

コープの夕食宅配 2026年6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。

6月第1週		6月1日 月	6月2日 火	6月3日 水	6月4日 木	6月5日 金	6月6日 土
松デリミックス	主菜	さばの中華風野菜あん	ジューシー塩ザンギ	回鍋肉	北海道産真ほっけの塩焼き	ハンバーグステーキ	木須肉(ムースーロー)
	栄養表示	熱量456kcal、蛋白質19.0g、脂質27.2g、炭水化物34.1g	熱量515kcal、蛋白質20.8g、脂質34.2g、炭水化物35.2g	熱量587kcal、蛋白質19.9g、脂質38.8g、炭水化物38.7g	熱量323kcal、蛋白質27.1g、脂質16.2g、炭水化物19.9g	熱量442kcal、蛋白質18.4g、脂質25.9g、炭水化物37.3g	熱量297kcal、蛋白質17.9g、脂質20.8g、炭水化物13.1g
	食塩相当量	2.6g (推定値)	2.5g (推定値)	3.7g (推定値)	2.5g (推定値)	2.8g (推定値)	3.1g (推定値)
	アレルギー	小麦、さば、大豆、ゼラチン、鶏肉、豚肉、卵、乳、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、豚肉、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、さけ、りんご	豚肉、大豆、小麦、卵、ごま、ゼラチン、鶏肉
竹パランス	主菜A	鶏肉のごまだれ焼き	砂かれの煮付け	大豆ミートの肉団子	ししゃもフライ	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290kcal、蛋白質16.0g、脂質14.7g、炭水化物25.0g	熱量255kcal、蛋白質17.6g、脂質9.9g、炭水化物27.6g	熱量279kcal、蛋白質9.9g、脂質14.8g、炭水化物29.5g	熱量277kcal、蛋白質9.0g、脂質16.0g、炭水化物27.1g	熱量292kcal、蛋白質15.4g、脂質16.8g、炭水化物21.1g	熱量252kcal、蛋白質18.9g、脂質13.5g、炭水化物14.6g
	食塩相当量	1.5g (推定値)	2.3g (推定値)	2.2g (推定値)	1.4g (推定値)	2.4g (推定値)	2.3g (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、大豆、卵、ごま	鶏肉、小麦、大豆、ごま、卵、乳、豚肉、えび、かに	小麦、大豆、卵、豚肉、さば、乳、鶏肉、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	牛肉のみそ麴炒め	キハダまぐろのカツレツ	マーボー豆腐	
栄養表示	熱量259kcal、蛋白質17.4g、脂質8.9g、炭水化物29.3g	熱量304kcal、蛋白質16.1g、脂質16.2g、炭水化物27.8g	熱量275kcal、蛋白質12.3g、脂質13.0g、炭水化物28.7g	熱量252kcal、蛋白質11.8g、脂質15.1g、炭水化物19.9g	熱量256kcal、蛋白質14.3g、脂質11.6g、炭水化物25.5g	熱量257kcal、蛋白質13.5g、脂質17.9g、炭水化物14.5g	
食塩相当量	2.2g (推定値)	1.7g (推定値)	1.5g (推定値)	0.9g (推定値)	1.9g (推定値)	2.3g (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、大豆、小麦、ごま	小麦、卵、大豆、乳、豚肉、鶏肉、えび、かに、ごま	大豆、小麦、卵、豚肉、乳、鶏肉、落花生、ごま	
梅アライアム	主菜	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	豚肉のんにく炒め	麩と野菜の炒め物
	栄養表示	熱量276kcal、蛋白質14.6g、脂質12.2g、炭水化物28.4g	熱量230kcal、蛋白質9.4g、脂質10.3g、炭水化物28.4g	熱量218kcal、蛋白質13.4g、脂質12.9g、炭水化物12.6g	熱量223kcal、蛋白質10.0g、脂質12.8g、炭水化物21.5g	熱量260kcal、蛋白質17.1g、脂質14.1g、炭水化物17.8g	熱量178kcal、蛋白質9.4g、脂質10.9g、炭水化物15.2g
	食塩相当量	1.7g (推定値)	2.3g (推定値)	1.5g (推定値)	1.6g (推定値)	2.0g (推定値)	1.8g (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、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

