# コープの夕食宅配 2026年10月 メニュー情報

0120-279-949（つなぐ きゅうしょく） 受付時間 10:00から18:00 月から土
日曜日はお休みです。

## 10月第1週

| | | 9月28日 月 | 9月29日 火 | 9月30日 水 | 10月1日 木 | 10月2日 金 | 10月3日 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 松デラックス | 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 | ザンタレ | 回鍋肉 |
| | 栄養表示 | 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260kcal、蛋白質17.7g、脂質7.2g、炭水化物23.8g | 熱量463kcal、蛋白質18.7g、脂質28.1g、炭水化物34.2g | 熱量394kcal、蛋白質19.0g、脂質24.6g、炭水化物27.2g | 熱量586kcal、蛋白質19.9g、脂質38.8g、炭水化物38.7g |
| | 食塩相当量 | 2.0g〔推定値〕 | 2.8g〔推定値〕 | 2.7g〔推定値〕 | 2.6g〔推定値〕 | 3.0g〔推定値〕 | 3.7g〔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、小麦、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉 | 小麦、さば、大豆、ゼラチン、鶏肉、豚肉、卵、乳、ごま | 小麦、大豆、鶏肉、卵、乳、ごま | 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 | 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24.7g | 熱量254kcal、蛋白質13.1g、脂質15.5g、炭水化物19.3g | 熱量259kcal、蛋白質12.2g、脂質14.4g、炭水化物22.9g | 熱量295kcal、蛋白質14.7g、脂質15.2g、炭水化物26.0g | 熱量252kcal、蛋白質12.7g、脂質8.5g、炭水化物32.2g |
| | 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〕 | 1.6g〔推定値〕 | 1.7g〔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、ごま、鶏肉 | 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20.3g | 熱量259kcal、蛋白質13.7g、脂質17.3g、炭水化物17.5g | 熱量298kcal、蛋白質15.0g、脂質18.2g、炭水化物21.7g | 熱量256kcal、蛋白質10.0g、脂質15.2g、炭水化物23.3g | 熱量283kcal、蛋白質13.7g、脂質12.0g、炭水化物31.3g |
| | 食塩相当量 | 1.6g〔推定値〕 | 2.4g〔推定値〕 | 2.1g〔推定値〕 | 2.2g〔推定値〕 | 1.2g〔推定値〕 | 1.8g〔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、ごま、落花生、鶏肉 | 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 |
| 梅ライト | 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249kcal、蛋白質7.4g、脂質11.0g、炭水化物29.3g | 熱量204kcal、蛋白質11.5g、脂質11.2g、炭水化物18.9g | 熱量236kcal、蛋白質13.6g、脂質12.7g、炭水化物19.3g | 熱量369kcal、蛋白質18.1g、脂質15.2g、炭水化物41.2g | 熱量263kcal、蛋白質13.9g、脂質13.0g、炭水化物23.0g | 熱量215kcal、蛋白質9.8g、脂質8.5g、炭水化物26.4g |
| | 食塩相当量 | 2.2g〔推定値〕 | 2.0g〔推定値〕 | 2.4g〔推定値〕 | 1.6g〔推定値〕 | 1.5g〔推定値〕 | 2.2g〔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、乳、卵、鶏肉、ごま、ゼラチン | 小麦、大豆、卵、乳、豚肉、さば、ごま、鶏肉 | 鶏肉、小麦、卵、大豆、豚肉、ごま | 小麦、大豆、ゼラチン、ごま |

### 週替わりメニュー

| | 10月第1週（9月28日～10月2日） |
|---|---|
| メニュー名 | 焼きとんこつラーメン |
| 栄養表示 | 熱量470kcal、蛋白質12.8g、脂質18.5g、炭水化物63.9g |
| 食塩相当量 | 5.3g〔推定値〕 |
| アレルギー | 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま |

### サイドメニュー

| | 9月28日 月 ～10月3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 |

### 土曜プレミアム

| お届け日 | 10月3日 土 |
|---|---|
| メニュー名 | チキンと野菜のスープカレー（ライス・漬物） |
| 栄養表示 | 熱量659kcal、蛋白質22.7g、脂質26.8g、炭水化物79.5g |
| 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 |

### 弁菜亭の冷凍弁当

| お届け日 | 9月28日 月・10月1日 木 | | |
|---|---|---|---|
| 主菜A | 鶏照り焼き弁当 | 主菜B | 白身フライのあんかけ弁当 |
| 栄養表示 | 熱量373kcal、蛋白質21.4g、脂質21.4g、炭水化物21.6g | 栄養表示 | 熱量274kcal、蛋白質9.2g、脂質14.3g、炭水化物26.6g |
| 食塩相当量 | 2.8g〔推定値〕 | 食塩相当量 | 2.4g〔推定値〕 |
| アレルギー | 小麦、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉<br>※本品製造ラインではそばを含む製品を生産しています。 | アレルギー | 卵、小麦、えび、かに、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン<br>※本品製造ラインではそばを含む製品を生産しています。 |

