添付たれ1袋（3g）あたり】0.3g【推定値】
アレルギー	かに、小麦、卵、いくら、さけ、大豆

土曜ファミリアム	お届け日	11月15日 土
	メニュー名	枝豆ツナごはん弁当
	栄養表示	熱量555kcal、蛋白質25.0g、 脂質16.6g、炭水化物72.5g
	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。＜日曜弁当くらげのお召上がり方＞ ●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11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。

11月第3週	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
松デラックス	主菜 まろやか黒酢豚	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	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）
	栄養表示 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398kcal、蛋白質19.5g、 脂質22.8g、炭水化物29.9g	熱量422kcal、蛋白質25.4g、 脂質26.0g、炭水化物24.7g	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
	食塩相当量 2.5g（推定値）	2.0g（推定値）	2.9g（推定値）	2.6g（推定値）	2.0g（推定値）	3.4g（推定値）
	アレルギー 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	豚肉、えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、 ゼラチン、ごま、いか

バナランス	主菜A	鶏肉のごまだれ焼き	砂かれいの煮付け	大豆ミートの肉団子	日高産こまいのから揚げ	チキン南蛮タルタルソース	そいの照り漬け焼き
	栄養表示	熱量279kcal、蛋白質16.2g、 脂質15.0g、炭水化物22.9g	熱量266kcal、蛋白質17.0g、 脂質10.0g、炭水化物27.4g	熱量281kcal、蛋白質9.8g、 脂質14.8g、炭水化物29.0g	熱量286kcal、蛋白質15.5g、 脂質17.3g、炭水化物19.0g	熱量289kcal、蛋白質15.1g、 脂質17.3g、炭水化物20.0g	熱量258kcal、蛋白質18.8g、 脂質12.4g、炭水化物14.7g
	食塩相当量	1.7g（推定値）	2.5g（推定値）	2.3g（推定値）	2.4g（推定値）	2.0g（推定値）	2.5g（推定値）
	アレルギー	鶏肉、大豆、小麦、豚肉、ごま	小麦、さば、大豆、落花生、ごま、りんご、 鶏肉、豚肉、ゼラチン	小麦、大豆、りんご、ごま、えび、かに、 卵	小麦、えび、かに、大豆、卵、ごま	鶏肉、小麦、大豆、ごま、卵、乳、あわび、 豚肉、えび、かに	小麦、大豆、卵、鶏肉、りんご、豚肉、 さば、乳、ごま
	主菜B	赤魚の西京焼き	豚肉の甘酢炒め	ほきのもろみ漬け焼き	牛肉の甘みそ炒め	キハダまぐろのカツレツ	マーボー豆腐
	栄養表示	熱量254kcal、蛋白質17.6g、 脂質9.2g、炭水化物27.1g	熱量295kcal、蛋白質16.1g、 脂質16.3g、炭水化物26.4g	熱量287kcal、蛋白質16.6g、 脂質14.1g、炭水化物23.5g	熱量271kcal、蛋白質13.2g、 脂質15.8g、炭水化物20.8g	熱量252kcal、蛋白質13.9g、 脂質11.6g、炭水化物24.4g	熱量266kcal、蛋白質13.8g、 脂質16.5g、炭水化物15.6g
	食塩相当量	2.3g（推定値）	1.7g（推定値）	1.8g（推定値）	1.8g（推定値）	1.8g（推定値）	2.4g（推定値）
	アレルギー	大豆、さば、小麦、鶏肉、豚肉、ごま	豚肉、大豆、落花生、ごま、小麦、りんご、 鶏肉、ゼラチン	大豆、小麦、えび、かに、卵	牛肉、えび、かに、小麦、大豆、ごま	小麦、卵、大豆、乳、あわび、豚肉、鶏肉、 えび、かに、ごま	大豆、小麦、卵、鶏肉、りんご、豚肉、乳、 落花生、ごま