週替わりメニュー		6月第1週(6月1日~6月5日)
メニュー名	ハンバーグ弁当	
栄養表示	熱量579kcal、蛋白質17.2g、脂質16.6g、炭水化物88.9g	
食塩相当量	2.8g (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	

土曜レミタム		6月6日 土
お届け日	メニュー名	やわらかジンギスカンと彩り野菜のわっぱ飯
栄養表示	熱量533kcal、蛋白質18.7g、脂質14.4g、炭水化物78.4g	
食塩相当量	2.5g (推定値)	
アレルギー	小麦、牛肉、大豆、豚肉、りんご、ごま	

デザート		6月5日 金
お届け日	メニュー名	草太郎6個入り
栄養表示	(1個あたり) 熱量119kcal、蛋白質2.4g、脂質0.9g、炭水化物25.7g	
食塩相当量	0.4g (推定値)	
アレルギー	小麦、卵	

人気型弁当メニュー		6月4日 木
お届け日	メニュー名	佐藤水産 いくら味くらべ丼
栄養表示	熱量469kcal、蛋白質15.5g、脂質5.0g、炭水化物90.5g 【添付のり1袋(0.3g)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	3.9g【添付のり1袋(0.3g)あたり】 0.004g (推定値)	
アレルギー	小麦、卵、いくら、ごま、さけ、大豆	

日曜弁当メニュー		6月5日 金		
お届け日	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		栄養表示	熱量233kcal、蛋白質11.1g、脂質8.0g、炭水化物28.4g
食塩相当量	2.2g (推定値)		食塩相当量	1.4g (推定値)
アレルギー	卵、小麦、ごま、大豆		アレルギー	小麦、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉

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。<日曜弁当か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6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。

