

コープの夕食宅配 2026年8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。

8月第1週		8月3日 月	8月4日 火	8月5日 水	8月6日 木	8月7日 金	8月8日 土
松デラッシュ	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	四川風麻婆豆腐
	栄養表示	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342kcal、蛋白質18.8g、脂質16.3g、炭水化物31.0g	熱量375kcal、蛋白質17.2g、脂質19.7g、炭水化物36.7g	熱量320kcal、蛋白質17.8g、脂質20.5g、炭水化物18.3g
	食塩相当量	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〕	2.3g〔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	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	大豆、いか、小麦、卵、乳、豚肉、牛肉、ごま、落花生、鶏肉、ゼラチン
竹パランス	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307kcal、蛋白質10.2g、脂質21.4g、炭水化物18.0g	熱量270kcal、蛋白質18.0g、脂質13.8g、炭水化物24.8g	熱量254kcal、蛋白質13.1g、脂質15.5g、炭水化物19.3g	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	2.0g〔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	大豆、豚肉、小麦、卵、乳、さけ、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま	さけ、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312kcal、蛋白質13.1g、脂質19.1g、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259kcal、蛋白質13.7g、脂質17.3g、炭水化物17.5g	熱量291kcal、蛋白質14.8g、脂質17.3g、炭水化物21.0g	熱量252kcal、蛋白質10.2g、脂質15.2g、炭水化物22.4g	熱量283kcal、蛋白質13.3g、脂質12.4g、炭水化物30.5g
梅ライト	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〕	1.7g〔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、乳、卵、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
	主菜	豚肉の野菜炒め	さばの塩焼き	鶏肉の甘辛炒め	高野豆腐の卵炒め	豚肉のぼん酢かけ	シーフードの中華風炒め
	栄養表示	熱量268kcal、蛋白質13.6g、脂質15.6g、炭水化物20.9g	熱量305kcal、蛋白質17.1g、脂質16.0g、炭水化物14.2g	熱量261kcal、蛋白質14.0g、脂質14.2g、炭水化物23.8g	熱量277kcal、蛋白質10.7g、脂質17.7g、炭水化物20.7g	熱量266kcal、蛋白質16.7g、脂質13.5g、炭水化物19.1g	熱量141kcal、蛋白質5.7g、脂質3.5g、炭水化物25.2g
デザート	食塩相当量	1.6g〔推定値〕	2.3g〔推定値〕	2.4g〔推定値〕	1.9g〔推定値〕	2.1g〔推定値〕	2.7g〔推定値〕
	アレルギー	小麦、大豆、豚肉、卵、乳	さば、えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	鶏肉、小麦、大豆、いか、オレンジ、乳、卵、ごま、豚肉、ゼラチン	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、鶏肉、えび、かに、さば、ごま	豚肉、大豆、小麦、卵、鶏肉、りんご、ごま	えび、いか、小麦、大豆、ゼラチン、ごま、鶏肉、豚肉
	メニュー名	8月第1週(8月3日～8月7日)		8月7日 金		8月8日 土	
	栄養表示	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
サイドメニュー	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
日曜弁当	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
デザート	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
日曜弁当	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
デザート	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
日曜弁当	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
デザート	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
日曜弁当	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
デザート	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
日曜弁当	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
デザート	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
日曜弁当	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
デザート	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
日曜弁当	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
デザート	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
日曜弁当	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
デザート	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
日曜弁当	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
デザート	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
日曜弁当	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
デザート	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
日曜弁当	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
デザート	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
日曜弁当	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
デザート	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
日曜弁当	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
デザート	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
日曜弁当	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
デザート	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
日曜弁当	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば		五目ごはん弁当	
	栄養表示	熱量616kcal、蛋白質21.7g、脂質28.8g、炭水化物63.8g		熱量270kcal、蛋白質5.8g、脂質8.4g、炭水化物40.9g		熱量625kcal、蛋白質24.2g、脂質25.2g、炭水化物74.5g	
デザート	食塩相当量	2.9g〔推定値〕		3.0g〔推定値〕		5.9g〔推定値〕	
	アレルギー	小麦、豚肉、卵、大豆、ごま		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま		大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉	
	メニュー名	彩り野菜と豚しゃぶのごまだれうどん		焼きそば			

