

コープの夕食宅配 2026年1月 メニュー情報

受付時間 10:00から18:00 月から土
日曜日はお休みです。

1月第1週		1月5日 月	1月6日 火	1月7日 水	1月8日 木	1月9日 金	1月10日 土
松ラックス	主菜	たらのものみじ焼き	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	鶏肉とカシューなツの炒め物	赤魚の西京焼き
	栄養表示	熱量351kcal、蛋白質19.9g、脂質19.2g、炭水化物27.2g	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320kcal、蛋白質16.0g、脂質17.1g、炭水化物29.7g	熱量343kcal、蛋白質25.9g、脂質15.7g、炭水化物25.5g
	食塩相当量	3.4g [推定値]	3.4g [推定値]	1.7g [推定値]	3.2g [推定値]	3.1g [推定値]	3.3g [推定値]
	アレルギー	大豆、小麦、豚肉、卵、えび、かに、りんご	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、カシューなツ、ゼラチン	大豆、牛肉、小麦、ごま
竹バランス	主菜A	にしんの生姜煮	そいの幽庵焼き	ミルフィーユカツ	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
	栄養表示	熱量300kcal、蛋白質12.3g、脂質14.4g、炭水化物32.1g	熱量253kcal、蛋白質18.1g、脂質9.1g、炭水化物27.7g	熱量300kcal、蛋白質13.1g、脂質18.6g、炭水化物21.4g	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
	食塩相当量	2.5g [推定値]	2.5g [推定値]	1.8g [推定値]	2.0g [推定値]	2.3g [推定値]	1.3g [推定値]
	アレルギー	小麦、さば、大豆、卵、豚肉、鶏肉、ゼラチン、ごま	小麦、卵、大豆、鶏肉、ゼラチン、ごま、乳	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、鶏肉、ごま	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
	主菜B				お届けなし		
梅ライト	栄養表示						
	食塩相当量						
	アレルギー						
	主菜	豆腐バーグ	豚肉のオニオンソース	高野豆腐とこんにゃくの炒め煮	厚揚げとチングン菜の中華煮	お麸のブルコギ風	はんぺんの甘辛炒め
	栄養表示	熱量286kcal、蛋白質12.8g、脂質14.2g、炭水化物27.7g	熱量239kcal、蛋白質15.2g、脂質10.1g、炭水化物25.1g	熱量161kcal、蛋白質8.7g、脂質9.6g、炭水化物14.6g	熱量255kcal、蛋白質6.9g、脂質13.1g、炭水化物30.5g	熱量213kcal、蛋白質6.1g、脂質10.1g、炭水化物28.6g	熱量173kcal、蛋白質7.2g、脂質5.5g、炭水化物27.2g
週替わりメニュー	食塩相当量	2.2g [推定値]	3.1g [推定値]	1.8g [推定値]	1.5g [推定値]	1.8g [推定値]	1.9g [推定値]
	アレルギー	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	豚肉、大豆、ゼラチン、ごま、小麦、乳	大豆、小麦、ごま、卵、乳	大豆、小麦、卵、豚肉、乳、鶏肉、ごま、ゼラチン	小麦、大豆、豚肉、ごま、鶏肉	えび、かに、小麦、卵、大豆、ごま、りんご、乳、豚肉、鶏肉
	お届け日	1月第1週(1月5日～1月9日)		1月7日 水		1月9日 金	
	メニュー名	かつおだしの醤油焼うどん		クリーム&宇治抹茶プリン		ぶりの醤油もろみ漬け焼き	
	栄養表示	熱量402kcal、蛋白質11.8g、脂質11.0g、炭水化物65.0g		熱量154kcal、蛋白質1.7g、脂質7.5g、炭水化物20.4g		熱量284kcal、蛋白質13.2g、脂質17.4g、炭水化物20.5g	
サイドメニュー	食塩相当量	5.9g [推定値]		0.1g [推定値]		1.9g [推定値]	
	アレルギー	小麦、大豆、豚肉		卵成分、ゼラチン		卵、乳成分、小麦、ごま、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉	
	お届け日	1月7日 水		1月10日 土		煮込みハンバーグ	
	メニュー名	豚まん(冷凍)		牛すき焼き重		熱量351kcal、蛋白質13.0g、脂質18.9g、炭水化物32.0g	
	栄養表示	熱量267kcal、蛋白質7.9g、脂質4.6g、炭水化物46.7g		熱量820kcal、蛋白質18.9g、脂質47.9g、炭水化物82.1g		2.5g [推定値]	
お願い	食塩相当量	0.8g [推定値]		1.8g [推定値]		卵、乳成分、小麦、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	
	アレルギー	乳成分、鶏肉、牛肉、大豆、小麦、卵、豚肉、ごま		牛肉、大豆、小麦		<お召し上がり期限> ●つながら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> ●レンジで温めるとき、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。	

