

コープの夕食宅配 2026年3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。

3月第1週		3月2日 月	3月3日 火	3月4日 水	3月5日 木	3月6日 金	3月7日 土	
松ラックス	主菜	野菜たっぷり八宝菜	豚肉のトマト炒め	たらのもみじ焼き	バジルチキン	牛肉とごぼうの柳川風	白身魚の甘酢あん	
	栄養表示	熱量327kcal、蛋白質16.7g、脂質18.0g、炭水化物29.1g	熱量375kcal、蛋白質21.7g、脂質21.2g、炭水化物26.1g	熱量351kcal、蛋白質19.9g、脂質19.2g、炭水化物27.3g	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	熱量448kcal、蛋白質14.5g、脂質18.4g、炭水化物57.3g	
	食塩相当量	3.4g [推定値]	1.6g [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	豚肉、小麦、乳、大豆、卵、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、乳、ごま	小麦、卵、いか、大豆、ごま、豚肉、鶏肉、ゼラチン	
竹バランス	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253kcal、蛋白質18.1g、脂質9.1g、炭水化物27.7g	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292kcal、蛋白質13.6g、脂質17.2g、炭水化物22.4g	熱量296kcal、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	鱈のねぎタレがけ	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270kcal、蛋白質19.5g、脂質15.5g、炭水化物14.4g	熱量268kcal、蛋白質15.4g、脂質15.7g、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263kcal、蛋白質17.9g、脂質10.6g、炭水化物23.5g	熱量258kcal、蛋白質13.6g、脂質16.6g、炭水化物15.5g	
	食塩相当量	2.5g [推定値]	2.2g [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、乳、大豆、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、大豆、卵、ごま、りんご	鶏肉、大豆、小麦、卵、乳、豚肉、ゼラチン、ごま	
梅ライト	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	お麸のブルコギ風	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338kcal、蛋白質14.9g、脂質18.0g、炭水化物30.2g	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]	2.3g [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、乳、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、小麦、卵、乳、豚肉、鶏肉、ゼラチン、ごま	
週替わりメニュー	3月第1週(3月2日～3月6日)	お届け日	3月2日 月～7日 土	お届け日	3月6日 金	お届け日	3月6日 金	
	メニュー名	親子丼	サイドメニュー	主菜A	海鮮塩炒めのあんかけ	主菜B	鶏肉と野菜の中華炒め	
	栄養表示	熱量573kcal、蛋白質21.2g、脂質14.9g、炭水化物86.7g	栄養表示	熱量338kcal、蛋白質5.7g、脂質0.9g、炭水化物73.7g	栄養表示	熱量189kcal、蛋白質9.4g、脂質8.8g、炭水化物19.3g	栄養表示	熱量270kcal、蛋白質12.6g、脂質15.3g、炭水化物22.1g
	食塩相当量	3.0g [推定値]	食塩相当量	0.5g [推定値]	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	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉	アレルギー	ごま	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
	お届け日	3月7日 土	人気空弁メニュー	お届け日	3月3日 火	お届け日	3月3日 火	
土曜アドリーム	お届け日	3月7日 土	人気空弁メニュー	お届け日	3月3日 火	お届け日	3月3日 火	
	メニュー名	海老天うどん	佐藤水産 いくら増し増しさくらます弁当	メニュー名	さくら・うぐいす餅詰合せ4個入	メニュー名	さくら・うぐいす餅詰合せ4個入	
	栄養表示	熱量474kcal、蛋白質23.4g、脂質7.3g、炭水化物77.0g	栄養表示	熱量536kcal、蛋白質22.5g、脂質7.0g、炭水化物95.8g 【添付たれ1袋(3g)あたり】熱量2.0kcal、蛋白質0.2g、脂質0.0g、炭水化物0.3g	栄養表示	【さくら餅】(1個あたり) 热量99kcal、蛋白質2.2g、脂質0.1g、炭水化物22.2g 【うぐいす餅】(1個あたり) 热量137kcal、蛋白質2.5g、脂質0.6g、炭水化物30.4g	栄養表示	【さくら餅】(1個あたり) 0.20g [推定値] 【うぐいす餅】(1個あたり) 0.0g [推定値]
	食塩相当量	4.3g [推定値]	食塩相当量	5.0g [推定値] 【添付たれ1袋(3g)あたり】0.3g [推定値]	食塩相当量	アレルギー	アレルギー	
	アレルギー	小麦、えび、大豆、卵、乳、ゼラチン、牛肉、豚肉、さば	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	アレルギー	乳、小麦、大豆	アレルギー	

<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3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。