### デザート

| お届け日 | 10月2日 金 |
|---|---|
| メニュー名 | あふれるマンゴープリン |
| 栄養表示 | 熱量150kcal、蛋白質0.6g、脂質2.5g、炭水化物31.7g |
| 食塩相当量 | 0.34g〔推定値〕 |
| アレルギー | 乳成分、ゼラチン |

### 人気空弁メニュー

| お届け日 | 10月1日 木 |
|---|---|
| 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 |

### 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、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10月 メニュー情報

0120-279-949（つなぐ きゅうしょく） 受付時間 10:00から18:00 月から土
日曜日はお休みです。

## 10月第2週

| | | 10月5日 月 | 10月6日 火 | 10月7日 水 | 10月8日 木 | 10月9日 金 | 10月10日 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 松デラックス | 主菜 | 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） | 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 | さばのもろみ漬け焼き |
| | 栄養表示 | 熱量314kcal、蛋白質27.1g、脂質16.2g、炭水化物19.9g | 熱量432kcal、蛋白質18.1g、脂質25.0g、炭水化物37.4g | 熱量295kcal、蛋白質17.9g、脂質20.8g、炭水化物13.1g | 熱量477kcal、蛋白質26.0g、脂質22.0g、炭水化物47.3g | 熱量284kcal、蛋白質18.9g、脂質12.6g、炭水化物29.8g | 熱量444kcal、蛋白質22.9g、脂質26.9g、炭水化物26.9g |
| | 食塩相当量 | 2.5g〔推定値〕 | 2.8g〔推定値〕 | 3.1g〔推定値〕 | 3.1g〔推定値〕 | 3.1g〔推定値〕 | 1.8g〔推定値〕 |
| | アレルギー | 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 | 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 | さば、大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、さけ、ごま、えび |
| 竹バランス | 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276kcal、蛋白質16.9g、脂質15.3g、炭水化物19.9g | 熱量258kcal、蛋白質17.2g、脂質16.4g、炭水化物17.7g | 熱量281kcal、蛋白質13.1g、脂質13.2g、炭水化物28.3g | 熱量263kcal、蛋白質13.2g、脂質15.1g、炭水化物12.9g | 熱量296kcal、蛋白質14.8g、脂質16.8g、炭水化物27.2g | 熱量255kcal、蛋白質12.5g、脂質10.6g、炭水化物30.0g |
| | 食塩相当量 | 2.1g〔推定値〕 | 2.5g〔推定値〕 | 1.7g〔推定値〕 | 2.0g〔推定値〕 | 2.2g〔推定値〕 | 2.5g〔推定値〕 |
| | アレルギー | 鶏肉、小麦、乳、大豆、卵 | さば、小麦、大豆、ごま、卵、えび、かに、乳、豚肉 | 豚肉、小麦、大豆 | 大豆、小麦、卵、ごま、鶏肉、豚肉、ゼラチン | 鶏肉、小麦、大豆、豚肉、ごま、りんご | 小麦、さば、大豆、やまいも、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262kcal、蛋白質20.8g、脂質10.2g、炭水化物22.6g | 熱量287kcal、蛋白質14.0g、脂質17.4g、炭水化物22.3g | 熱量263kcal、蛋白質7.2g、脂質12.1g、炭水化物33.8g | 熱量269kcal、蛋白質14.7g、脂質17.7g、炭水化物15.6g | 熱量305kcal、蛋白質17.3g、脂質17.6g、炭水化物27.8g | 熱量264kcal、蛋白質15.2g、脂質13.5g、炭水化物23.2g |
| | 食塩相当量 | 1.9g〔推定値〕 | 2.1g〔推定値〕 | 1.9g〔推定値〕 | 1.8g〔推定値〕 | 2.1g〔推定値〕 | 2.4g〔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、乳、豚肉、鶏肉、ゼラチン | えび、小麦、卵、大豆 | 鶏肉、大豆、小麦、卵、ごま、りんご、豚肉、ゼラチン | 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、りんご | 豚肉、やまいも、小麦、大豆、鶏肉、ゼラチン、ごま |
| 梅ライト | 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310kcal、蛋白質13.4g、脂質16.5g、炭水化物28.4g | 熱量194kcal、蛋白質8.7g、脂質10.6g、炭水化物19.6g | 熱量186kcal、蛋白質12.7g、脂質11.0g、炭水化物12.6g | 熱量238kcal、蛋白質7.5g、脂質13.7g、炭水化物24.2g | 熱量288kcal、蛋白質15.1g、脂質16.9g、炭水化物20.9g | 熱量218kcal、蛋白質11.5g、脂質9.1g、炭水化物25.3g |
| | 食塩相当量 | 1.5g〔推定値〕 | 2.0g〔推定値〕 | 1.6g〔推定値〕 | 1.6g〔推定値〕 | 2.4g〔推定値〕 | 2.0g〔推定値〕 |
| | アレルギー | 豚肉、小麦、大豆、鶏肉、卵、乳、りんご | 大豆、小麦、卵、乳、ごま、えび、かに、豚肉、鶏肉 | 鶏肉、かに、小麦、卵、さば、大豆、豚肉、りんご、ごま、ゼラチン | 大豆、小麦、鶏肉、豚肉、ごま | 豚肉、えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、ゼラチン、ごま、りんご | 小麦、卵、大豆、鶏肉、やまいも、豚肉、ゼラチン、ごま |