日曜弁当くつろぎ	お届け日	1月9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
	主菜B	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

土曜プレミアム	お届け日	1月10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

コープの夕食宅配 2026年1月 メニュー情報

受付時間 10:00から18:00 月から土
日曜日はお休みです。

1月第2週		1月12日 月	1月13日 火	1月14日 水	1月15日 木	1月16日 金	1月17日 土		
松ラックス	主菜	鶏唐揚げの葱ソースがけ	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		
	栄養表示	熱量461kcal、蛋白質23.2g、脂質27.6g、炭水化物33.1g	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		
	食塩相当量	3.1g [推定値]	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]		
	アレルギー	鶏肉、豚肉、大豆、小麦、卵、乳、ごま	えび、かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン、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		
竹バランス	主菜A	ほっけの唐揚げ野菜あんかけ	旨辛チキン	赤魚の青のり焼き	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		
	栄養表示	熱量295kcal、蛋白質16.7g、脂質18.5g、炭水化物20.4g	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		
	食塩相当量	2.5g [推定値]	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]		
	アレルギー	小麦、大豆、卵、乳、豚肉、鶏肉、ゼラチン、ごま	鶏肉、えび、かに、小麦、卵、大豆、豚肉、やまいも、ごま	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		
梅ライト	主菜B	チキンソテーのトマトソース	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	海老かつおの卵とじ		
	栄養表示	熱量257kcal、蛋白質13.6g、脂質16.6g、炭水化物15.5g	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		
	食塩相当量	2.4g [推定値]	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]		
	アレルギー	鶏肉、大豆、小麦、卵、乳、豚肉、ゼラチン、ごま	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		
週替わりメニュー	主菜	野菜のスクランブルエッグ	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	にら玉炒め		
	栄養表示	熱量193kcal、蛋白質7.0g、脂質12.3g、炭水化物19.8g	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191kcal、蛋白質6.7g、脂質7.8g、炭水化物27.3g		
	食塩相当量	2.3g [推定値]	1.9g [推定値]	2.0g [推定値]	2.1g [推定値]	1.5g [推定値]	2.0g [推定値]		
	アレルギー	小麦、卵、大豆、乳、豚肉、鶏肉、ゼラチン、ごま	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	大豆、小麦、卵、乳、ごま、鶏肉		
サイドメニュー	お届け日	1月12日 月		お届け日	1月17日 土		お届け日	1月16日 金	
	メニュー名	満腹! 大きなシユーマイ弁当		メニュー名	まごわやさしい弁当		メニュー名	ニシンフライの山菜あんかけ	
	栄養表示	熱量819kcal、蛋白質22.2g、脂質36.1g、炭水化物96.2g		栄養表示	熱量737kcal、蛋白質28.5g、脂質25.8g、炭水化物96.9g		栄養表示	熱量474kcal、蛋白質23.4g、脂質7.3g、炭水化物77.0g	
	食塩相当量	3.2g [推定値]		食塩相当量	3.1g [推定値]		食塩相当量	4.3g [推定値]	
お願い	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		アレルギー	小麦、えび、大豆、卵、乳、ゼラチン、牛肉、豚肉、さば	
	お届け日	1月12日 月		お届け日	1月14日 水		お届け日	1月16日 金	
	メニュー名	茶碗蒸し2個セット		メニュー名	北海道産黒千石大豆の大福3個入り		メニュー名	ニシンフライの山菜あんかけ	
	栄養表示	<1個あたり> 热量109kcal、蛋白質7.1g、脂質4.3g、炭水化物9.9g		栄養表示	<1個あたり> 热量184kcal、蛋白質4.3g、脂質0.9g、炭水化物39.7g		栄養表示	熱量297kcal、蛋白質9.5g、脂質10.4g、炭水化物41.4g	
お願い	食塩相当量	1.5g [推定値]		食塩相当量	0.3g [推定値]		食塩相当量	2.2g [推定値]	
	アレルギー	卵、小麦、えび、さば、大豆、鶏肉		アレルギー	乳、大豆		アレルギー	卵、小麦、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉	