3月第2週		3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
松ラックス	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264kcal、蛋白質19.5g、脂質8.2g、炭水化物22.3g	熱量458kcal、蛋白質19.1g、脂質27.5g、炭水化物33.8g	熱量515kcal、蛋白質20.9g、脂質34.2g、炭水化物35.2g	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]	2.7g [推定値]	2.8g [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、ごま	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

竹バランス	主菜A	旨辛チキン	赤魚の青のり焼き	豚肉のカレーソーテー	たらの塩麹マヨ焼き	鶏肉の明太マヨ焼き	白身魚フライ
	栄養表示	熱量262kcal、蛋白質18.1g、脂質15.2g、炭水化物14.5g	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223kcal、蛋白質10.4g、脂質10.1g、炭水化物28.9g
	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]	2.0g [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、いか	えび、小麦、卵、大豆、豚肉、やまいも、ゼラチン、ごま、いか	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、大豆、卵、乳、りんご、ごま
梅ライト	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	海老かつおの卵とじ	豚肉と野菜の中華風炒め
	栄養表示	熱量270kcal、蛋白質21.5g、脂質17.7g、炭水化物10.4g	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	2.0g [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255kcal、蛋白質16.5g、脂質15.3g、炭水化物12.8g	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	2.0g [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、小麦、ごま、乳、鶏肉	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

3月第2週(3月9日~3月13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

3月14日(土)	
お届け日	半熟卵のミートドリア風
メニュー名	半熟卵のミートドリア風
栄養表示	熱量551kcal、蛋白質17.0g、脂質13.3g、炭水化物86.7g
食塩相当量	0.5g [推定値]
アレルギー	小麦、乳、大豆、鶏肉、卵、牛肉、豚肉

3月13日(金)	
お届け日	国産天然ブリフライ
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
アレルギー	卵、乳成分、小麦、牛肉、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉、りんご

お届け日	3月9日(月)~14日(土)
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

3月13日(金)	
お届け日	雪鶴 ばたーくりーむ
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) 热量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】 热量14kcal、蛋白質0g、脂質0g、炭水化物3.6g
食塩相当量	0.2g [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】 —

コープの夕食宅配 2026年3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。

3月第3週		3月16日 月	3月17日 火	3月18日 水	3月19日 木	3月20日 金	3月21日 土	
松ラックス	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479kcal、蛋白質18.1g、脂質30.1g、炭水化物36.9g	熱量339kcal、蛋白質16.8g、脂質24.0g、炭水化物18.1g	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	3.6g [推定値]	3.8g [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、あわび	豚肉、大豆、小麦、卵、鶏肉、ごま、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	
竹バランス	主菜A	豚ロース焼きの三升漬け添え	鰯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	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]	1.7g [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、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	えび、小麦、卵、大豆、鶏肉、いか、ゼラチン、豚肉、乳、ごま	
梅ライト	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17.0g、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	熱量258kcal、蛋白質14.9g、脂質12.5g、炭水化物24.6g	
	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、ごま、ゼラチン	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	
週替わりメニュー	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28.4g	熱量380kcal、蛋白質17.1g、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	
	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、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	
土曜プレミアム	お届け日	3月第3週(3月16日～3月20日)		デザート	お届け日	3月16日 月	3月20日 金	
	メニュー名	お彼岸うどん			メニュー名	夕張メロンピュアゼリー (80g×3)	おはぎ粒あん3個入り	
	栄養表示	熱量360kcal、蛋白質18.0g、脂質4.3g、炭水化物61.0g			栄養表示	〈100gあたり〉熱量74kcal、蛋白質0.3g、脂質0.1g、炭水化物18.3g	〈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	3.7g [推定値]			食塩相当量	〈100gあたり〉0.02g [推定値]	0.1g [推定値]	
	アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、牛肉、豚肉、ゼラチン、さば			アレルギー	乳成分	※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。	
日曜弁当くつろぎ	お届け日	3月21日 土		特別メニュー	お届け日	3月20日 金		
	メニュー名	満腹！あじフライ弁当			メニュー名	もうすぐ春ですね♪幕の内弁当		
	栄養表示	熱量687kcal、蛋白質27.3g、脂質18.3g、炭水化物100.9g			栄養表示	熱量738kcal、蛋白質22.5g、脂質25.5g、炭水化物102.5g		
	食塩相当量	4.5g [推定値]			食塩相当量	3.5g [推定値]		
	アレルギー	小麦、大豆、豚肉、卵、ごま			アレルギー	えび、小麦、大豆、卵、鶏肉、乳、さけ、りんご、あわび、豚肉、ごま、かに		

お召し上がり期限 <お召し上がり方> ●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3月 メニュー情報

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

3月第4週 3月23日 (日)

3月24日 (火)