### 週替わりメニュー

| | 10月第2週（10月5日～10月9日） |
|---|---|
| メニュー名 | 満腹！大きなシューマイ弁当 |
| 栄養表示 | 熱量824kcal、蛋白質22.4g、脂質36.1g、炭水化物97.3g |
| 食塩相当量 | 3.3g〔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 | 10月10日 土 |
|---|---|
| メニュー名 | えびピラフプレート |
| 栄養表示 | 熱量680kcal、蛋白質22.9g、脂質29.5g、炭水化物83.4g |
| 食塩相当量 | 2.7g〔推定値〕 |
| アレルギー | えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、牛肉、りんご、ゼラチン、さけ、豚肉 |

### デザート

| お届け日 | 10月9日 金 |
|---|---|
| メニュー名 | へそのおまんぢう５個入 |
| 栄養表示 | 〈1個あたり〉熱量143kcal、蛋白質3.3g、脂質2.5g、炭水化物26.7g |
| 食塩相当量 | 0.1g〔推定値〕 |
| アレルギー | 小麦、卵、乳成分、大豆 |

### 弁菜亭の冷凍弁当

| お届け日 | 10月5日 月・10月8日 木 | | |
|---|---|---|---|
| 主菜A | ハンバーグ弁当 | 主菜B | さば味噌煮弁当 |
| 栄養表示 | 熱量392kcal、蛋白質10.4g、脂質22.5g、炭水化物31.3g | 栄養表示 | 熱量315kcal、蛋白質20.5g、脂質15.5g、炭水化物21.1g |
| 食塩相当量 | 3.4g〔推定値〕 | 食塩相当量 | 2.3g〔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<br>※本品製造ラインではそばを含む製品を生産しています。 | アレルギー | 小麦、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご<br>※本品製造ラインではそばを含む製品を生産しています。 |

### 麺類

| お届け日 | 10月8日 木 |
|---|---|
| メニュー名 | つゆが自慢。かき揚げそば |
| 栄養表示 | 熱量426kcal、蛋白質13.8g、脂質11.2g、炭水化物67.5g |
| 食塩相当量 | 3.8g〔推定値〕 |
| アレルギー | 卵、小麦、そば、ごま、さば、大豆 |

### 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、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10月 メニュー情報