	6月第2週	6月8日 月	6月9日 火	6月10日 水	6月11日 木	6月12日 金	6月13日 土
添付メニュー	主菜	北海道産助宗だらの香草フライ	えびと卵のチリソース煮	たらの明太マヨ焼き	まろやか黒酢豚	赤魚のムニエル	いぶり鶏のガーリック炒め
	栄養表示	熱量505kcal、蛋白質29.8g、脂質27.1g、炭水化物37.0g	熱量188kcal、蛋白質12.7g、脂質6.9g、炭水化物24.1g	熱量278kcal、蛋白質20.2g、脂質13.1g、炭水化物20.7g	熱量465kcal、蛋白質20.2g、脂質24.9g、炭水化物44.8g	熱量369kcal、蛋白質20.8g、脂質19.4g、炭水化物23.0g	熱量390kcal、蛋白質18.9g、脂質22.5g、炭水化物31.2g
	食塩相当量	3.0g (推定値)	2.4g (推定値)	2.1g (推定値)	3.1g (推定値)	1.8g (推定値)	2.6g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、小麦、大豆、牛肉、豚肉、卵、オレンジ、乳	えび、小麦、卵、いか、大豆、乳、鶏肉、落花生、りんご、ごま、豚肉、ゼラチン	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、さば、ごま、えび、りんご	小麦、卵、大豆、豚肉、乳、ごま、鶏肉、ゼラチン	小麦、卵、大豆、豚肉、乳、鶏肉	大豆、鶏肉、豚肉、小麦、ごま
替メニュー	主菜A	豚キムチ炒め	ますのちゃんちゃん焼き	鶏肉の塩麹ソテー	北海道産ほっけフライ	豚肉のマスタード炒め	北海道産真だらの竜田揚げ
	栄養表示	熱量302kcal、蛋白質10.4g、脂質20.8g、炭水化物18.0g	熱量278kcal、蛋白質18.0g、脂質13.8g、炭水化物24.8g	熱量267kcal、蛋白質13.1g、脂質17.1g、炭水化物19.0g	熱量252kcal、蛋白質12.0g、脂質13.5g、炭水化物22.2g	熱量291kcal、蛋白質14.9g、脂質15.2g、炭水化物25.1g	熱量252kcal、蛋白質12.3g、脂質8.9g、炭水化物31.4g
	食塩相当量	2.1g (推定値)	2.5g (推定値)	1.7g (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、小麦、卵、乳、さば、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま	さば、小麦、卵、大豆、豚肉、ごま、乳	小麦、卵、大豆、鶏肉、いか、オレンジ、乳、ごま、豚肉、ゼラチン	小麦、大豆、さば、卵、乳、豚肉、鶏肉、ごま	豚肉、小麦、卵、乳、牛肉、大豆、りんご、ゼラチン、ごま	小麦、大豆、ゼラチン、ごま、乳
	主菜B	さばの竜田揚げ	炒り鶏	ぶりの根昆布だし漬け	豚肉となすの甘辛炒め	さんまの塩焼き	鶏肉のごまだれ焼き
	栄養表示	熱量307kcal、蛋白質13.3g、脂質18.5g、炭水化物22.2g	熱量266kcal、蛋白質15.0g、脂質16.0g、炭水化物20.4g	熱量272kcal、蛋白質13.7g、脂質18.9g、炭水化物17.2g	熱量291kcal、蛋白質14.8g、脂質17.3g、炭水化物21.0g	熱量256kcal、蛋白質10.0g、脂質14.4g、炭水化物22.4g	熱量283kcal、蛋白質13.3g、脂質12.4g、炭水化物30.5g
	食塩相当量	1.6g (推定値)	2.4g (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、さば、大豆、ゼラチン、卵、乳	鶏肉、小麦、卵、大豆、豚肉、ごま	小麦、大豆、いか、オレンジ、卵、乳、ごま、鶏肉、豚肉、ゼラチン	豚肉、大豆、さば、卵、乳、小麦、鶏肉、ごま、落花生	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、りんご、ゼラチン、ごま	鶏肉、小麦、大豆、ゼラチン、ごま、乳
アイスクリーム	主菜	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	白身魚フライ
	栄養表示	熱量245kcal、蛋白質7.6g、脂質10.5g、炭水化物29.3g	熱量205kcal、蛋白質11.5g、脂質11.2g、炭水化物18.9g	熱量246kcal、蛋白質13.7g、脂質13.9g、炭水化物19.1g	熱量366kcal、蛋白質17.9g、脂質14.7g、炭水化物41.0g	熱量258kcal、蛋白質14.0g、脂質13.0g、炭水化物21.8g	熱量218kcal、蛋白質9.5g、脂質8.8g、炭水化物26.9g
	食塩相当量	2.2g (推定値)	2.0g (推定値)	2.4g (推定値)	6.0g (推定値)	1.9g (推定値)	2.3g (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、卵、乳、鶏肉、ごま、ゼラチン	小麦、大豆、卵、乳、豚肉、鶏肉、さば、ごま	鶏肉、小麦、卵、大豆、豚肉、りんご、ごま	小麦、大豆、ゼラチン、ごま

メニュー名	6月第2週(6月8日~6月12日)
メニュー名	三元豚ロースのスパカツ
栄養表示	熱量635kcal、蛋白質25.6g、脂質24.4g、炭水化物80.5g
食塩相当量	2.1g (推定値)
アレルギー	小麦、卵、大豆、豚肉、牛肉

お届け日	6月13日 土
メニュー名	かにめし
栄養表示	熱量539kcal、蛋白質21.0g、脂質3.9g、炭水化物103.4g
食塩相当量	2.1g (推定値)
アレルギー	かに、小麦、卵、大豆

お届け日	6月12日 金
メニュー名	冷しとろろそば
栄養表示	熱量309kcal、蛋白質12.0g、脂質2.2g、炭水化物60.4g
食塩相当量	2.5g (推定値)
アレルギー	卵、小麦、そば、さば、大豆、やまいも

お届け日	6月8日 月 ~13日 土
メニュー名	いももち
栄養表示	熱量188kcal、蛋白質1.3g、脂質8.1g、炭水化物27.9g
食塩相当量	1.1g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆

