コープの夕食宅配 2026年12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。

12月第1週

		11月30日（月）	12月1日（火）	12月2日（水）	12月3日（木）	12月4日（金）	12月5日（土）
松デラックス	主菜	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	豚肉と彩り野菜の甘辛だれ
	栄養表示	熱量333kcal、蛋白質18.9g、脂質15.8g、炭水化物32.2g	熱量317kcal、蛋白質15.0g、脂質17.0g、炭水化物30.0g	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	熱量326kcal、蛋白質21.0g、脂質21.0g、炭水化物16.7g
	食塩相当量	2.4g〔推定値〕	2.8g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	3.3g〔推定値〕	2.3g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕
	アレルギー	豚肉、大豆、小麦	鶏肉、大豆、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	大豆、豚肉、小麦、卵、乳、さば、えび、かに、ごま
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266kcal、蛋白質17.3g、脂質15.4g、炭水化物16.7g	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298kcal、蛋白質15.6g、脂質17.7g、炭水化物24.8g	熱量253kcal、蛋白質11.9g、脂質11.6g、炭水化物27.8g
	食塩相当量	2.2g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	1.7g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	2.3g〔推定値〕	2.5g〔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、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	小麦、さば、大豆、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287kcal、蛋白質13.8g、脂質17.4g、炭水化物22.5g	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307kcal、蛋白質18.1g、脂質18.5g、炭水化物25.4g	熱量262kcal、蛋白質14.6g、脂質14.5g、炭水化物21.0g
	食塩相当量	2.0g〔推定値〕	1.9g〔推定値〕	1.9g〔推定値〕	1.8g〔推定値〕	2.3g〔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	豚肉、小麦、大豆、鶏肉、ゼラチン、ごま
梅ライト	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250kcal、蛋白質18.0g、脂質14.8g、炭水化物15.4g	熱量261kcal、蛋白質13.0g、脂質14.8g、炭水化物22.0g	熱量176kcal、蛋白質10.6g、脂質10.6g、炭水化物13.2g	熱量224kcal、蛋白質7.0g、脂質12.9g、炭水化物23.7g	熱量444kcal、蛋白質16.6g、脂質30.5g、炭水化物26.7g	熱量160kcal、蛋白質8.5g、脂質7.2g、炭水化物19.5g
	食塩相当量	2.5g〔推定値〕	1.7g〔推定値〕	1.7g〔推定値〕	2.3g〔推定値〕	2.8g〔推定値〕	1.5g〔推定値〕
	アレルギー	鶏肉、小麦、大豆	小麦、大豆、ごま、卵、えび、かに、乳、豚肉	豚肉、かに、小麦、卵、さば、大豆 、鶏肉、りんご、ごま	大豆、えび、小麦、乳、鶏肉、豚肉 、ごま、卵	小麦、大豆、鶏肉、えび、かに、卵、豚肉、ゼラチン、ごま	卵、大豆、小麦、豚肉、ごま、鶏肉、ゼラチン

週替わりメニュー

	12月第1週（11月30日～12月4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	12月5日（土）
メニュー名	チキンと野菜のスープカレー
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

サイドメニュー

お届け日	11月30日（月）～12月5日（土）
メニュー名	具沢山豚汁
栄養表示	熱量168kcal、蛋白質12.4g、脂質10.0g、炭水化物10.0g
食塩相当量	1.8g〔推定値〕
アレルギー	豚肉、大豆、牛肉、ゼラチン、さば

弁菜亭の冷凍弁当

お届け日	11月30日（月）・12月3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 ※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 ※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	12月4日（金）
メニュー名	函館風塩ラーメン
栄養表示	熱量290kcal、蛋白質13.4g、脂質7.9g、炭水化物41.4g
食塩相当量	4.6g〔推定値〕
アレルギー	卵、乳成分、小麦、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、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	12月3日（木）
メニュー名	栗原さんちのおすそ分け あなたと食べたいカスタードプリン
栄養表示	熱量138kcal、蛋白質5.5g、脂質4.4g、炭水化物19.0g
食塩相当量	0.12g〔推定値〕
アレルギー	乳成分、卵、ゼラチン

