

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 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
松デリシッス	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	鯖のねぎタレがけ	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
梅ライオン	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
	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18.0g、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
週替わりメニュー	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、乳、豚肉、鶏肉、ゼラチン、ごま
	メニュー名	親子丼	甘納豆入りお赤飯				
	栄養表示	熱量573kcal、蛋白質21.2g、脂質14.9g、炭水化物86.7g	熱量338kcal、蛋白質5.7g、脂質0.9g、炭水化物73.7g				
サイドメニュー	食塩相当量	3.0g (推定値)	0.5g (推定値)				
	アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉	ごま				
	メニュー名	海鮮塩炒めのあんかけ	鶏肉と野菜の中華炒め				
	栄養表示	熱量189kcal、蛋白質9.4g、脂質8.8g、炭水化物19.3g	熱量270kcal、蛋白質12.6g、脂質15.3g、炭水化物22.1g				
人気空井メニュー	食塩相当量	2.4g (推定値)	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				
	メニュー名	さくら・うぐいす餅詰合せ4個入					
	栄養表示	【さくら餅】〈1個あたり〉熱量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〉熱量137kcal、蛋白質2.5g、脂質0.6g、炭水化物30.4g					
デザート	食塩相当量	【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)					
	アレルギー	乳、小麦、大豆					
	メニュー名						
	栄養表示						

週替わりメニュー	お届け日	3月第1週 (3月2日～3月6日)	サイドメニュー	お届け日	3月2日 月～7日 土	日曜弁当つるぎ	お届け日	3月6日 金
	メニュー名	親子丼		メニュー名	甘納豆入りお赤飯		主菜A	海鮮塩炒めのあんかけ
	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
	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)
人気空井メニュー	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
	お届け日	3月7日 土	デザート	お届け日	3月3日 火	デザート	お届け日	3月3日 火
	メニュー名	海老天うどん		メニュー名	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
	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〉 熱量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〉 熱量137kcal、蛋白質2.5g、脂質0.6g、炭水化物30.4g
土曜ファミリア	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	【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)
	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
	お届け日	3月7日 土		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		メニュー名	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

＜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 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
松デリックス	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
	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
	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)
	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
竹パランス	主菜A	旨辛チキン	赤魚の青のり焼き	豚肉のカレーソーテ	たららの塩麹マヨ焼き	鶏肉の明太マヨ焼き
	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
	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)
	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
	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
	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
	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)
	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
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
	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11.8g、炭水化物20.5g	熱量259kcal、蛋白質13.5g、脂質12.4g、炭水化物25.3g
	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)
	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

週替わりメニュー		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

土曜ランチメニュー	お届け日	3月14日 土
	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

日曜弁当メニュー	お届け日	3月13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275kcal、蛋白質17.5g、脂質13.2g、炭水化物20.7g
	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、牛肉、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉、りんご

サイドメニュー	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

アーザリ	お届け日	3月13日 金
	メニュー名	雪鶴 ばたーくリーむ
	栄養表示	熱量172kcal、蛋白質2.6g、脂質8.7g、炭水化物20.3g
	食塩相当量	0.2g (推定値)
	アレルギー	小麦、卵、乳成分

メニュー名	3月14日 土
	牧家の白いプリン4個入り
	〈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
	〈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】—

＜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 2026年3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。

3月第3週	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
松デリッシュ	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、乳、あわび、ごま、 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17.0g、 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

梅ライオン	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	貝沢山がんもの煮物
	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、 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

週替わりメニュー		3月第3週(3月16日～3月20日)
	メニュー名	お彼岸うどん
	栄養表示	熱量360kcal、蛋白質18.0g、 脂質4.3g、炭水化物61.0g
	食塩相当量	3.7g (推定値)
	アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、牛肉、豚肉、ゼラチン、 さば

デザート	お届け日	3月16日	3月20日
	メニュー名	タ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	〈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	〈100gあたり〉0.02g (推定値)	0.1g (推定値)
	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。

