

コープの夕食宅配 2025年12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。

12月第1週	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
松デリッシュ	主菜 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	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17.0g、 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	熱量294kcal、蛋白質17.6g、 脂質16.5g、炭水化物20.7g
	食塩相当量 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)	3.1g (推定値)
	アレルギー 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	大豆、豚肉、小麦、りんご、ごま

竹ハリス	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13.7g、 脂質14.1g、炭水化物29.5g	熱量257kcal、蛋白質11.9g、 脂質12.1g、炭水化物20.0g	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)	2.0g (推定値)	2.4g (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250kcal、蛋白質21.3g、 脂質10.2g、炭水化物19.4g	熱量275kcal、蛋白質13.5g、 脂質16.2g、炭水化物22.2g	熱量272kcal、蛋白質16.6g、 脂質10.7g、炭水化物27.7g	熱量296kcal、蛋白質14.2g、 脂質20.0g、炭水化物18.0g	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	2.0g (推定値)	2.1g (推定値)	2.1g (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

梅ライオン	主菜	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13.2g、 脂質11.7g、炭水化物13.4g	熱量262kcal、蛋白質5.1g、 脂質15.5g、炭水化物27.3g	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)	1.7g (推定値)	1.8g (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

週替わりメニュー		12月第1週 (12月1日～12月5日)
	メニュー名	ビビンバ丼
	栄養表示	熱量516kcal、蛋白質12.9g、 脂質15.2g、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

デザート	お届け日	12月3日
	メニュー名	北海道黄金スイートポテト5個入り
	栄養表示	〈1個あたり〉熱量132kcal、 蛋白質1.2g、脂質2.4g、炭水化物26.4g
	食塩相当量	0.12g (推定値)
	アレルギー	卵、乳成分

土曜ファミリア	お届け日	12月6日
	メニュー名	満腹！あじフライ弁当
	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	4.5g (推定値)
	アレルギー	小麦、大豆、豚肉、卵、ごま

日曜井戸町	お届け日	12月5日
	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

サイゼメニュー	お届け日	12月1日～6日
	メニュー名	おでん
	栄養表示	熱量83kcal、蛋白質6.8g、 脂質3.4g、炭水化物8.3g
	食塩相当量	1.7g (推定値)
	アレルギー	大豆、鶏肉、えび、かに、小麦、牛肉、 豚肉、ゼラチン

麺類	お届け日	12月5日
	メニュー名	自家製生パスタ海老のトマトクリーム
	栄養表示	熱量335kcal、蛋白質8.1g、 脂質10.6g、炭水化物51.9g
	食塩相当量	2.3g (推定値)
	アレルギー	乳成分、小麦、えび、牛肉、魚醤パウダー(魚介類)、大豆、鶏肉、ゼラチン ※当工場では、卵、そばを含む製品を製造しています。

＜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12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。

12月第2週		12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
松デリシウス	主菜	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	パジルチキン	牛肉とごぼうの柳川風	白身魚の甘酢あん
	栄養表示	熱量329kcal、蛋白質16.9g、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11.4g、脂質30.1g、炭水化物24.5g	熱量447kcal、蛋白質14.5g、脂質18.4g、炭水化物57.3g
	食塩相当量	3.7g (推定値)	1.8g (推定値)	3.4g (推定値)	2.0g (推定値)	2.0g (推定値)	2.2g (推定値)
	アレルギー	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	小麦、卵、いか、大豆、ごま、豚肉、鶏肉、ゼラチン
竹パランス	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300kcal、蛋白質13.1g、脂質18.6g、炭水化物21.4g	熱量242kcal、蛋白質17.7g、脂質8.5g、炭水化物27.1g	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295kcal、蛋白質16.7g、脂質18.5g、炭水化物20.4g
	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)	2.5g (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	北海道産鮭フライ	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224kcal、蛋白質19.1g、脂質12.2g、炭水化物12.1g	熱量260kcal、蛋白質15.0g、脂質15.1g、炭水化物21.3g	熱量252kcal、蛋白質14.8g、脂質11.1g、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273kcal、蛋白質18.3g、脂質10.8g、炭水化物25.2g	熱量257kcal、蛋白質13.6g、脂質16.6g、炭水化物15.5g
	食塩相当量	2.0g (推定値)	2.3g (推定値)	2.0g (推定値)	2.4g (推定値)	1.6g (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
梅ライオン	主菜	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

週替わりメニュー		12月第2週(12月8日～12月12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

人気丼メニュー	お届け日	12月11日
	メニュー名	札幌バルナバフーズ 北の焼き鯖めし
	栄養表示	熱量651kcal、蛋白質31.5g、脂質24.2g、炭水化物82.2g
	食塩相当量	5.5g (推定値)
	アレルギー	卵、小麦、さば、大豆、ごま