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12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。

12月第2週

		12月7日（月）	12月8日（火）	12月9日（水）	12月10日（木）	12月11日（金）	12月12日（土）
松デラックス	主菜	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	野菜たっぷり八宝菜
	栄養表示	熱量330kcal、蛋白質17.0g、脂質16.3g、炭水化物31.2g、	熱量352kcal、蛋白質16.9g、脂質17.4g、炭水化物36.9g	熱量318kcal、蛋白質17.8g、脂質20.7g、炭水化物18.4g	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	熱量326kcal、蛋白質13.5g、脂質19.0g、炭水化物32.2g
	食塩相当量	3.0g〔推定値〕	2.6g〔推定値〕	2.2g〔推定値〕	3.5g〔推定値〕	2.6g〔推定値〕	2.9g〔推定値〕
	アレルギー	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	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、卵、ごま、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	和風タルタルハンバーグ	鮭のコーンマヨ焼き	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306kcal、蛋白質10.5g、脂質15.8g、炭水化物29.9g	熱量308kcal、蛋白質16.1g、脂質18.6g、炭水化物22.8g	熱量294kcal、蛋白質13.8g、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〕	1.8g〔推定値〕	1.6g〔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、えび、卵、大豆、やまいも、小麦、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308kcal、蛋白質13.2g、脂質15.6g、炭水化物33.5g	熱量303kcal、蛋白質14.1g、脂質17.7g、炭水化物25.9g	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、えび、卵、大豆、やまいも、小麦、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	豚肉のオニオンソース	厚揚げとチンゲン菜の中華煮	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217kcal、蛋白質13.0g、脂質13.0g、炭水化物14.5g	熱量175kcal、蛋白質8.5g、脂質7.4g、炭水化物24.6g	熱量344kcal、蛋白質12.5g、脂質16.2g、炭水化物40.5g	熱量266kcal、蛋白質6.6g、脂質13.1g、炭水化物34.3g	熱量246kcal、蛋白質13.3g、脂質15.0g、炭水化物18.6g	熱量165kcal、蛋白質13.9g、脂質6.0g、炭水化物16.9g
	食塩相当量	1.9g〔推定値〕	2.6g〔推定値〕	2.2g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	1.5g〔推定値〕	2.7g〔推定値〕
	アレルギー	豚肉、小麦、大豆、卵、ごま、乳	大豆、ゼラチン、ごま、小麦、鶏肉、豚肉、乳	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	小麦、大豆、卵、豚肉、鶏肉、ごま	豚肉、小麦、大豆、ごま、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

	12月第2週（12月7日～12月11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	12月12日（土）
メニュー名	三元豚のもちっと水餃子鍋
栄養表示	熱量303kcal、蛋白質15.1g、脂質12.1g、炭水化物31.7g
食塩相当量	5.3g〔推定値〕
アレルギー	小麦、卵、大豆、豚肉、ごま、牛肉、ゼラチン

デザート

お届け日	12月7日（月）
メニュー名	柳もち8個入り（冷凍）
栄養表示	熱量526kcal、蛋白質10.6g、脂質1.1g、炭水化物117.5g
食塩相当量	0g〔推定値〕
アレルギー	乳成分、大豆

弁菜亭の冷凍弁当

お届け日	12月7日（月）・12月10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 ※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 ※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	12月8日（火）
メニュー名	つゆが自慢 きつねうどん
栄養表示	熱量350kcal、蛋白質12.8g、脂質7.1g、炭水化物58.8g
食塩相当量	3.8g〔推定値〕
アレルギー	小麦、ごま、さば、大豆 当工場では卵、そばを含む製品を製造しています。

人気空弁メニュー

お届け日	12月11日（金）
メニュー名	札幌バルナバフーズ 十勝名物 豚丼
栄養表示	熱量576kcal、蛋白質25.8g、脂質17.7g、炭水化物75.5g
食塩相当量	2.0g〔推定値〕
アレルギー	卵、小麦、さば、大豆、豚肉

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12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。