コープの夕食宅配 2026年8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。

8月第2週		8月10日 月	8月11日 火	8月12日 水	8月13日 木	8月14日 金	8月15日 土	
松デラッシュ	主菜	さばのトマトガーリック仕立て	鶏肉の蓮根挟み揚げ	野菜たっぷり八宝菜	豚肉といんげんのトマト炒め	たらの明太マヨ焼き	バジルチキン	
	栄養表示	熱量312kcal、蛋白質20.9g、 脂質18.3g、炭水化物24.3g	熱量287kcal、蛋白質7.4g、 脂質17.5g、炭水化物28.8g	熱量333kcal、蛋白質13.5g、 脂質18.8g、炭水化物32.1g	熱量346kcal、蛋白質18.5g、 脂質20.1g、炭水化物24.8g	熱量330kcal、蛋白質22.2g、 脂質15.8g、炭水化物27.7g	熱量401kcal、蛋白質22.2g、 脂質26.4g、炭水化物22.8g	
	食塩相当量	3.5g〔推定値〕	2.6g〔推定値〕	3.0g〔推定値〕	1.5g〔推定値〕	3.2g〔推定値〕	2.2g〔推定値〕	
	アレルギー	さば、小麦、大豆、りんご、卵、乳、豚肉、 鶏肉、ゼラチン、ごま	大豆、小麦、卵、鶏肉、りんご、ごま	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、卵、ごま、 ゼラチン	豚肉、小麦、乳、卵、大豆、鶏肉	大豆、小麦、豚肉、卵、りんご	鶏肉、小麦、卵、大豆、牛肉、豚肉、 乳	
竹パランス	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247kcal、蛋白質17.1g、 脂質15.2g、炭水化物17.7g	熱量296kcal、蛋白質13.6g、 脂質14.1g、炭水化物29.7g	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〕	1.9g〔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、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	エビフライ	チキンステーキアップルソース	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278kcal、蛋白質7.7g、 脂質13.0g、炭水化物35.2g	熱量296kcal、蛋白質14.2g、 脂質20.0g、炭水化物17.8g	熱量310kcal、蛋白質18.3g、 脂質18.6g、炭水化物25.6g	熱量298kcal、蛋白質14.8g、 脂質17.7g、炭水化物22.7g	
梅ライト	食塩相当量	2.0g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	2.1g〔推定値〕	1.9g〔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	えび、小麦、卵、大豆、くるみ	鶏肉、小麦、卵、大豆、ごま、りんご、乳、 豚肉、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	
	主菜	鶏肉といんげんの味噌炒め	あじフライ	豚肉と野菜のスープ煮	豆腐と野菜の卵あんかけ	鶏の唐揚げ	高野豆腐とこんにゃくの炒め煮	
	栄養表示	熱量300kcal、蛋白質13.8g、 脂質16.7g、炭水化物26.9g	熱量255kcal、蛋白質13.0g、 脂質14.1g、炭水化物22.4g	熱量205kcal、蛋白質13.9g、 脂質10.8g、炭水化物14.5g	熱量250kcal、蛋白質7.1g、 脂質13.3g、炭水化物28.2g	熱量455kcal、蛋白質17.5g、 脂質29.0g、炭水化物34.5g	熱量207kcal、蛋白質9.0g、 脂質11.2g、炭水化物21.8g	
週替わりメニュー	メニュー名	8月第2週(8月10日～8月14日)	ピビンバ丼	お届け日	8月14日 金	お届け日	8月15日 土	
	栄養表示	熱量516kcal、蛋白質12.9g、 脂質15.2g、炭水化物78.9g	熱量306kcal、蛋白質1.5g、 脂質11.0g、炭水化物50.2g	メニュー名	大学芋	メニュー名	三元豚のロースカツ重	
	食塩相当量	1.0g〔推定値〕	0.1g〔推定値〕	メニュー名	食塩相当量	メニュー名	山の日弁当	
	アレルギー	卵、乳、大豆、鶏肉、牛肉、小麦、さけ、 りんご、ごま	小麦、大豆、ごま	メニュー名	食塩相当量	メニュー名	食塩相当量	
日曜井戸町	お届け日	8月14日 金	主菜A	白身フライの山菜あんかけ	主菜B	麻婆豆腐	お届け日	8月11日 火
	栄養表示	熱量237kcal、蛋白質9.5g、 脂質6.9g、炭水化物34.5g	メニュー名	大学芋	メニュー名	食塩相当量	メニュー名	山の日弁当
	食塩相当量	1.7g〔推定値〕	メニュー名	食塩相当量	メニュー名	食塩相当量	メニュー名	山の日弁当
	アレルギー	小麦、ごま、大豆	メニュー名	アレルギー	メニュー名	アレルギー	メニュー名	山の日弁当