3月25日 (水)

3月26日 (木)

3月27日 (金)

3月28日 (土)

松 テ ラ ツ ク ス	主菜	赤魚のムニエル	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)	白身魚の洋風南蛮漬け
	栄養表示	熱量367kcal、蛋白質20.3g、脂質18.8g、炭水化物23.1g	熱量398kcal、蛋白質19.5g、脂質22.8g、炭水化物30.0g	熱量353kcal、蛋白質22.2g、脂質18.2g、炭水化物29.8g	熱量405kcal、蛋白質14.3g、脂質23.2g、炭水化物41.5g	熱量341kcal、蛋白質20.5g、脂質18.2g、炭水化物25.4g	熱量382kcal、蛋白質15.1g、脂質24.2g、炭水化物33.0g
	食塩相当量	1.9g [推定値]	2.9g [推定値]	2.4g [推定値]	2.8g [推定値]	3.4g [推定値]	1.9g [推定値]
	アレルギー	小麦、卵、大豆、豚肉、乳、鶏肉	大豆、鶏肉、豚肉、小麦、ごま	鶏肉、小麦、大豆、えび、かに、卵、乳、あわび、豚肉	小麦、卵、大豆、豚肉、牛肉、乳、えび	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

竹 バ ラン ス	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	赤魚の青のり焼き
	栄養表示	熱量293kcal、蛋白質13.7g、脂質16.0g、炭水化物24.7g	熱量271kcal、蛋白質19.0g、脂質16.2g、炭水化物16.0g	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	熱量259kcal、蛋白質13.5g、脂質12.1g、炭水化物19.3g
	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]	2.0g [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、卵、乳、りんご、鶏肉、ゼラチン	大豆、小麦、鶏肉、豚肉、ごま、卵

梅 ラ イト	主菜	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	豚肉ときのこの炒め物	ししゃもフライ
	栄養表示	熱量244kcal、蛋白質14.6g、脂質12.8g、炭水化物19.8g	熱量200kcal、蛋白質14.1g、脂質10.0g、炭水化物13.0g	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262kcal、蛋白質11.6g、脂質13.6g、炭水化物26.6g	熱量242kcal、蛋白質9.7g、脂質13.4g、炭水化物24.0g
	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]	1.5g [推定値]	1.9g [推定値]
	アレルギー	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	小麦、大豆、豚肉、ごま、りんご、鶏肉、ゼラチン	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま

3月第4週(3月23日～3月27日)	
メニュー名	満腹！大きなシユーマイ弁当
栄養表示	熱量823kcal、蛋白質22.3g、脂質36.1g、炭水化物96.8g
食塩相当量	3.2g [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

3月25日 (水)	
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。

麺 類	お届け日	3月28日 (土)	お届け日	3月27日 (金)
	メニュー名	チキンと野菜のスープカレー	主菜A	ニシンフライの山菜あんかけ
	栄養表示	熱量658kcal、蛋白質22.8g、脂質26.5g、炭水化物79.8g	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	4.1g [推定値]	食塩相当量	2.2g [推定値]

デザート	お届け日	3月25日 (水)	お届け日	3月27日 (金)
	メニュー名	クリーム＆コーヒーゼリー	メニュー名	佐藤水産 北の海 幸づくし
	栄養表示	熱量129kcal、蛋白質0.4g、脂質4.3g、炭水化物22.4g	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	0～0.11g [推定値]	食塩相当量	4.9g [添付たれ1袋(3g)あたり] 0.3g [推定値]

人 気 空 弁 メ ニ ュ ー	お届け日	3月25日 (水)	お届け日	3月27日 (金)
	メニュー名	クーリー & コーヒーゼリー	メニュー名	佐藤水産 北の海 幸づくし
	栄養表示	熱量129kcal、蛋白質0.4g、脂質4.3g、炭水化物22.4g	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	0～0.11g [推定値]	食塩相当量	4.9g [添付たれ1袋(3g)あたり] 0.3g [推定値]