0120-279-949（つなぐ きゅうしょく） 受付時間 10:00から18:00 月から土
日曜日はお休みです。

## 10月第3週

| | | 10月12日 月 | 10月13日 火 | 10月14日 水 | 10月15日 木 | 10月16日 金 | 10月17日 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 松デラックス | 主菜 | まろやか黒酢酢豚 | 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) |
| | 栄養表示 | 熱量335kcal、蛋白質13.5g、脂質19.3g、炭水化物32.7g | 熱量369kcal、蛋白質20.8g、脂質19.4g、炭水化物23.0g | 熱量389kcal、蛋白質18.9g、脂質22.5g、炭水化物31.2g | 熱量413kcal、蛋白質25.6g、脂質21.8g、炭水化物34.2g | 熱量345kcal、蛋白質13.4g、脂質11.8g、炭水化物49.5g | 熱量340kcal、蛋白質20.6g、脂質17.7g、炭水化物25.8g |
| | 食塩相当量 | 2.8g〔推定値〕 | 1.8g〔推定値〕 | 2.6g〔推定値〕 | 2.4g〔推定値〕 | 2.8g〔推定値〕 | 3.2g〔推定値〕 |
| | アレルギー | 小麦、卵、大豆、豚肉、ごま、乳、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 | 鶏肉、小麦、大豆、えび、かに、卵、乳、豚肉 | 小麦、卵、大豆、豚肉、えび、やまいも | 豚肉、えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、ゼラチン、いか、ごま |
| 竹バランス | 主菜A | ミルフィーユカツ | そいの幽庵焼き | 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307kcal、蛋白質12.9g、脂質19.9g、炭水化物21.6g | 熱量273kcal、蛋白質17.8g、脂質11.1g、炭水化物28.7g | 熱量302kcal、蛋白質9.2g、脂質15.6g、炭水化物29.8g | 熱量303kcal、蛋白質20.0g、脂質17.1g、炭水化物21.3g | 熱量294kcal、蛋白質13.9g、脂質18.0g、炭水化物20.9g | 熱量264kcal、蛋白質12.3g、脂質16.4g、炭水化物20.7g |
| | 食塩相当量 | 1.8g〔推定値〕 | 2.4g〔推定値〕 | 1.9g〔推定値〕 | 2.2g〔推定値〕 | 1.7g〔推定値〕 | 2.1g〔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、豚肉、ゼラチン、ごま、乳 | 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま | さけ、いか、小麦、卵、大豆、豚肉 、鶏肉、ごま | 牛肉、小麦、大豆、ごま、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 | 鰆のねぎタレがけ | 鶏肉のマヨポン炒め | さばフライ | 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260kcal、蛋白質19.1g、脂質16.3g、炭水化物14.3g | 熱量293kcal、蛋白質15.1g、脂質17.7g、炭水化物22.6g | 熱量304kcal、蛋白質11.9g、脂質15.4g、炭水化物33.4g | 熱量308kcal、蛋白質19.8g、脂質16.9g、炭水化物22.0g | 熱量265kcal、蛋白質18.2g、脂質11.4g、炭水化物22.0g | 熱量264kcal、蛋白質14.8g、脂質17.7g、炭水化物13.9g |
| | 食塩相当量 | 2.2g〔推定値〕 | 2.4g〔推定値〕 | 1.4g〔推定値〕 | 2.0g〔推定値〕 | 2.0g〔推定値〕 | 2.3g〔推定値〕 |
| | アレルギー | 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ごま | 鶏肉、小麦、卵、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま、乳 | 小麦、さば、大豆、鶏肉、ごま、卵、乳、豚肉 | 豚肉、いか、大豆、小麦、卵、鶏肉、ごま | 小麦、大豆、卵、ごま | 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233kcal、蛋白質13.7g、脂質14.2g、炭水化物15.1g | 熱量264kcal、蛋白質13.0g、脂質12.2g、炭水化物30.2g | 熱量343kcal、蛋白質15.1g、脂質18.7g、炭水化物29.9g | 熱量248kcal、蛋白質5.5g、脂質12.8g、炭水化物31.8g | 熱量241kcal、蛋白質13.4g、脂質12.5g、炭水化物22.1g | 熱量197kcal、蛋白質7.0g、脂質13.0g、炭水化物18.3g |
| | 食塩相当量 | 1.8g〔推定値〕 | 2.6g〔推定値〕 | 1.7g〔推定値〕 | 1.6g〔推定値〕 | 1.8g〔推定値〕 | 2.1g〔推定値〕 |
| | アレルギー | 鶏肉、小麦、卵、大豆、ごま、乳 | 小麦、大豆、ゼラチン、ごま、乳、鶏肉、豚肉 | 豚肉、小麦、卵、大豆、鶏肉、ごま | 小麦、大豆、卵、豚肉、鶏肉、ごま | 鶏肉、小麦、大豆、ごま、卵、乳、豚肉 | 小麦、卵、大豆、乳、豚肉、鶏肉、ゼラチン、ごま |

### 週替わりメニュー

| | 10月第3週（10月12日～10月16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 | 10月17日 土 |
|---|---|
| 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 |

### 弁菜亭の冷凍弁当

| お届け日 | 10月12日 月・10月15日 木 | | |
|---|---|---|---|
| 主菜A | チキンカツ弁当 | 主菜B | 赤魚の照り焼き弁当 |
| 栄養表示 | 熱量239kcal、蛋白質12.3g、脂質12.4g、炭水化物18.6g | 栄養表示 | 熱量207kcal、蛋白質14.5g、脂質7.7g、炭水化物18.5g |
| 食塩相当量 | 2.4g〔推定値〕 | 食塩相当量 | 2.5g〔推定値〕 |
| アレルギー | 卵、乳成分、小麦、えび、かに、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉<br>※本品製造ラインではそばを含む製品を生産しています。 | アレルギー | 乳成分、小麦、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉<br>※本品製造ラインではそばを含む製品を生産しています。 |