週替わりメニュー	メニュー名	8月第2週(8月10日～8月14日)	ピビンバ丼	サイドメニュー	お届け日	8月14日 金	土曜ヘルシオ	お届け日	8月15日 土
	栄養表示	熱量516kcal、蛋白質12.9g、脂質15.2g、炭水化物78.9g	熱量306kcal、蛋白質1.5g、脂質11.0g、炭水化物50.2g		メニュー名	大学芋		メニュー名	三元豚のロースカツ重
	食塩相当量	1.0g (推定値)	0.1g (推定値)		メニュー名	食塩相当量		メニュー名	山の日弁当
	アレルギー	卵、乳、大豆、鶏肉、牛肉、小麦、さけ、りんご、ごま	小麦、大豆、ごま		メニュー名	アレルギー		メニュー名	山の日弁当
特別メニュー	メニュー名	8月11日 火	山の日弁当	特別メニュー	お届け日	8月11日 火	特別メニュー	お届け日	8月11日 火
	栄養表示	熱量639kcal、蛋白質23.4g、脂質26.0g、炭水化物79.8g	熱量639kcal、蛋白質23.4g、脂質26.0g、炭水化物79.8g		メニュー名	山の日弁当		メニュー名	山の日弁当
	食塩相当量	2.2g (推定値)	2.2g (推定値)		メニュー名	食塩相当量		メニュー名	山の日弁当
	アレルギー	鶏肉、大豆、小麦、卵	鶏肉、大豆、小麦、卵		メニュー名	アレルギー		メニュー名	山の日弁当

日曜井戸町	お届け日	8月14日 金	主菜A	白身フライの山菜あんかけ	主菜B	麻婆豆腐	デザート	お届け日	8月14日 金
	栄養表示	熱量237kcal、蛋白質9.5g、脂質6.9g、炭水化物34.5g	メニュー名	大学芋	メニュー名	食塩相当量		メニュー名	おはぎ粒あん3個入り
	食塩相当量	1.7g (推定値)	メニュー名	食塩相当量	メニュー名	食塩相当量		メニュー名	おはぎ粒あん3個入り
	アレルギー	小麦、ごま、大豆	メニュー名	アレルギー	メニュー名	アレルギー		メニュー名	おはぎ粒あん3個入り

＜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。＜日曜井戸町つなぐのお召上がり方＞ ●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8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。

8月第3週	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
松デリッス	主菜 牛肉とごぼうの柳川風	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
栄養表示	熱量419kcal、蛋白質11.6g、 脂質31.6g、炭水化物28.8g	熱量471kcal、蛋白質16.0g、 脂質19.5g、炭水化物58.8g	熱量393kcal、蛋白質19.0g、 脂質21.7g、炭水化物32.3g	熱量242kcal、蛋白質21.2g、 脂質7.5g、炭水化物16.8g	熱量463kcal、蛋白質18.7g、 脂質28.1g、炭水化物34.2g	熱量410kcal、蛋白質20.7g、 脂質24.7g、炭水化物28.3g
食塩相当量	1.8g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	2.8g〔推定値〕	2.9g〔推定値〕	2.6g〔推定値〕	2.4g〔推定値〕
アレルギー	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	豚肉、えび、小麦、卵、乳、大豆、りんご	さけ、小麦、大豆、乳	小麦、さば、大豆、ゼラチン、鶏肉、豚肉、 卵、乳、ごま	小麦、鶏肉、大豆、卵、乳、ごま

竹パランス	主菜A	ミルフィーユカツ	そのい幽庵焼き	和風タルタルハンバーグ	羅臼産秋鮭のパン粉焼き	牛肉と竹の子の中華炒め	あじフライ
	栄養表示	熱量302kcal、蛋白質13.0g、 脂質19.3g、炭水化物21.2g	熱量250kcal、蛋白質18.0g、 脂質9.1g、炭水化物27.8g	熱量255kcal、蛋白質7.9g、 脂質12.3g、炭水化物27.1g	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256kcal、蛋白質12.2g、 脂質15.2g、炭水化物21.4g
	食塩相当量	1.7g〔推定値〕	2.3g〔推定値〕	2.2g〔推定値〕	2.3g〔推定値〕	1.2g〔推定値〕	2.2g〔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	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご	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261kcal、蛋白質19.3g、 脂質16.2g、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〕	1.5g〔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