お 願 い	お届け日	3月25日 (水)	アレルギー	かに、小麦、卵、いくら、さけ、大豆
	メニュー名	生姜香る！味噌ラーメン	アレルギー	小麦、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉
	栄養表示	熱量350kcal、蛋白質17.3g、脂質8.2g、炭水化物51.8g	アレルギー	小麦、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉
	食塩相当量	4.8g [推定値]	アレルギー	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 2026年3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 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	絹艶3枚入り (1枚あたり) 熱量143kcal、蛋白質4.8g、脂質2.1g、炭水化物26.2g	北海道生ラブラブサンド ジューシータマゴ 熱量137kcal、蛋白質3.8g、脂質6.4g、炭水化物16.1g	北海道生ラブラブサンド コク旨焼きそば 熱量99kcal、蛋白質2.8g、脂質1.3g、炭水化物19.1g	ポンジョルノクラウン 塩バタークロワッサン4個入り (1個あたり) 熱量170kcal、蛋白質2.9g、脂質8.1g、炭水化物21.4g	ハムたまごパン 熱量226kcal、蛋白質6.0g、脂質10.9g、炭水化物26.0g
	0.7g [推定値]	0.7g [推定値]	0.9g [推定値]	0.6g [推定値]	0.8g [推定値]	
	乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆、いか、鶏肉、豚肉、もも、りんご	卵、乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆、豚肉	
	商品名 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	北の国のベーカリー しっとりダブル金時豆パン 熱量359kcal、蛋白質10.0g、脂質4.3g、炭水化物70.1g	手包みふわもち生ドーナツ クリーム 熱量402kcal、蛋白質5.8g、脂質24.9g、炭水化物38.6g	ようかんやわらかツイスト3本入り (1本あたり) 热量164kcal、蛋白質3.4g、脂質4.9g、炭水化物26.5g	チーズ蒸しパン 熱量358kcal、蛋白質6.0g、脂質14.4g、炭水化物51.0g	道産小麦のぎゅっとリッチパウンド 余市りんご 熱量689kcal、蛋白質7.9g、脂質33.4g、炭水化物89.1g
	0.6g [推定値]	0.6g [推定値]	0.4g [推定値]	0.7g [推定値]	0.5g [推定値]	
	卵、乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆、オレンジ	卵、乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆、さけ	卵、乳、小麦、大豆、りんご	

カレー	メニュー名 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	カレーライス 熱量585kcal、蛋白質10.8g、脂質16.2g、炭水化物95.8g	とんかつカレー 熱量858kcal、蛋白質22.6g、脂質31.9g、炭水化物115.5g	えびフライカレー 熱量700kcal、蛋白質15.6g、脂質22.0g、炭水化物106.2g	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]
	3.4g [推定値]	4.0g [推定値]	3.9g [推定値]		
	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		

納豆	商品名 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	細かくさざなひきわり納豆 (1食44.7gあたり) 热量68kcal、蛋白質6.4g、脂質1.1g、炭水化物7.9g	みたらし風ひきわり納豆 (1食46gあたり)(添付のたれ1食分を含む) 熱量91kcal、蛋白質7.1g、脂質3.5g、炭水化物7.6g	ふっくら北海道小粒納豆 (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	※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。
	0.4g [推定値]	0.1g [推定値]	0.7g [推定値]		
	小麦、大豆	大豆、小麦	小麦、大豆、さば、りんご		

箱売り飲料	商品名 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	食塩無添加野菜ジュース (1缶160gあたり) 热量36kcal、蛋白質1.4g、脂質0.2g、炭水化物7.7g	食塩無添加濃いトマトジュース (1缶160gあたり) 热量45kcal、蛋白質1.8g、脂質0g、炭水化物9.4g	国産大豆の調製豆乳 (1パック200mlあたり) 热量110kcal、蛋白質6.8g、脂質4.6g、炭水化物10.4g	国産大豆の豆乳飲料麦芽コーヒー (1パック200mlあたり) 热量127kcal、蛋白質4.8g、脂質5.2g、炭水化物15.2g	静岡抹茶入り緑茶ティーバッグ 20袋入り
	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	0.4g	—
	小麦、大豆	大豆、小麦	大豆	大豆	大豆	—
	—	—	—	—	—	—

箱売りご飯	商品名 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	おいしいご飯(山形県産はえぬき使用) (1パック180gあたり) 热量252kcal、蛋白質3.8g、脂質0.5g、炭水化物58.0g	おいしい赤飯(国産もち米100%使用) (1パック160gあたり) 热量260kcal、蛋白質6.4g、脂質0.5g、炭水化物58.7g	小盛ごはん(富山県産こしひかり使用) (1パック120gあたり) 热量170kcal、蛋白質2.8g、脂質0.2g、炭水化物40.1g	—
	0g	0.4g	0g		
	—	—	—		

箱売り汁もの	商品名 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	減塩即席みそ汁合わせみそ 12食入 【油あげ汁】(1食14.1gあたり) 热量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) 热量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) 热量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) 热量20kcal、蛋白質1.4g、脂質0.6g、炭水化物2.3g	たまごスープ (1食7gあたり) 热量30kcal、蛋白質2.5g、脂質1.6g、炭水化物1.4g	1.3g	卵、小麦、かに、大豆、鶏、ゼラチン、米
	1.3g				
	大豆、米				

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、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。