### 特別メニュー

| お届け日 | 10月12日 月 |
|---|---|
| メニュー名 | 秋を満喫！詰合せ御膳 |
| 栄養表示 | 熱量689kcal、蛋白質20.7g、脂質20.6g、炭水化物105.6g |
| 食塩相当量 | 2.7g〔推定値〕 |
| アレルギー | 小麦、大豆、鶏肉、卵、乳、豚肉、ごま、さけ |

### デザート

| お届け日 | 10月14日 水 |
|---|---|
| メニュー名 | 串だんご三色 |
| 栄養表示 | 【醤油】熱量132kcal、蛋白質1.6g、脂質0.3g、炭水化物30.7g<br>【あん】熱量140kcal、蛋白質1.9g、脂質0.4g、炭水化物32.1g<br>【ごま】熱量154kcal、蛋白質2.1g、脂質2.0g、炭水化物32.0g |
| 食塩相当量 | 【醤油】0.4g【あん】0.1g【ごま】0.2g〔推定値〕 |
| アレルギー | ごま、小麦、大豆 |

### 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、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10月 メニュー情報

0120-279-949（つなぐ きゅうしょく） 受付時間 10:00から18:00 月から土
日曜日はお休みです。

## 10月第4週

| | | 10月19日 月 | 10月20日 火 | 10月21日 水 | 10月22日 木 | 10月23日 金 | 10月24日 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 松デラックス | 主菜 | 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 | さばフライカレータルタル添え | 鶏唐揚げの葱ソースがけ | ほたてクリームコロッケ |
| | 栄養表示 | 熱量413kcal、蛋白質16.1g、脂質25.6g、炭水化物33.5g | 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 | 熱量448kcal、蛋白質21.1g、脂質29.9g、炭水化物28.0g | 熱量465kcal、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 |
| | 食塩相当量 | 2.0g〔推定値〕 | 2.9g〔推定値〕 | 3.0g〔推定値〕 | 2.0g〔推定値〕 | 3.3g〔推定値〕 | 2.3g〔推定値〕 |
| | アレルギー | 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 | 小麦、さば、大豆、牛肉、豚肉、卵、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 |
| 竹バランス | 主菜A | 旨辛チキン | ぶりのバタームニエル | 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 | 白身魚フライ |
| | 栄養表示 | 熱量303kcal、蛋白質17.4g、脂質18.3g、炭水化物17.6g | 熱量263kcal、蛋白質17.3g、脂質15.6g、炭水化物19.0g | 熱量295kcal、蛋白質19.4g、脂質18.0g、炭水化物15.6g | 熱量295kcal、蛋白質20.4g、脂質18.7g、炭水化物15.0g | 熱量294kcal、蛋白質15.8g、脂質21.5g、炭水化物11.5g | 熱量286kcal、蛋白質11.7g、脂質15.1g、炭水化物29.0g |
| | 食塩相当量 | 2.1g〔推定値〕 | 2.2g〔推定値〕 | 1.9g〔推定値〕 | 2.1g〔推定値〕 | 2.2g〔推定値〕 | 2.2g〔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、さば | 小麦、卵、大豆、豚肉、ごま、乳、りんご | 大豆、豚肉、小麦、卵、ごま、鶏肉、ゼラチン | 乳、大豆、小麦、卵、鶏肉 | 鶏肉、大豆、小麦、卵、さば、ごま、りんご、乳 | 小麦、大豆、卵、乳、ごま、りんご |
| | 主菜B | にしんの塩焼き | 豚肉ときのこのレモン炒め | さば味噌煮 | 鶏肉の香味醤油かけ | 海老かつの卵とじ | 豚肉と野菜の中華風炒め |
| | 栄養表示 | 熱量311kcal、蛋白質20.9g、脂質20.8g、炭水化物13.5g | 熱量262kcal、蛋白質15.8g、脂質13.2g、炭水化物21.5g | 熱量263kcal、蛋白質18.8g、脂質13.7g、炭水化物18.2g | 熱量309kcal、蛋白質20.0g、脂質19.6g、炭水化物17.1g | 熱量255kcal、蛋白質9.3g、脂質14.1g、炭水化物26.3g | 熱量261kcal、蛋白質14.3g、脂質14.4g、炭水化物22.2g |
| | 食塩相当量 | 1.9g〔推定値〕 | 1.9g〔推定値〕 | 2.0g〔推定値〕 | 2.0g〔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、さば | 豚肉、小麦、卵、大豆、ごま、りんご、鶏肉、ゼラチン | 大豆、さば、小麦、ごま、鶏肉、豚肉、ゼラチン | 鶏肉、乳、大豆、小麦、卵、ごま | えび、小麦、卵、乳、大豆、さば、ごま | 豚肉、小麦、大豆、卵、乳、えび、ごま、りんご、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284kcal、蛋白質16.0g、脂質17.5g、炭水化物15.6g | 熱量152kcal、蛋白質7.1g、脂質5.7g、炭水化物21.5g | 熱量237kcal、蛋白質11.3g、脂質11.6g、炭水化物24.7g | 熱量249kcal、蛋白質9.5g、脂質15.6g、炭水化物22.5g | 熱量252kcal、蛋白質12.6g、脂質11.9g、炭水化物24.9g | 熱量231kcal、蛋白質9.9g、脂質12.1g、炭水化物23.3g |
| | 食塩相当量 | 1.9g〔推定値〕 | 1.6g〔推定値〕 | 2.1g〔推定値〕 | 1.2g〔推定値〕 | 1.8g〔推定値〕 | 2.1g〔推定値〕 |
| | アレルギー | 豚肉、大豆、いか、小麦、卵、ごま、さば、乳 | 大豆、小麦、豚肉、えび、ごま、りんご、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、卵 | 豚肉、大豆、小麦、卵、さば、ごま、乳、鶏肉 | 小麦、大豆、かに、卵、さば、鶏肉、豚肉、りんご、ごま、乳 |