梅ライオン	主菜	豚肉のオニオンソース	厚揚げとチンゲン菜の中煮煮	根菜と肉団子の煮物	はんぺんの甘辛炒め	豚肉のスタミナ炒め	ほきの照焼き
	栄養表示	熱量218kcal、蛋白質13.1g、 脂質13.1g、炭水化物14.5g	熱量165kcal、蛋白質8.6g、 脂質6.4g、炭水化物24.0g	熱量334kcal、蛋白質11.1g、 脂質15.2g、炭水化物41.0g	熱量231kcal、蛋白質7.3g、 脂質10.2g、炭水化物32.1g	熱量267kcal、蛋白質16.5g、 脂質13.8g、炭水化物20.5g	熱量161kcal、蛋白質13.8g、 脂質5.4g、炭水化物17.6g
	食塩相当量	1.9g〔推定値〕	2.6g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	2.1g〔推定値〕	1.1g〔推定値〕	2.7g〔推定値〕
	アレルギー	豚肉、大豆、小麦、卵、ごま、さば、 乳	大豆、ゼラチン、ごま、小麦、乳、鶏肉、 豚肉	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	小麦、大豆、卵、豚肉、ごま、鶏肉	豚肉、小麦、大豆、ごま、りんご、卵、乳、 鶏肉	小麦、大豆、卵、乳、豚肉、鶏肉、ゼラチン、 ごま

週替わりメニュー		8月第3週(8月17日～8月21日)
	メニュー名	いぶり鶏の照り焼き丼
	栄養表示	熱量575kcal、蛋白質24.9g、 脂質16.0g、炭水化物78.1g
	食塩相当量	2.3g〔推定値〕
	アレルギー	鶏肉、小麦、卵、大豆、豚肉

サイドメニュー	お届け日	8月21日
	メニュー名	たこ焼き
	栄養表示	熱量178kcal、蛋白質5.4g、 脂質10.2g、炭水化物17.7g
	食塩相当量	1.5g〔推定値〕
	アレルギー	小麦、卵、大豆、りんご

土曜ランチ	お届け日	8月22日
	メニュー名	給食弁当
	栄養表示	熱量631kcal、蛋白質18.5g、 脂質21.2g、炭水化物91.1g
	食塩相当量	2.9g〔推定値〕
	アレルギー	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、もも、 りんご、ごま、乳、ゼラチン

デザート	お届け日	8月19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

日曜井戸町	お届け日	8月21日		
	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

麺類	お届け日	8月19日
	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8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。

8月第4週	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日
松デリッス	主菜 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	回鍋肉 熱量587kcal、蛋白質19.9g、 脂質38.8g、炭水化物38.7g 3.7g (推定値) えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、ごま	北海道産真ほっけの塩焼き 熱量315kcal、蛋白質27.1g、 脂質16.2g、炭水化物19.9g 2.5g (推定値) 大豆、豚肉、小麦、さけ、さば、ごま、 鶏肉	ハンバーグステーキ 熱量442kcal、蛋白質18.4g、 脂質25.9g、炭水化物37.4g 2.8g (推定値) 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、さけ、りんご	木須肉 (ムースーロー) 熱量297kcal、蛋白質17.9g、 脂質20.8g、炭水化物13.1g 3.1g (推定値) 豚肉、大豆、小麦、卵、ごま、ゼラチン、 鶏肉	北海道産助宗だらの香草フライ 熱量477kcal、蛋白質26.0g、 脂質22.0g、炭水化物47.3g 3.1g (推定値) 小麦、大豆、卵、乳、豚肉、牛肉、鶏肉 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、 えび、落花生、りんご、ゼラチン