お届け日	6月12日 金	
主菜A	ぶりの醤油もろみ漬け焼き	主菜B 煮込みハンバーグ
栄養表示	熱量288kcal、蛋白質13.3g、脂質17.3g、炭水化物21.8g	栄養表示 熱量360kcal、蛋白質12.3g、脂質19.6g、炭水化物33.4g
食塩相当量	2.1g (推定値)	食塩相当量 2.7g (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	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

お届け日	6月10日 水
メニュー名	デニッシュパンのパンプリン(ショコラカスタード) 2個入り
栄養表示	<1個あたり> 熱量303.7kcal、蛋白質4.3g、脂質21.0g、炭水化物24.2g
食塩相当量	0.1g (推定値)
アレルギー	乳成分、小麦、卵、オレンジ、大豆、豚肉

お願 <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。<日曜弁当か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6月 メニュー情報

0120-279-949 つ な く きゅうしょく 受付時間 10:00から18:00 日から 土 日曜日はお休みです。

	6月第3週	6月15日 <small>月</small>	6月16日 <small>火</small>	6月17日 <small>水</small>	6月18日 <small>木</small>	6月19日 <small>金</small>	6月20日 <small>土</small>
チリメンソンス	主菜	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	豚肉の生姜焼き	鶏肉とカシューナッツの炒め物
	栄養表示	熱量472kcal、蛋白質25.9g、脂質27.9g、炭水化物34.9g	熱量403kcal、蛋白質14.0g、脂質23.2g、炭水化物41.3g	熱量340kcal、蛋白質20.5g、脂質17.7g、炭水化物25.8g	熱量406kcal、蛋白質16.4g、脂質24.7g、炭水化物33.4g	熱量344kcal、蛋白質21.7g、脂質15.6g、炭水化物32.4g	熱量318kcal、蛋白質15.3g、脂質17.0g、炭水化物29.8g
	食塩相当量	2.8g (推定値)	2.6g (推定値)	3.2g (推定値)	2.0g (推定値)	2.9g (推定値)	3.0g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、小麦、卵、大豆、えび、かに、乳、豚肉	小麦、卵、大豆、豚肉、牛肉、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	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
ザバンス	主菜A	鶏肉のバター醤油	さばの塩焼き	豚肉と玉葱の炒め物	赤魚の香草焼き	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266kcal、蛋白質17.3g、脂質15.4g、炭水化物16.7g	熱量295kcal、蛋白質20.4g、脂質16.6g、炭水化物17.6g	熱量294kcal、蛋白質13.6g、脂質14.1g、炭水化物29.3g	熱量290kcal、蛋白質12.7g、脂質17.4g、炭水化物15.1g	熱量301kcal、蛋白質15.8g、脂質17.8g、炭水化物25.0g	熱量294kcal、蛋白質12.1g、脂質14.8g、炭水化物30.7g
	食塩相当量	2.2g (推定値)	2.4g (推定値)	1.8g (推定値)	2.2g (推定値)	2.5g (推定値)	2.4g (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、卵、大豆、ごま、乳、豚肉、鶏肉、ゼラチン	鶏肉、小麦、大豆、豚肉、ごま、卵、乳	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	ハンバーグきのこクリームソース	ぶりのしょうゆ麹の煮付け	豚肉の梅みそ炒め	
栄養表示	熱量252kcal、蛋白質21.2g、脂質10.3g、炭水化物19.4g	熱量276kcal、蛋白質13.9g、脂質16.2g、炭水化物22.3g	熱量266kcal、蛋白質16.6g、脂質10.7g、炭水化物27.6g	熱量301kcal、蛋白質9.7g、脂質17.4g、炭水化物26.8g	熱量307kcal、蛋白質18.3g、脂質18.6g、炭水化物24.7g	熱量298kcal、蛋白質14.8g、脂質17.7g、炭水化物22.7g	
食塩相当量	2.0g (推定値)	2.0g (推定値)	2.0g (推定値)	2.4g (推定値)	2.4g (推定値)	2.3g (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	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま、ゼラチン	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、卵、乳	豚肉、大豆、小麦、卵、鶏肉、ゼラチン、ごま	
アイム梅	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16.6g、炭水化物26.3g	熱量188kcal、蛋白質8.7g、脂質9.9g、炭水化物20.0g	熱量195kcal、蛋白質13.2g、脂質11.7g、炭水化物13.4g	熱量261kcal、蛋白質7.1g、脂質15.5g、炭水化物26.2g	熱量292kcal、蛋白質15.8g、脂質17.7g、炭水化物19.3g	熱量259kcal、蛋白質11.5g、脂質13.1g、炭水化物26.1g
	食塩相当量	1.6g (推定値)	1.9g (推定値)	1.7g (推定値)	1.7g (推定値)	2.7g (推定値)	2.0g (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、ごま、えび、かに、りんご、鶏肉	かに、小麦、卵、さば、大豆、豚肉、りんご、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