12月第3週

		12月14日（月）	12月15日（火）	12月16日（水）	12月17日（木）	12月18日（金）	12月19日（土）
松デラックス	主菜	豚肉といんげんのトマト炒め	たらの明太マヨ焼き	鶏肉とじゃが芋のバジル風味	牛肉とごぼうの柳川風	白身魚の甘酢あん	トンテキ
	栄養表示	熱量346kcal、蛋白質18.5g、脂質20.1g、炭水化物24.8g	熱量323kcal、蛋白質20.6g、脂質15.7g、炭水化物27.7g	熱量336kcal、蛋白質17.0g、脂質18.2g、炭水化物30.4g	熱量322kcal、蛋白質13.8g、脂質18.0g、炭水化物29.6g	熱量460kcal、蛋白質14.1g、脂質19.4g、炭水化物59.0g	熱量414kcal、蛋白質20.5g、脂質21.5g、炭水化物36.4g
	食塩相当量	1.5g〔推定値〕	3.1g〔推定値〕	1.4g〔推定値〕	1.8g〔推定値〕	1.9g〔推定値〕	2.8g〔推定値〕
	アレルギー	豚肉、小麦、乳、卵、大豆、鶏肉	大豆、小麦、豚肉、卵、りんご	鶏肉、小麦、大豆、豚肉、卵、ゼラチン、乳	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
竹バランス	主菜A	旨辛チキン	ぶりのバタームニエル	和風ハンバーグ	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293kcal、蛋白質17.3g、脂質18.3g、炭水化物15.7g	熱量263kcal、蛋白質17.3g、脂質15.6g、炭水化物19.0g	熱量266kcal、蛋白質13.3g、脂質13.3g、炭水化物21.2g	熱量288kcal、蛋白質18.8g、脂質18.6g、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11.5g、脂質15.1g、炭水化物29.1g
	食塩相当量	2.0g〔推定値〕	2.2g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	2.1g〔推定値〕	2.2g〔推定値〕	2.1g〔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	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま、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301kcal、蛋白質20.8g、脂質20.8g、炭水化物11.6g	熱量262kcal、蛋白質15.8g、脂質13.2g、炭水化物21.5g	熱量257kcal、蛋白質19.1g、脂質12.9g、炭水化物18.2g	熱量308kcal、蛋白質20.0g、脂質19.5g、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14.1g、脂質14.4g、炭水化物22.3g
	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〕	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、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、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	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	鶏肉ともやしの味噌炒め	かに玉	酢豚風	にら玉炒め	豚肉のごま味噌炒め	揚げ出し豆腐
	栄養表示	熱量231kcal、蛋白質15.2g、脂質13.4g、炭水化物16.4g	熱量217kcal、蛋白質6.4g、脂質12.0g、炭水化物23.1g	熱量242kcal、蛋白質15.5g、脂質12.3g、炭水化物20.0g	熱量190kcal、蛋白質8.3g、脂質10.6g、炭水化物20.2g	熱量272kcal、蛋白質12.9g、脂質12.0g、炭水化物29.8g	熱量267kcal、蛋白質11.8g、脂質15.0g、炭水化物25.6g
	食塩相当量	2.0g〔推定値〕	2.1g〔推定値〕	1.8g〔推定値〕	1.9g〔推定値〕	1.6g〔推定値〕	1.9g〔推定値〕
	アレルギー	鶏肉、大豆、いか、小麦、卵、さば、ごま、乳、豚肉	かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ごま、豚肉、りんご	豚肉、大豆、小麦、鶏肉、ゼラチン、ごま	大豆、小麦、乳、鶏肉、豚肉、ごま、卵	豚肉、小麦、大豆、卵、さば、ごま、乳	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

	12月第3週（12月14日～12月18日）
メニュー名	三元豚ロースのスパカツ
栄養表示	熱量628kcal、蛋白質25.6g、脂質24.2g、炭水化物81.2g
食塩相当量	2.1g〔推定値〕
アレルギー	小麦、卵、大豆、豚肉、牛肉

土曜プレミアム

お届け日	12月19日（土）
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、大豆、鶏肉、卵、牛肉、豚肉、ごま