竹パランス	主菜A 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	旨辛チキン 熱量261kcal、蛋白質18.1g、 脂質15.2g、炭水化物14.4g 2.1g (推定値) 鶏肉、えび、かに、小麦、卵、大豆、豚肉、 ゼラチン、ごま、いか	ぶりのバタームニエル 熱量258kcal、蛋白質17.2g、 脂質16.9g、炭水化物14.8g 2.5g (推定値) 小麦、卵、大豆、豚肉、やまいも、ごま、 乳	豚肉のカレーンステーキ 熱量309kcal、蛋白質19.8g、 脂質18.8g、炭水化物17.4g 1.8g (推定値) 大豆、豚肉、小麦、ごま、卵、鶏肉、 ゼラチン	たらの塩麹マヨ焼き 熱量266kcal、蛋白質19.5g、 脂質16.1g、炭水化物12.6g 2.3g (推定値) 乳、大豆、小麦、卵、鶏肉、ごま	鶏肉の明太マヨ焼き 熱量304kcal、蛋白質16.7g、 脂質22.0g、炭水化物11.9g 2.2g (推定値) 鶏肉、大豆、小麦、卵、さば、ごま、 りんご、乳
	主菜B 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	にしんの塩焼き 熱量269kcal、蛋白質21.6g、 脂質17.7g、炭水化物10.3g 1.9g (推定値) えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、ごま、いか	豚肉ときのこのレモン炒め 熱量257kcal、蛋白質15.7g、 脂質14.5g、炭水化物17.3g 2.2g (推定値) 豚肉、小麦、卵、大豆、やまいも、ごま、 鶏肉、ゼラチン	さば味噌煮 熱量277kcal、蛋白質19.2g、 脂質14.5g、炭水化物20.0g 1.9g (推定値) 大豆、さば、小麦、ごま、鶏肉、豚肉、 ゼラチン	鶏肉の香味醤油かけ 熱量280kcal、蛋白質19.1g、 脂質17.0g、炭水化物14.7g 2.2g (推定値) 鶏肉、乳、大豆、小麦、ごま	海老かつの卵とじ 熱量265kcal、蛋白質10.2g、 脂質14.6g、炭水化物26.7g 2.5g (推定値) えび、小麦、卵、乳、大豆、さば、ごま

梅アライ	主菜 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	鶏肉ともやしの味噌炒め 熱量208kcal、蛋白質15.8g、 脂質11.1g、炭水化物15.4g 2.1g (推定値) 鶏肉、大豆、いか、小麦、卵、乳、豚肉	かに玉 熱量215kcal、蛋白質6.3g、 脂質13.0g、炭水化物20.2g 2.3g (推定値) かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ごま、 豚肉、やまいも	酢豚風 熱量258kcal、蛋白質15.7g、 脂質13.6g、炭水化物21.4g 1.7g (推定値) 豚肉、大豆、小麦、ごま、鶏肉、ゼラチン	にら玉炒め 熱量167kcal、蛋白質7.6g、 脂質8.8g、炭水化物18.5g 2.1g (推定値) 大豆、小麦、乳、鶏肉、豚肉、ごま、 卵	豚肉のごま味噌炒め 熱量285kcal、蛋白質13.6g、 脂質13.0g、炭水化物30.4g 1.6g (推定値) 豚肉、大豆、小麦、卵、さば、ごま、 乳
						揚げ出し豆腐 熱量267kcal、蛋白質12.0g、 脂質15.0g、炭水化物25.5g 1.9g (推定値) 大豆、かに、小麦、卵、さば、鶏肉、豚肉、 りんご、ごま、乳

週替わりメニュー		8月第4週 (8月24日～8月28日)
メニュー名	汁なし担々麺	
栄養表示	熱量498kcal、蛋白質19.7g、 脂質23.9g、炭水化物55.5g	
食塩相当量	1.9g (推定値)	
アレルギー	小麦、大豆、豚肉、卵、乳、鶏肉、落花生、 ごま	

土曜プレミアム	お届け日	8月29日
メニュー名	唐揚げ弁当	
栄養表示	熱量717kcal、蛋白質21.8g、 脂質29.6g、炭水化物89.6g	
食塩相当量	2.6g (推定値)	
アレルギー	小麦、卵、大豆、鶏肉、牛肉、豚肉、 ごま	

サイドメニュー	お届け日	8月28日
メニュー名	とうきびごはん	
栄養表示	熱量354kcal、蛋白質6.6g、 脂質1.5g、炭水化物76.2g	
食塩相当量	0.4g (推定値)	
アレルギー	小麦、大豆、乳	