### 週替わりメニュー

| | 10月第4週（10月19日～10月23日） |
|---|---|
| メニュー名 | 唐揚げ弁当 |
| 栄養表示 | 熱量690kcal、蛋白質21.0g、脂質29.2g、炭水化物81.8g |
| 食塩相当量 | 2.5g〔推定値〕 |
| アレルギー | 小麦、卵、大豆、鶏肉、牛肉、豚肉、ごま |

### 人気空弁メニュー

| お届け日 | 10月22日 木 |
|---|---|
| メニュー名 | 佐藤水産 いくら入りずわい蟹ちらし鮨 |
| 栄養表示 | 熱量528kcal、蛋白質21.0g、脂質8.0g、炭水化物92.5g<br>【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 | 5.5g【添付たれ1袋（3g）あたり】0.3g〔推定値〕 |
| アレルギー | 卵、小麦、かに、さけ、いくら、大豆 |

### 土曜プレミアム

| お届け日 | 10月24日 土 |
|---|---|
| メニュー名 | あさりごはん弁当 |
| 栄養表示 | 熱量532kcal、蛋白質18.1g、脂質15.1g、炭水化物79.7g |
| 食塩相当量 | 3.4g〔推定値〕 |
| アレルギー | 小麦、乳、大豆、鶏肉、えび、かに、卵、豚肉、ゼラチン、ごま |

### 弁菜亭の冷凍弁当

| お届け日 | 10月19日 月・10月22日 木 | | |
|---|---|---|---|
| 主菜A | 豚しょうが焼き弁当 | 主菜B | カレイ煮付け弁当 |
| 栄養表示 | 熱量363kcal、蛋白質15.8g、脂質22.5g、炭水化物21.9g | 栄養表示 | 熱量192kcal、蛋白質12.4g、脂質7.4g、炭水化物17.8g |
| 食塩相当量 | 2.1g〔推定値〕 | 食塩相当量 | 2.0g〔推定値〕 |
| アレルギー | 乳成分、小麦、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご<br>※本品製造ラインではそばを含む製品を生産しています。 | アレルギー | 卵、小麦、えび、かに、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン<br>※本品製造ラインではそばを含む製品を生産しています。 |

### デザート

| お届け日 | 10月21日 水 |
|---|---|
| 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〉熱量170kcal、蛋白質3.2g、脂質13.1g、炭水化物9.8g<br>【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 |
| 食塩相当量 | 〈1個あたり〉0.1g〔推定値〕<br>【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<br>【添付ソース1袋（5ｇ）あたり】— |

### 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、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10月 メニュー情報