メニュー名	6月第3週(6月15日~6月19日)
メニュー名	満腹! 大きなえびフライ弁当
栄養表示	熱量683kcal、蛋白質21.7g、脂質28.7g、炭水化物91.1g
食塩相当量	1.9g (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

お届け日	6月20日 <small>土</small>
メニュー名	父の日お祝い御膳
栄養表示	熱量634kcal、蛋白質19.6g、脂質25.4g、炭水化物81.8g
食塩相当量	4.0g (推定値)
アレルギー	かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、乳、ごま、さけ、りんご、えび、ゼラチン

お届け日	6月20日 <small>土</small>
メニュー名	わかさいも6個入り
栄養表示	<1個あたり> 熱量105kcal、蛋白質2.8g、脂質0.2g、炭水化物23.1g
食塩相当量	0.06g (推定値)
アレルギー	小麦、卵、大豆

お届け日	6月19日 <small>金</small>		
主菜A	海鮮塩炒めのおんかけ	主菜B	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	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	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

お届け日	6月16日 <small>火</small>
メニュー名	冷しぶっかけきしめん
栄養表示	熱量368kcal、蛋白質11.6g、脂質3.4g、炭水化物72.7g
食塩相当量	3.8g (推定値)
アレルギー	小麦、さば、大豆

お願 <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。<日曜弁当か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6月 メニュー情報