日曜弁当メニュー

お届け日	3月20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
栄養表示	熱量287kcal、蛋白質13.7g、 脂質12.9g、炭水化物30.0g
食塩相当量	2.0g【推定値】
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	お届け日	3月21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

特別メニュー	お届け日	3月20日
	メニュー名	もうすぐ春ですね♪幕の内弁当
	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	3.5g (推定値)
	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 2026年3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。

3月第4週		3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
松デリッス	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
竹パランス	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、ごま、卵、乳、りんご、鶏肉、ゼラチン	大豆、小麦、鶏肉、豚肉、ごま、卵
	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	ハンバーグきのこクリームソース	さばのだし醤油漬け焼き	ジンギスカン
	栄養表示	熱量308kcal、蛋白質16.7g、脂質18.5g、炭水化物24.0g	熱量266kcal、蛋白質17.9g、脂質15.5g、炭水化物14.9g	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	熱量252kcal、蛋白質11.4g、脂質12.8g、炭水化物26.0g
梅ライオン	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)	2.4g (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	大豆、小麦、牛肉、豚肉、りんご、ごま、鶏肉
	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
週替わりメニュー	メニュー名	満腹！大きなシューマイ弁当	2.5g (推定値)	1.8g (推定値)	2.6g (推定値)	1.5g (推定値)	1.9g (推定値)
	栄養表示	熱量823kcal、蛋白質22.3g、脂質36.1g、炭水化物96.8g	熱量244kcal、蛋白質14.6g、脂質12.8g、炭水化物19.8g	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	3.2g (推定値)	2.5g (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	えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	豚肉、小麦、大豆、えび、かに、鶏肉、乳	小麦、大豆、えび、鶏肉、卵	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

週替わりメニュー	メニュー名	満腹！大きなシューマイ弁当
	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

土曜プレミアム	お届け日	3月28日
	メニュー名	チキンと野菜のスープカレー
	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	4.1g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、小麦、大豆、豚肉、りんご、ごま、牛肉、ゼラチン

日曜弁当くつろぎ	お届け日	3月27日
	主菜A	ニシ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
	食塩相当量	2.2g (推定値)
	アレルギー	卵、小麦、ごま、大豆

麺類	お届け日	3月25日
	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。

デザート	お届け日	3月25日
	メニュー名	クリーム＆コーヒーゼリー
	栄養表示	熱量129kcal、蛋白質0.4g、脂質4.3g、炭水化物22.4g
	食塩相当量	0～0.11g (推定値)
	アレルギー	乳成分、ゼラチン

人気定番メニュー	お届け日	3月27日
	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

＜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 2026年3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	北海道生ラブラブサンド ジューシータマゴ	北海道生ラブラブサンド コク旨焼きそば	ボンジョルノクラウン 塩バタークロワッサン4個入り	ハムたまごパン
	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	熱量137kcal、蛋白質3.8g、脂質6.4g、炭水化物16.1g	熱量99kcal、蛋白質2.8g、脂質1.3g、炭水化物19.1g	〈1個あたり〉熱量170kcal、蛋白質2.9g、脂質8.1g、炭水化物21.4g	熱量226kcal、蛋白質6.0g、脂質10.9g、炭水化物26.0g
	食塩相当量	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〕
	アレルギー	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	北の国のベーカリー しっとりダブル金時豆パン	手包みふわもち生ドーナツ クリーム	ようかんやわらかツイスト3本入り	チーズ蒸しパン	道産小麦のぎゅっとリッチパウンド 余市りんご
	栄養表示	熱量359kcal、蛋白質10.0g、脂質4.3g、炭水化物70.1g	熱量402kcal、蛋白質5.8g、脂質24.9g、炭水化物38.6g	〈1本あたり〉熱量164kcal、蛋白質3.4g、脂質4.9g、炭水化物26.5g	熱量358kcal、蛋白質6.0g、脂質14.4g、炭水化物51.0g	熱量689kcal、蛋白質7.9g、脂質33.4g、炭水化物89.1g
	食塩相当量	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〕
	アレルギー	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	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	みたらし風ひきわり納豆	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	〈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〕	0.1g〔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(山形県産はえぬぎ使用)	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。