デザート	お届け日	8月26日
メニュー名	餡入りわらび餅 (6個)	
栄養表示	〈1個あたり〉熱量81kcal、蛋白質1.3g、 脂質0.1g、炭水化物18.7g	
食塩相当量	0.1g (推定値)	
アレルギー	乳、さけ	

日曜井戸町メニュー	お届け日	8月28日	
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

人気空井メニュー	お届け日	8月27日
メニュー名	佐藤水産 いくら石狩鮭	
栄養表示	熱量410kcal、蛋白質20.5g、脂質2.2g、炭水化物77.0g 【添付たれ1袋 (3g) あたり】熱量2kcal、蛋白質0.2g、 脂質0g、炭水化物0.3g	
食塩相当量	4.4g 【添付たれ1袋 (3g) あたり】 0.3g (推定値)	
アレルギー	かに、小麦、いくら、さけ、大豆 【添付たれ】小麦、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8月 メニュー情報

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

パン	商品名	絹鰐3枚入り	ふんわり生ロール十勝バター入り4個入り	ふんわり 焼きそばこっぺ	ふんわり コロッケこっぺ	イギリスラブラブサンド Wチーズ
	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129kcal、蛋白質3.2g、脂質3.6g、炭水化物21.0g	熱量265kcal、蛋白質7.8g、脂質7.5g、炭水化物41.6g	熱量276kcal、蛋白質7.1g、脂質8.4g、炭水化物42.9g	熱量101kcal、蛋白質2.7g、脂質2.9g、炭水化物16.1g
	食塩相当量	0.7g〔推定値〕	0.4g〔推定値〕	2.9g〔推定値〕	2.1g〔推定値〕	0.7g〔推定値〕
	アレルギー	乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆	卵、小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご	卵、乳、小麦、大豆、りんご	卵、乳、小麦、大豆、ゼラチン
	商品名	りんごクリームパン	北の国のベーカリー しっとりジャムパンいちご	手造りあんドーナツ	ふっくらたまご蒸しパン	北海道生ラブラブサンド コーヒー&ホイップ
	栄養表示	熱量217kcal、蛋白質4.5g、脂質5.9g、炭水化物36.5g	熱量291kcal、蛋白質5.7g、脂質4.7g、炭水化物56.4g	熱量417kcal、蛋白質6.8g、脂質17.7g、炭水化物57.6g	熱量248kcal、蛋白質4.4g、脂質2.0g、炭水化物53.2g	熱量155kcal、蛋白質2.4g、脂質7.3g、炭水化物20.0g
パン	食塩相当量	0.4g〔推定値〕	0.5g〔推定値〕	0.5g〔推定値〕	1.2g〔推定値〕	0.4g〔推定値〕
	アレルギー	卵、乳、小麦、大豆、りんご	卵、乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆、さけ	卵、乳、小麦、大豆

コープの週末メニュー	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	北海道産かぼちゃ煮(中)佐々木十美さん監修
	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134kcal、蛋白質3.2g、脂質0.5g、炭水化物30.1g
	食塩相当量	1.7g〔推定値〕	2.2g〔推定値〕	2.2g〔推定値〕	0.2g〔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	小麦、大豆
	商品名	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)	素材を味わう!ほくほく北海道ポテトのサラダ(中)	スパゲティサラダ(中)
	栄養表示	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	熱量189kcal、蛋白質1.5g、脂質11.3g、炭水化物20.7g	熱量334kcal、蛋白質5.0g、脂質21.7g、炭水化物29.7g
コープの週末メニュー	食塩相当量	1.6g〔推定値〕	2.8g〔推定値〕	0.7g〔推定値〕	2.1g〔推定値〕
	アレルギー	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	卵、大豆	卵、乳成分、小麦、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	箱売りおかゆ	商品名	白がゆ	梅がゆ	玉子がゆ
	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	〈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	3.4g〔推定値〕	4.0g〔推定値〕	3.9g〔推定値〕		食塩相当量	0g	1.5g〔推定値〕	1.4g〔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		アレルギー	—	—	卵

納豆	商品名	細かくきざんだひきわり納豆	梅納豆	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(添付のたれを含む)〉 熱量86kcal、蛋白質6.9g、脂質3.6g、炭水化物6.4g	〈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〕	0.7g〔推定値〕	0.7g〔推定値〕
	アレルギー	小麦、大豆	小麦、大豆	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

箱売りパスタ・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