<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 2026年1月 メニュー情報

受付時間 10:00から18:00 月から土
日曜日はお休みです。

1月第3週		1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	
松ラックス	主菜	銀鮭のチーズ焼き	大麦育ち三元豚の昆布ぽん酢ジュレ仕立て	野菜たっぷり八宝菜	ビーフストロガノフ	バジルチキン	牛肉とごぼうの柳川風	
	栄養表示	熱量329kcal、蛋白質18.8g、脂質18.3g、炭水化物24.9g	熱量294kcal、蛋白質17.6g、脂質16.5g、炭水化物20.7g	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399kcal、蛋白質21.8g、脂質26.4g、炭水化物22.2g	熱量404kcal、蛋白質11.5g、脂質30.3g、炭水化物28.8g	
	食塩相当量	2.9g [推定値]	3.1g [推定値]	3.7g [推定値]	1.8g [推定値]	2.0g [推定値]	2.0g [推定値]	
	アレルギー	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	小麦、乳、牛肉、大豆、豚肉、卵、りんご、鶏肉	鶏肉、小麦、卵、大豆、牛肉、豚肉、乳、あわび	牛肉、小麦、卵、大豆、乳、ごま	
竹バランス	主菜A	宗八かれいの唐揚げ	豚ロース焼きの三升漬け添え	縞ほっつ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231kcal、蛋白質15.3g、脂質10.5g、炭水化物21.9g	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289kcal、蛋白質9.6g、脂質13.0g、炭水化物35.9g	熱量288kcal、蛋白質9.6g、脂質20.7g、炭水化物17.2g	
	食塩相当量	2.5g [推定値]	1.8g [推定値]	2.1g [推定値]	2.5g [推定値]	1.7g [推定値]	2.0g [推定値]	
	アレルギー	小麦、乳、大豆、鶏肉、卵、りんご、ごま	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、乳、鶏肉、豚肉、ごま、ゼラチン	大豆、豚肉、小麦、卵、乳、あわび、ごま、鶏肉	
	主菜B	豚肉と野菜の中華風炒め	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248kcal、蛋白質13.4g、脂質13.5g、炭水化物21.1g	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17.0g、脂質14.4g、炭水化物15.7g	熱量296kcal、蛋白質16.2g、脂質18.4g、炭水化物20.9g	
梅ライト	食塩相当量	2.0g [推定値]	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]	
	アレルギー	豚肉、小麦、大豆、卵、乳、えび、りんご、ごま、鶏肉、ゼラチン	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、ごま、ゼラチン	大豆、卵、小麦、乳、あわび、豚肉、ごま、鶏肉	
	主菜	ししゃもフライ	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217kcal、蛋白質9.5g、脂質10.8g、炭水化物23.1g	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28.4g	熱量380kcal、蛋白質17.1g、脂質24.2g、炭水化物26.6g	
週替わりメニュー	食塩相当量	2.2g [推定値]	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、大豆、かに、卵、さば、鶏肉、豚肉、ごま、乳、りんご	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	
	お届け日	1月22日(木)		お届け日	1月24日(土)		お届け日	1月23日(金)
パーサート	メニュー名	しらすごはん弁当	佐藤水産 鮭(リイベ漬)といくらの親子丼ぶり	メニュー名	どさんこ松花堂弁当	メニュー名	海鮮炒めのあんかけ	
	栄養表示	熱量536kcal、蛋白質21.8g、脂質18.1g、炭水化物67.7g	熱量472kcal、蛋白質18.2g、脂質5.4g、炭水化物87.9g	栄養表示	熱量618kcal、蛋白質22.6g、脂質19.7g、炭水化物90.5g	栄養表示	熱量189kcal、蛋白質9.4g、脂質8.8g、炭水化物19.3g	
	食塩相当量	2.4g [推定値]	5.8g [推定値]	食塩相当量	3.0g [推定値]	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、あわび	小麦、いくら、ごま、さけ、大豆	アレルギー	小麦、牛肉、大豆、豚肉、りんご、ごま、さけ、卵、鶏肉、乳	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	
	お届け日	1月21日(水)		お届け日	1月24日(土)		お届け日	1月23日(金)
お願い	メニュー名	月寒あんぱん5個セット	【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	メニュー名	どさんこ松花堂弁当	メニュー名	海鮮炒めのあんかけ	
	栄養表示	【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]	【こしあん(1個)、黒胡麻あん(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]	栄養表示	熱量618kcal、蛋白質22.6g、脂質19.7g、炭水化物90.5g	栄養表示	熱量189kcal、蛋白質9.4g、脂質8.8g、炭水化物19.3g	
	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]	3.0g [推定値]	食塩相当量	2.4g [推定値]	食塩相当量	2.4g [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。	小麦、いくら、ごま、さけ、大豆	アレルギー	小麦、牛肉、大豆、豚肉、りんご、ごま、さけ、卵、鶏肉、乳	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	
	お届け日	1月21日(水)		お届け日	1月24日(土)		お届け日	1月23日(金)