梅 アイランド	主菜A	豚肉の生姜炒め	オムレツ	チキンソテー	ふんわり卵とブロッコリーの炒め物	豚肉のにんにく炒め	鮎と野菜の炒め物
	栄養表示	熱量269kcal、蛋白質14.9g、 脂質12.5g、炭水化物26.6g	熱量229kcal、蛋白質9.7g、 脂質10.4g、炭水化物28.2g	熱量220kcal、蛋白質13.6g、 脂質12.9g、炭水化物12.6g	熱量224kcal、蛋白質9.9g、 脂質12.5g、炭水化物21.2g	熱量255kcal、蛋白質16.9g、 脂質14.1g、炭水化物16.8g	熱量171kcal、蛋白質8.0g、 脂質9.8g、炭水化物16.3g
	食塩相当量	2.0g（推定値）	2.4g（推定値）	1.5g（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、小麦、卵、乳、鶏肉、大豆、ごま	小麦、卵、乳、大豆、落花生、ごま、鶏肉、 りんご、豚肉、ゼラチン	鶏肉、えび、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、 ゼラチン、かに	小麦、卵、大豆、乳、あわび、豚肉、ごま、 鶏肉	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、 ごま、えび、かに	大豆、小麦、卵、えび、いか、乳、鶏肉、 ごま、豚肉、ゼラチン
	主菜B	厚揚げと大根の含め煮	鶏ささみフライ	高野豆腐ときのこの炒め物	餃子のおろしぼん酢かけ	豆腐と野菜の卵あんかけ	照焼きチキン
	栄養表示	熱量185kcal、蛋白質6.9g、 脂質7.0g、炭水化物27.7g	熱量260kcal、蛋白質11.1g、 脂質12.1g、炭水化物30.2g	熱量170kcal、蛋白質8.6g、 脂質8.2g、炭水化物18.0g	熱量180kcal、蛋白質6.8g、 脂質6.1g、炭水化物27.5g	熱量197kcal、蛋白質11.3g、 脂質7.9g、炭水化物23.5g	熱量181kcal、蛋白質12.8g、 脂質11.2g、炭水化物9.9g
	食塩相当量	2.1g（推定値）	2.0g（推定値）	1.6g（推定値）	1.4g（推定値）	2.4g（推定値）	1.9g（推定値）
	アレルギー	大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、豚肉、ごま	小麦、大豆、鶏肉、落花生、ごま、りんご、 豚肉、ゼラチン	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、かに	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、 卵	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、 ごま、えび、かに	鶏肉、小麦、大豆、卵、乳、ごま

週替わりメニュー		11月第3週(11月17日～11月21日)
	メニュー名	ハンバーグ弁当
	栄養表示	熱量574kcal、蛋白質15.9g、 脂質17.7g、炭水化物85.0g
	食塩相当量	2.6g（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

デザート	お届け日	11月19日 水
	メニュー名	よいとまけ1本
	栄養表示	〈100gあたり〉熱量277kcal、 蛋白質3.7g、脂質2.2g、炭水化物60.6g
	食塩相当量	0.1g（推定値）
	アレルギー	小麦、卵、りんご、大豆 ※本品製造ラインでは乳成分を含む製品を製造しています。

人気丼メニュー	お届け日	11月20日 木
	メニュー名	佐藤水産の海鮮釜めし
	栄養表示	熱量426kcal、蛋白質16.7g、脂質2.8g、炭水化物83.4g 【添付練りわさび1袋あたり】 熱量5.0kcal、蛋白質0.1g、脂質0.1g、炭水化物0.8g 【添付白いりごま1袋あたり】 熱量6.0kcal、蛋白質0.2g、脂質0.5g、炭水化物0.2g 【添付きざみのり1袋あたり】 熱量0.6kcal、蛋白質0.1g、脂質0.01g、炭水化物0.1g
	食塩相当量	4.2g【添付練りわさび1袋あたり】 0.1g 【添付白いりごま1袋あたり】 0.0g【添付きざみのり1袋あたり】 0.004g（推定値）
	アレルギー	かに、小麦、ごま、さけ、大豆

日曜弁当メニュー

お届け日	11月21日金		
主菜A	国産天然ブリフライ	主菜B	ポークチャップ
栄養表示	熱量227kcal、蛋白質11.2g、 脂質10.7g、炭水化物21.3g	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	1.5g【推定値】	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	アレルギー	卵、乳成分、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご

土曜ファミリアム	お届け日	11月22日 土
	メニュー名	焼きあごだしのちゃんこ鍋
	栄養表示	熱量317kcal、蛋白質25.6g、 脂質18.0g、炭水化物15.6g
	食塩相当量	5.0g（推定値）
	アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、牛肉、豚肉、 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11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。