0120-279-949（つなぐ きゅうしょく） 受付時間 10:00から18:00 月から土
日曜日はお休みです。

## 10月第5週

| | | 10月26日 月 | 10月27日 火 | 10月28日 水 | 10月29日 木 | 10月30日 金 | 10月31日 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 松デラックス | 主菜 | 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 | さばのトマトガーリック仕立て | 鶏肉の蓮根挟み揚げ |
| | 栄養表示 | 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365kcal、蛋白質16.9g、脂質18.8g、炭水化物36.7g | 熱量330kcal、蛋白質17.4g、脂質20.9g、炭水化物19.5g | 熱量312kcal、蛋白質20.9g、脂質18.3g、炭水化物24.3g | 熱量281kcal、蛋白質7.3g、脂質17.0g、炭水化物28.5g |
| | 食塩相当量 | 2.5g〔推定値〕 | 3.2g〔推定値〕 | 2.6g〔推定値〕 | 2.4g〔推定値〕 | 3.5g〔推定値〕 | 2.6g〔推定値〕 |
| | アレルギー | 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、えび、鶏肉、ゼラチン | 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 |
| 竹バランス | 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 | 鶏肉と野菜のチリソースソテー | 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264kcal、蛋白質18.8g、脂質16.5g、炭水化物11.1g | 熱量269kcal、蛋白質19.4g、脂質11.9g、炭水化物23.2g | 熱量263kcal、蛋白質9.9g、脂質9.8g、炭水化物37.4g | 熱量283kcal、蛋白質10.8g、脂質12.9g、炭水化物34.9g | 熱量252kcal、蛋白質10.8g、脂質16.5g、炭水化物15.8g | 熱量253kcal、蛋白質12.8g、脂質10.9g、炭水化物28.8g |
| | 食塩相当量 | 1.7g〔推定値〕 | 2.4g〔推定値〕 | 2.4g〔推定値〕 | 1.7g〔推定値〕 | 1.9g〔推定値〕 | 1.7g〔推定値〕 |
| | アレルギー | 豚肉、大豆、小麦、ごま | 小麦、大豆、卵、さば、落花生、ごま、えび、かに、鶏肉、乳、豚肉 | 小麦、卵、大豆、鶏肉、ごま、乳、落花生、豚肉、ゼラチン | 大豆、小麦、卵、えび、ごま、鶏肉、乳、豚肉、ゼラチン | 大豆、豚肉、小麦、卵、乳、鶏肉、ごま | えび、小麦、卵、大豆、鶏肉、いか、ゼラチン、豚肉、ごま |
| | 主菜B | たらのパン粉焼き | 鶏肉の生姜あん | あじフライ | 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263kcal、蛋白質18.8g、脂質13.4g、炭水化物19.2g | 熱量276kcal、蛋白質18.1g、脂質15.8g、炭水化物16.7g | 熱量284kcal、蛋白質10.9g、脂質11.8g、炭水化物37.1g | 熱量269kcal、蛋白質16.7g、脂質17.2g、炭水化物14.5g | 熱量255kcal、蛋白質17.4g、脂質13.1g、炭水化物19.6g | 熱量254kcal、蛋白質13.8g、脂質12.8g、炭水化物23.3g |
| | 食塩相当量 | 2.0g〔推定値〕 | 2.3g〔推定値〕 | 2.3g〔推定値〕 | 1.9g〔推定値〕 | 1.9g〔推定値〕 | 2.2g〔推定値〕 |
| | アレルギー | 大豆、小麦、ごま、卵 | 鶏肉、小麦、卵、大豆、落花生、ごま、えび、かに、乳、豚肉 | 小麦、大豆、卵、乳、落花生、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま | 豚肉、大豆、小麦、ごま、鶏肉、卵 、乳、ゼラチン | 大豆、小麦、卵、乳、豚肉、鶏肉、ごま | 鶏肉、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、ごま |
| 梅ライト | 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239kcal、蛋白質12.3g、脂質10.2g、炭水化物26.0g | 熱量212kcal、蛋白質8.5g、脂質11.8g、炭水化物22.5g | 熱量267kcal、蛋白質14.9g、脂質15.3g、炭水化物20.4g | 熱量221kcal、蛋白質9.6g、脂質9.1g、炭水化物28.3g | 熱量350kcal、蛋白質18.0g、脂質20.9g、炭水化物25.4g | 熱量433kcal、蛋白質24.8g、脂質26.4g、炭水化物26.5g |
| | 食塩相当量 | 2.5g〔推定値〕 | 2.1g〔推定値〕 | 2.5g〔推定値〕 | 2.1g〔推定値〕 | 1.8g〔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、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、落花生 | 小麦、乳、大豆、ごま、卵、豚肉、鶏肉 | 小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、卵、豚肉 | 乳、大豆、小麦、ごま |

### 週替わりメニュー

| | 10月第5週（10月26日～10月30日） |
|---|---|
| メニュー名 | あんかけ焼きそば |
| 栄養表示 | 熱量463kcal、蛋白質14.1g、脂質21.7g、炭水化物53.8g |
| 食塩相当量 | 2.0g〔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 |