<お召し上がり期限> ●つなぐ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> ●レンジで温めるときよりお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 2026年1月 メニュー情報

受付時間 10:00から18:00 月から土
日曜日はお休みです。

1月第4週			1月26日 月	1月27日 火	1月28日 水	1月29日 木	1月30日 金	1月31日 土	
松ラックス	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	回鍋肉		
	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		
	食塩相当量	2.2g [推定値]	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]		
	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、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		
竹バランス	主菜A	ミックスフライ	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260kcal、蛋白質13.8g、脂質11.1g、炭水化物29.9g	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16.2g、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	1.9g [推定値]	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	えび、小麦、卵、大豆、鶏肉、いか、ゼラチン、豚肉、乳、ごま	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	いぶり鶏のにら卵とじ	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	ハンバーグきのこクリームソース	さばのだし醤油漬け焼き		
	栄養表示	熱量258kcal、蛋白質14.9g、脂質12.5g、炭水化物24.6g	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	2.5g [推定値]	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	鶏肉、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、ごま、ゼラチン	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		
梅ライト	主菜	具沢山がんもの煮物	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	さつま揚げのカレー炒め		
	栄養表示	熱量343kcal、蛋白質21.1g、脂質21.2g、炭水化物20.7g	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216kcal、蛋白質7.4g、脂質9.2g、炭水化物29.9g		
	食塩相当量	2.3g [推定値]	2.5g [推定値]	2.3g [推定値]	1.8g [推定値]	2.6g [推定値]	1.4g [推定値]		
	アレルギー	乳、大豆、小麦、卵、鶏肉、ごま、豚肉、ゼラチン	豚肉、小麦、大豆、えび、かに、鶏肉、卵	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	大豆、小麦、ごま、えび、いか、りんご		
週替わりメニュー	1月第4週(1月26日～1月30日)		人気空弁メニュー	お届け日	1月29日 木			1月30日 金	
	メニュー名	汁なし担々麺		メニュー名	佐藤水産 いくら入りずわい蟹ちらし鮓				
	栄養表示	熱量498kcal、蛋白質19.7g、脂質23.9g、炭水化物55.5g		栄養表示	熱量528kcal、蛋白質21.0g、脂質8.0g、炭水化物92.5g 【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	2.5g [推定値]		食塩相当量	5.5g [添付たれ1袋(3g)あたり] 0.3g [推定値]				