土曜プレミアム	お届け日	12月13日
	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

デザート	お届け日	12月10日		
	メニュー名	ノースマン5個入り (こしあん)	山親爺10枚入り	ノースマンかぼちゃ(1個)
	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182kcal、蛋白質2.8g、脂質3.1g、炭水化物30.3g
	食塩相当量	0.04g (推定値)	0.05g (推定値)	0.04g (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、大豆

＜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12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。

12月第3週		12月15日 月	12月16日 火	12月17日 水	12月18日 木	12月19日 金	12月20日 土
松デラックス	主菜	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	回鍋肉	小樽産真ほっけの塩焼き
	栄養表示	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460kcal、蛋白質19.4g、脂質27.5g、炭水化物34.2g	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385kcal、蛋白質25.8g、脂質21.9g、炭水化物23.1g
	食塩相当量	2.8g〔推定値〕	2.9g〔推定値〕	2.9g〔推定値〕	2.9g〔推定値〕	3.8g〔推定値〕	2.9g〔推定値〕
	アレルギー	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、卵、乳、あわび、ごま	小麦、鶏肉、牛肉、大豆、りんご	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
竹パランス	主菜A	旨辛チキン	赤魚の青のり焼き	豚肉のカレーンソー	たららの塩麹マヨ焼き	鶏肉の明太マヨ焼き	宗八かれいの唐揚げ
	栄養表示	熱量260kcal、蛋白質18.0g、脂質15.2g、炭水化物14.1g	熱量259kcal、蛋白質12.2g、脂質13.0g、炭水化物12.2g	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15.3g、脂質20.7g、炭水化物11.6g	熱量231kcal、蛋白質15.3g、脂質10.5g、炭水化物21.9g
	食塩相当量	2.1g〔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	えび、小麦、卵、大豆、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	にしんの塩焼き	豚肉ときのこのレモン炒め	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268kcal、蛋白質21.4g、脂質17.7g、炭水化物10.0g	熱量257kcal、蛋白質15.2g、脂質14.4g、炭水化物14.5g	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251kcal、蛋白質8.9g、脂質13.2g、炭水化物26.9g	熱量248kcal、蛋白質13.4g、脂質13.5g、炭水化物21.1g
	食塩相当量	1.9g〔推定値〕	2.4g〔推定値〕	2.1g〔推定値〕	2.4g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	2.0g〔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、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	豚しゃぶ豆乳ごまだれ	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253kcal、蛋白質16.4g、脂質15.3g、炭水化物12.4g	熱量159kcal、蛋白質7.6g、脂質6.7g、炭水化物19.2g	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13.5g、脂質12.4g、炭水化物25.3g	熱量217kcal、蛋白質9.5g、脂質10.8g、炭水化物23.1g
	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〕	2.2g〔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

＜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12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。

12月第4週		12月22日 月	12月23日 火	12月24日 水	12月25日 木	12月26日 金	12月27日 土
松デリックス	主菜	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	さばのもろみ漬け焼き	まろやか黒酢豚
	栄養表示	熱量370kcal、蛋白質18.7g、脂質23.0g、炭水化物27.1g	熱量366kcal、蛋白質14.4g、脂質26.0g、炭水化物22.7g	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	熱量304kcal、蛋白質12.3g、脂質15.8g、炭水化物33.3g
	食塩相当量	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)	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、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	小麦、卵、大豆、豚肉、乳、ごま、あわび、鶏肉、ゼラチン
竹パランス	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	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12.5g、炭水化物24.6g	熱量251kcal、蛋白質15.4g、脂質12.6g、炭水化物20.4g	熱量290kcal、蛋白質9.7g、脂質12.8g、炭水化物36.5g	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29.9g
	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	小麦、大豆、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	さんまのみぞれがけ	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24.6g
梅ライト	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、落花生、大豆、ごま、小麦、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
	主菜	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20.7g
週替わりメニュー	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、落花生、ごま、卵、乳、あわび、豚肉、えび、かに、小麦、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
	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					
サイドメニュー	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					
	メニュー名	かぼちゃんざい					
	栄養表示	熱量379kcal、蛋白質8.2g、脂質1.0g、炭水化物85.0g					
土曜ファミリアム	食塩相当量	1.3g (推定値)					
	アレルギー	大豆、小麦					
	メニュー名	フライドチキン					
	栄養表示	熱量563kcal、蛋白質13.1g、脂質38.6g、炭水化物40.0g					
デザート	食塩相当量	2.8g (推定値)					
	アレルギー	小麦、大豆、鶏肉					
	メニュー名	クリスマス弁当					
	栄養表示	熱量705kcal、蛋白質20.7g、脂質28.8g、炭水化物89.1g					
特別メニュー	食塩相当量	3.1g (推定値)					
	アレルギー	大豆、鶏肉、豚肉、小麦、卵、乳、えび、かに、ゼラチン、ごま、牛肉、オレンジ					
	メニュー名	栗原さんちのおすそわけ いっぱいのありがとうバナコッタ					
	栄養表示	熱量144kcal、蛋白質2.5g、脂質8.7g、炭水化物14.1g					
特別メニュー	食塩相当量	0 ～ 0.09g (推定値)					
	アレルギー	乳成分、ゼラチン					
	メニュー名						
	栄養表示						