11月第4週	11月24日 月	11月25日 火	11月26日 水	11月27日 木	11月28日 金	11月29日 土
松デラックス	主菜	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	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	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

竹バランス	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
	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
	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)
	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
	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
	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

梅シャウト	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
	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
	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)
	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
	主菜B	さばの塩焼き	豚肉の野菜炒め	お麴の卵とじ	鶏肉の甘辛炒め	高野豆腐の卵炒め
	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

週替わりメニュー		11月第4週(11月24日～11月28日)
	メニュー名	親子丼
	栄養表示	熱量573kcal、蛋白質21.2g、脂質14.9g、炭水化物86.7g
	食塩相当量	3.0g (推定値)
	アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉

サイドメニュー	お届け日	11月24日 月
	メニュー名	茶碗蒸し2個セット
	栄養表示	〈1個あたり〉熱量109kcal、蛋白質7.1g、脂質4.3g、炭水化物9.9g
	食塩相当量	1.5g (推定値)
	アレルギー	卵、小麦、えび、さば、大豆、鶏肉

デザート	お届け日	11月26日 水
	メニュー名	道産大豆使用の自家製餡入りあべかわ餅3個入り
	栄養表示	〈1個あたり〉熱量168kcal、蛋白質4.2g、脂質1.0g、炭水化物35.5g
	食塩相当量	0.2g (推定値)
	アレルギー	乳、大豆

特別メニュー	お届け日	11月24日 月
	メニュー名	まごわやさしい弁当
	栄養表示	熱量737kcal、蛋白質28.5g、脂質25.8g、炭水化物96.9g
	食塩相当量	3.0g (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、やまいも、牛肉、乳

日曜ランチメニュー	お届け日	11月28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
	アレルギー	乳成分、小麦、ごま、さば、大豆、鶏肉

土曜ファミリアム	お届け日	11月29日 土
	メニュー名	牛すき焼き重
	栄養表示	熱量820kcal、蛋白質18.9g、脂質47.9g、炭水化物82.1g
	食塩相当量	1.8g (推定値)
	アレルギー	牛肉、大豆、小麦

＜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11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	北海道オニオンしっとりチーズデニッシュ	クリームクロワッサン3個入り	プレミアデニッシュくるみ3枚入り	中札内枝豆マヨパン
	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331kcal、蛋白質7.2g、脂質15.1g、炭水化物41.5g	〈1個あたり〉熱量178kcal、蛋白質3.0g、脂質9.5g、炭水化物20.0g	熱量536kcal、蛋白質12.1g、脂質28.5g、炭水化物61.6g	熱量438kcal、蛋白質6.0g、脂質29.0g、炭水化物38.2g
	食塩相当量	0.7g〔推定値〕	1.2g〔推定値〕	0.4g〔推定値〕	1.7g〔推定値〕	1.3g〔推定値〕
	アレルギー	小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳成分、大豆	卵、小麦、乳、大豆、ゼラチン	卵、小麦、乳、大豆、くるみ	卵、小麦、乳成分、大豆、りんご
	商品名	ずっしりりんごとクリーム	北海道生ラブラブサンド ピーナツ	十勝しゃっきりコーン	北の国のベーカリーしっとりあんぱん(こしあん)	北海金時さつまいももちもち
	栄養表示	熱量333kcal、蛋白質6.8g、脂質8.3g、炭水化物57.8g	熱量184kcal、蛋白質3.1g、脂質9.0g、炭水化物22.6g	熱量372kcal、蛋白質7.0g、脂質20.3g、炭水化物40.2g	熱量391kcal、蛋白質9.6g、脂質5.2g、炭水化物76.4g	熱量266kcal、蛋白質5.6g、脂質3.2g、炭水化物53.6g
	食塩相当量	0.8g〔推定値〕	0.4g〔推定値〕	1.4g〔推定値〕	0.6g〔推定値〕	0.7g〔推定値〕
	アレルギー	卵、小麦、乳成分、オレンジ、大豆、りんご	卵、小麦、乳、大豆、落花生	卵、小麦、乳成分、大豆	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳成分、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	ゆずぼん酢たれ納豆逸品	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1食分を含む）〉 熱量85kcal、蛋白質6.8g、脂質3.6g、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〕	0.5g〔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。