### 土曜プレミアム

| お届け日 | 10月31日 土 |
|---|---|
| メニュー名 | ハロウィン弁当 |
| 栄養表示 | 熱量566kcal、蛋白質19.2g、脂質23.8g、炭水化物68.3g |
| 食塩相当量 | 2.8g〔推定値〕 |
| アレルギー | 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、牛肉、豚肉、ゼラチン、えび |

### 麺類

| お届け日 | 10月27日 火 |
|---|---|
| メニュー名 | 香ばし野菜の味噌ラーメン |
| 栄養表示 | 熱量363kcal、蛋白質17.4g、脂質9.4g、炭水化物52.2g |
| 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 |

### 弁菜亭の冷凍弁当

| お届け日 | 10月26日 月・10月29日 木 | | |
|---|---|---|---|
| 主菜A | 鶏照り焼き弁当 | 主菜B | 白身フライのあんかけ弁当 |
| 栄養表示 | 熱量373kcal、蛋白質21.4g、脂質21.4g、炭水化物21.6g | 栄養表示 | 熱量274kcal、蛋白質9.2g、脂質14.3g、炭水化物26.6g |
| 食塩相当量 | 2.8g〔推定値〕 | 食塩相当量 | 2.4g〔推定値〕 |
| アレルギー | 小麦、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉<br>※本品製造ラインではそばを含む製品を生産しています。 | アレルギー | 卵、小麦、えび、かに、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン<br>※本品製造ラインではそばを含む製品を生産しています。 |

### デザート

| お届け日 | 10月28日 水 |
|---|---|
| メニュー名 | 北海道のチーズタルト |
| 栄養表示 | 熱量379kcal、蛋白質5.3g、脂質22.5g、炭水化物38.7g |
| 食塩相当量 | 0.4g〔推定値〕 |
| アレルギー | 卵、乳、小麦、大豆 |

### 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、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10月 メニュー情報

0120-279-949（つなぐ きゅうしょく）
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 | べつかい牛乳入りロールパン4個入り | ふんわり生ロール レーズン 十勝バター入り4個入り | 北海道生ラブラブサンド ジューシータマゴ | 甘納豆ローフ |
|---|---|---|---|---|---|
| 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111kcal、蛋白質3.1g、脂質2.0g、炭水化物20.2g | 〈1個あたり〉熱量127kcal、蛋白質2.9g、脂質3.1g、炭水化物21.8g | 〈1個あたり〉熱量137kcal、蛋白質3.8g、脂質6.4g、炭水化物16.1g | 熱量629kcal、蛋白質16.2g、脂質9.4g、炭水化物119.9g |
| 食塩相当量 | 0.7g〔推定値〕 | 0.3g〔推定値〕 | 0.4g〔推定値〕 | 0.7g〔推定値〕 | 1.7g〔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 | 卵、乳、小麦、大豆 | 卵、乳、小麦、大豆 |
| 商品名 | 絹艶手包み栗粒入りあんぱん（粒あん） | ニューラウンディ | ふんわり２色つなぎ | 道産かぼちゃデニッシュ | ふんわりこっぺW ブルーベリー＆ホイップ |
| 栄養表示 | 熱量419kcal、蛋白質9.8g、脂質5.6g、炭水化物82.3g | 熱量519kcal、蛋白質8.3g、脂質21.8g、炭水化物72.3g | 熱量888kcal、蛋白質20.7g、脂質23.7g、炭水化物148.0g | 熱量362kcal、蛋白質6.2g、脂質15.9g、炭水化物48.4g | 熱量356kcal、蛋白質8.0g、脂質9.1g、炭水化物60.6g |
| 食塩相当量 | 0.8g〔推定値〕 | 1.3g〔推定値〕 | 1.5g〔推定値〕 | 0.9g〔推定値〕 | 1.0g〔推定値〕 |
| アレルギー | 卵、乳、小麦、大豆、ごま | 卵、乳、小麦、大豆 | 卵、乳、小麦、大豆、ごま | 卵、乳、小麦、大豆 | 卵、乳、小麦、大豆 |

## コープの総菜

| 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 | 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 |
| 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 |
|---|---|---|---|
| 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 | 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 |

## 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袋あたり〉熱量112kcal、蛋白質3.2g、脂質3.6g、炭水化物16.7g |
| 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 | 2.2g |
| アレルギー | — | — | 大豆 | 大豆 | 乳、小麦、牛肉、大豆、豚肉、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<br>【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<br>【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<br>【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 | 卵、小麦、かに、大豆、鶏、ゼラチン |