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

	6月第4週	6月22日 <small>月</small>	6月23日 <small>火</small>	6月24日 <small>水</small>	6月25日 <small>木</small>	6月26日 <small>金</small>	6月27日 <small>土</small>
ベジミックス	主菜	北海道産真ほっけの塩焼き	鶏唐揚げの葱ソースがけ	ほたてクリームコロッケ	豚肉と彩り野菜の甘辛だれ	北海道産助宗真だらの中華蒸し	赤ワイン仕立ての煮込みハンバーグ
	栄養表示	熱量313kcal、蛋白質24.9g、脂質16.2g、炭水化物18.8g	熱量466kcal、蛋白質23.3g、脂質27.3g、炭水化物34.3g	熱量367kcal、蛋白質8.9g、脂質25.8g、炭水化物28.1g	熱量326kcal、蛋白質21.2g、脂質21.0g、炭水化物16.6g	熱量334kcal、蛋白質17.2g、脂質16.2g、炭水化物30.9g	熱量366kcal、蛋白質17.3g、脂質18.6g、炭水化物36.1g
	食塩相当量	2.4g (推定値)	3.3g (推定値)	2.3g (推定値)	2.5g (推定値)	3.2g (推定値)	2.6g (推定値)
	アレルギー	牛肉、小麦、大豆、ごま	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	大豆、豚肉、小麦、卵、乳、さば、えび、かに、ごま、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
ザバニックス	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297kcal、蛋白質13.2g、脂質18.7g、炭水化物21.2g	熱量255kcal、蛋白質18.0g、脂質9.1g、炭水化物27.8g	熱量255kcal、蛋白質14.9g、脂質11.4g、炭水化物25.2g	熱量255kcal、蛋白質20.7g、脂質13.1g、炭水化物18.0g	熱量292kcal、蛋白質13.6g、脂質17.2g、炭水化物22.5g	熱量296kcal、蛋白質16.7g、脂質18.5g、炭水化物20.4g
	食塩相当量	1.7g (推定値)	2.3g (推定値)	1.8g (推定値)	2.3g (推定値)	1.2g (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、さば	小麦、卵、大豆、鶏肉、ゼラチン、ごま、乳	鶏肉、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266kcal、蛋白質19.5g、脂質15.6g、炭水化物14.1g	熱量268kcal、蛋白質15.3g、脂質15.7g、炭水化物21.2g	熱量255kcal、蛋白質15.0g、脂質11.1g、炭水化物26.9g	熱量306kcal、蛋白質16.2g、脂質20.2g、炭水化物18.6g	熱量263kcal、蛋白質17.9g、脂質10.6g、炭水化物23.6g	熱量256kcal、蛋白質14.7g、脂質16.5g、炭水化物14.6g
	食塩相当量	2.2g (推定値)	2.3g (推定値)	2.0g (推定値)	2.2g (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、さば	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	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
アイニシ	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230kcal、蛋白質14.0g、脂質13.8g、炭水化物15.1g	熱量254kcal、蛋白質13.1g、脂質11.2g、炭水化物29.6g	熱量340kcal、蛋白質15.0g、脂質18.0g、炭水化物30.9g	熱量213kcal、蛋白質6.1g、脂質9.9g、炭水化物29.6g	熱量240kcal、蛋白質13.2g、脂質11.9g、炭水化物23.8g	熱量193kcal、蛋白質6.9g、脂質12.4g、炭水化物19.0g
	食塩相当量	1.8g (推定値)	2.6g (推定値)	1.6g (推定値)	1.6g (推定値)	1.5g (推定値)	2.1g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、大豆、小麦、卵、ごま、さば、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	6月第4週(6月22日~6月26日)
メニュー名	かつおだしの醤油焼きうどん
栄養表示	熱量420kcal、蛋白質11.8g、脂質11.0g、炭水化物65.0g
食塩相当量	5.9g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆、豚肉

土曜プレミアム	お届け日	6月27日 <small>土</small>
メニュー名	十勝風豚重	
栄養表示	熱量687kcal、蛋白質31.6g、脂質26.1g、炭水化物75.4g	
食塩相当量	2.3g (推定値)	
アレルギー	豚肉、小麦、卵、大豆、さば	

デザート	お届け日	6月24日 <small>水</small>
メニュー名	よいとまけ一本(7切)アロニア味	
栄養表示	(100gあたり) 熱量255kcal、蛋白質3.6g、脂質2.2g、炭水化物54.3g	
食塩相当量	0.2g (推定値)	
アレルギー	小麦、卵、大豆、りんご	

日曜弁当	お届け日	6月26日 <small>金</small>	
主菜A	国産天然プリフライ	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

人気空弁メニュー	お届け日	6月25日 <small>木</small>
メニュー名	佐藤水産 味めぐり四色どんぶり	
栄養表示	熱量406kcal、蛋白質13.2g、脂質3.7g、炭水化物76.7g	
食塩相当量	2.8g (推定値)	
アレルギー	かに、小麦、いくら、さけ、大豆	

麺類	お届け日	6月24日 <small>水</small>
メニュー名	冷し中華	
栄養表示	熱量364kcal、蛋白質15.6g、脂質5.6g、炭水化物62.7g	
食塩相当量	5.3g (推定値)	
アレルギー	卵、乳成分、小麦、ごま、大豆、豚肉、りんご	

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。<日曜弁当か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6月 メニュー情報