＜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12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。

12月第5週		12月29日 月	12月30日 火	12月31日 水	1月1日 木	1月2日 金	1月3日 土
松デラックス	主菜	銀鮭のムニエル	お届けなし	お届けなし	お届けなし	お届けなし	お届けなし
	栄養表示	熱量452kcal、蛋白質22.1g、 脂質31.5g、炭水化物24.1g					
	食塩相当量	2.0g (推定値)					
	アレルギー	さけ、小麦、卵、大豆、豚肉、乳、鶏肉					
竹バランス	主菜A	鶏肉の香味醤油	銀鮭の塩焼き				
	栄養表示	熱量293kcal、蛋白質13.7g、 脂質16.0g、炭水化物24.7g	熱量263kcal、蛋白質17.6g、 脂質12.3g、炭水化物23.5g				
	食塩相当量	2.2g (推定値)	1.6g (推定値)				
	アレルギー	鶏肉、小麦、卵、乳、大豆、えび、かに	さけ、小麦、大豆、卵、えび、乳、鶏肉、 かに、ごま				
	主菜B	ブリのガーリック焼き	お届けなし				
	栄養表示	熱量308kcal、蛋白質16.7g、 脂質18.5g、炭水化物24.0g					
	食塩相当量	2.2g (推定値)					
	アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、えび、かに					
梅ライト	主菜	豚肉の野菜炒め	お届けなし				
	栄養表示	熱量244kcal、蛋白質14.6g、 脂質12.8g、炭水化物19.8g					
	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					

種類	お届け日	12月29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。

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12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	絹飴3枚入り	イギリス塩パン4個入り	The Takasui ライ麦2枚入り	北海道生ラブラブサンド コク旨焼きそば	中辛カレーパン
	栄養表示	〈1枚あたり〉熱量143kcal、蛋白質4.8g、脂質2.1g、炭水化物26.2g	〈1個あたり〉熱量133kcal、蛋白質3.3g、脂質5.5g、炭水化物17.5g	〈1枚あたり〉熱量111kcal、蛋白質3.5g、脂質2.2g、炭水化物19.5g	熱量99kcal、蛋白質2.8g、脂質1.3g、炭水化物19.0g	熱量365kcal、蛋白質6.2g、脂質20.7g、炭水化物38.4g
	食塩相当量	0.7g〔推定値〕	0.7g〔推定値〕	0.5g〔推定値〕	0.9g〔推定値〕	1.2g〔推定値〕
	アレルギー	乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆、ゼラチン	乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆、いか、鶏肉、豚肉、もも、りんご	卵、小麦、乳、大豆、豚肉
	商品名	手造りあんドーナツ	シナモンブレッド	とろ〜りくちどけチョコ	手包みふわもち生ドーナツクリーム	ふんわり2色つなぎ
	栄養表示	熱量417kcal、蛋白質6.8g、脂質17.7g、炭水化物57.6g	熱量582kcal、蛋白質12.8g、脂質9.7g、炭水化物110.8g	熱量310kcal、蛋白質5.2g、脂質14.1g、炭水化物40.6g	熱量402kcal、蛋白質5.8g、脂質24.9g、炭水化物38.6g	熱量888kcal、蛋白質20.7g、脂質23.7g、炭水化物148.0g
	食塩相当量	0.5g〔推定値〕	1.5g〔推定値〕	0.7g〔推定値〕	0.6g〔推定値〕	1.5g〔推定値〕
	アレルギー	卵、乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆、オレンジ	卵、乳、小麦、大豆、ごま

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	おかわり中粒納豆	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51.8gあたり（添付のたれ・からし1食分を含む）〉熱量102kcal、蛋白質7.9g、脂質4.8g、炭水化物6.9g	〈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〕	0.6g〔推定値〕	0.7g〔推定値〕
	アレルギー	小麦、大豆	小麦、大豆、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	食塩無添加濃いつマトジュース	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180gあたり〉熱量252kcal、蛋白質3.8g、脂質0.5g、炭水化物58.0g	〈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。