	アレルギー	小麦、大豆、豚肉、卵、乳、鶏肉、落花生、ごま		アレルギー	卵、小麦、かに、さけ、いくら、大豆				
デザート	お届け日	1月28日 水	土曜プレミアム	お届け日	1月31日 土			日曜弁当くつろぎ	
	メニュー名	杏仁豆腐(100g×2)		メニュー名	チキンと野菜のスープカレー				
	栄養表示	(1個あたり) 热量142kcal、蛋白質4.0g、脂質6.6g、炭水化物17.2g		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	0.1g [推定値]		食塩相当量	4.1g [推定値]				
	アレルギー	乳成分		アレルギー	鶏肉、小麦、大豆、豚肉、りんご、ごま、牛肉、ゼラチン				

お願
い

<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> ●レンジで温めるとき、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 2026年1月 メニュー情報

受付時間 10:00から18:00 月から土
日曜日はお休みです。

パン	商品名	絹艶3枚入り	イギリスラブラブサンド Wチーズ	ハムたまごパン	テリヤキバーガー	道産米粉のクロワッサン3個入り
	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	熱量101kcal、蛋白質2.7g、脂質2.9g、炭水化物16.1g	熱量226kcal、蛋白質6.0g、脂質10.9g、炭水化物26.0g	熱量256kcal、蛋白質7.6g、脂質12.0g、炭水化物29.5g	〈1個あたり〉熱量157kcal、蛋白質3.4g、脂質7.5g、炭水化物19.0g
	食塩相当量	0.7g [推定値]	0.7g [推定値]	0.8g [推定値]	2.0g [推定値]	0.5g [推定値]
	アレルギー	乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆、ゼラチン	卵、乳、小麦、大豆、豚肉	卵、乳、小麦、大豆、鶏肉	卵、乳、小麦、大豆
	商品名	バター香るあんクラウン	北の国のベーカリーしっとりダブル金時豆パン	北の国のベーカリーしっとりジャムパンいちご	北の国のベーカリーメロンパン	道産小麦の十勝バター生スコッチ
	栄養表示	熱量402kcal、蛋白質7.4g、脂質15.5g、炭水化物58.2g	熱量359kcal、蛋白質10.0g、脂質4.3g、炭水化物70.1g	熱量288kcal、蛋白質5.7g、脂質4.4g、炭水化物56.5g	熱量416kcal、蛋白質8.0g、脂質14.3g、炭水化物63.8g	熱量415kcal、蛋白質9.6g、脂質10.2g、炭水化物71.2g
	食塩相当量	1.0g [推定値]	0.6g [推定値]	0.6g [推定値]	0.4g [推定値]	1.2g [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	卵、乳、小麦、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	ご飯	メニュー名	ライス〈白米〉(150g)
	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	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]	
	食塩相当量	3.4g [推定値]	4.0g [推定値]	3.9g [推定値]		※道産米を使用しています。	
	アレルギー	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま、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		※ライス（白米）の容器はレンジ使用不可です。	

納豆	商品名	細かくさざなひきわり納豆	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	—

箱売りパツツご飯	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> ●レンジで温めるとき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。