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

パン	商品名	絹艶3枚入り	道産米粉クロワッサン3個入り	エダマメマヨボム	ずっしり焼きそば&マヨ	ふんわり生ロール レーズン十勝バター入り4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	〈1個あたり〉熱量160kcal、蛋白質3.3g、脂質8.1g、炭水化物18.5g	熱量499kcal、蛋白質10.4g、脂質25.6g、炭水化物56.8g	熱量273kcal、蛋白質6.9g、脂質7.7g、炭水化物44.1g	〈1個あたり〉熱量127kcal、蛋白質2.9g、脂質3.1g、炭水化物21.8g
	食塩相当量	0.7g (推定値)	0.5g (推定値)	1.8g (推定値)	1.7g (推定値)	0.4g (推定値)
	アレルギー	乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆	卵、小麦、乳成分、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご	卵、乳、小麦、大豆、オレンジ、りんご、もも、いか、鶏肉、豚肉	卵、乳、小麦、大豆
	商品名	北の国のペーカリー しっかりとジャムパン(いちご)	大判ようかんやわらかあんぱん	濃いめのシナモンロール	ハチミツマーガリンちぎり	北の国のペーカリー ブルーベリーとなめらかホイップ
栄養表示	熱量288kcal、蛋白質5.7g、脂質4.4g、炭水化物56.5g	熱量387kcal、蛋白質9.2g、脂質3.8g、炭水化物79.0g	熱量431kcal、蛋白質5.9g、脂質14.3g、炭水化物69.7g	熱量363kcal、蛋白質5.5g、脂質16.7g、炭水化物47.6g	熱量301kcal、蛋白質5.1g、脂質8.5g、炭水化物51.1g	
食塩相当量	0.6g (推定値)	0.9g (推定値)	0.9g (推定値)	1.0g (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	卵、乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆	

コープの惣菜	商品名	8品目具だくさんのしっとりうの花(中)	きんぴらごぼう(中) 佐々木十美さん監修	国産ひじき煮(中)佐々木十美さん監修	素材を味わう!ほくほく北海道ポテトのサラダ(中)	2種の食感を楽しむマカロニサラダ(中)	国産春雨の中華春雨サラダ(中)
	栄養表示	熱量225kcal、蛋白質5.2g、脂質14.7g、炭水化物18.5g	熱量181kcal、蛋白質5.3g、脂質3.2g、炭水化物30.9g	熱量179kcal、蛋白質7.3g、脂質9.2g、炭水化物19.2g	熱量189kcal、蛋白質1.5g、脂質11.3g、炭水化物20.7g	熱量247kcal、蛋白質3.9g、脂質17.5g、炭水化物18.6g	熱量218kcal、蛋白質2.1g、脂質8.9g、炭水化物32.4g
	食塩相当量	1.7g (推定値)	2.2g (推定値)	2.2g (推定値)	0.7g (推定値)	1.6g (推定値)	2.8g (推定値)
	アレルギー	小麦、ごま、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉	小麦、ごま、大豆	小麦、大豆	卵、大豆	卵、乳成分、小麦、ゼラチン、大豆、豚肉、りんご	卵、乳成分、小麦、ごま、ゼラチン、大豆、豚肉、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

箱売りおかゆ	商品名	白がゆ	梅がゆ	玉子がゆ
	栄養表示	〈1袋250gあたり〉熱量96kcal、蛋白質1.5g、脂質0.3g、炭水化物21.8g	〈1袋250gあたり〉熱量93kcal、蛋白質1.3g、脂質0.3g、炭水化物21.3g	〈1袋250gあたり〉熱量97kcal、蛋白質3.3g、脂質1.5g、炭水化物17.5g
	食塩相当量	0g	1.5g (推定値)	1.4g (推定値)
	アレルギー	—	—	卵

納豆	商品名	細かくきざんだひきわり納豆	野菜だしのやさしい納豆	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45gあたり(添付のたれを含む)〉 熱量85kcal、蛋白質6.3g、脂質3.9g、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)	0.4g (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

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)

※国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。

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	3種のきのこカレー 170g×16パック
	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	〈1パックあたり〉熱量109kcal、蛋白質3.4g、脂質3.6g、炭水化物15.8g
	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	2.3g
	アレルギー	—	—	大豆	大豆	乳、小麦、牛肉、大豆、りんご

箱売りパックご飯	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。