デザート

お届け日	12月16日（水）
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

弁菜亭の冷凍弁当

お届け日	12月14日（月）・12月17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 ※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 ※本品製造ラインではそばを含む製品を生産しています。

人気空弁メニュー

お届け日	12月17日（木）
メニュー名	札幌バルナバフーズ 北の焼き鯖めし
栄養表示	熱量651kcal、蛋白質31.5g、脂質24.2g、炭水化物82.2g
食塩相当量	5.5g〔推定値〕
アレルギー	卵、小麦、さば、大豆、ごま

麺類

お届け日	12月16日（水）
メニュー名	つゆが自慢 カレーそば
栄養表示	熱量330kcal、蛋白質15.2g、脂質8.2g、炭水化物48.9g
食塩相当量	4.3g〔推定値〕
アレルギー	卵、乳成分、小麦、そば、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

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12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。

12月第4週		12月21日（月）	12月22日（火）	12月23日（水）	12月24日（木）	12月25日（金）	12月26日（土）
松デラックス	主菜	紅鮭の塩焼き	さばの中華風野菜あん	ザンタレ	回鍋肉	北海道産真ほっけの塩焼き	ハンバーグステーキ
	栄養表示	熱量260kcal、蛋白質17.7g、脂質7.2g、炭水化物23.8g	熱量460kcal、蛋白質18.1g、脂質29.5g、炭水化物31.8g	熱量394kcal、蛋白質19.0g、脂質24.6g、炭水化物27.2g	熱量420kcal、蛋白質13.4g、脂質28.4g、炭水化物33.5g	熱量310kcal、蛋白質27.3g、脂質15.9g、炭水化物19.5g、	熱量432kcal、蛋白質18.1g、脂質25.0g、炭水化物37.4g
	食塩相当量	2.7g〔推定値〕	2.6g〔推定値〕	3.0g〔推定値〕	3.0g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	2.8g〔推定値〕
	アレルギー	さけ、小麦、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉	小麦、さば、大豆、ゼラチン、えび、乳、鶏肉、豚肉、ごま、卵	小麦、大豆、鶏肉、卵、乳、ごま	小麦、大豆、豚肉、えび、かに、卵 、鶏肉、ゼラチン、ごま、乳	大豆、豚肉、鶏肉、小麦、ごま	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、さけ、りんご
竹バランス	主菜A	豚ロース焼きの三升漬け添え	にしんの煮付け	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259kcal、蛋白質18.8g、脂質16.1g、炭水化物11.2g	熱量263kcal、蛋白質11.9g、脂質11.5g、炭水化物31.0g	熱量263kcal、蛋白質9.9g、脂質9.8g、炭水化物37.4g	熱量286kcal、蛋白質10.8g、脂質12.9g、炭水化物35.7g	熱量253kcal、蛋白質11.3g、脂質17.8g、炭水化物15.8g	熱量265kcal、蛋白質11.4g、脂質12.9g、炭水化物28.4g
	食塩相当量	1.8g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	2.4g〔推定値〕	1.9g〔推定値〕	1.9g〔推定値〕	1.8g〔推定値〕
	アレルギー	豚肉、大豆、小麦、ごま	小麦、大豆、ゼラチン、ごま、牛肉、豚肉、えび、かに、卵、乳	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、鶏肉、乳、豚肉、ごま、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、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252kcal、蛋白質17.2g、脂質12.9g、炭水化物19.3g	熱量284kcal、蛋白質15.8g、脂質14.2g、炭水化物25.2g	熱量284kcal、蛋白質10.9g、脂質11.8g、炭水化物37.1g	熱量272kcal、蛋白質16.7g、脂質17.2g、炭水化物15.3g	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	2.1g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	2.3g〔推定値〕	2.1g〔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、大豆、ゼラチン、ごま、小麦、牛肉、豚肉、えび、かに、卵、乳	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、鶏肉、卵、乳、ごま、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	豚肉の中華炒め	いわしフライ	鶏キムチ炒め	野菜の豆腐ステーキ	豚肉とザーサイの炒め物	高野豆腐と白菜の味噌炒め
	栄養表示	熱量196kcal、蛋白質13.8g、脂質9.8g、炭水化物15.3g	熱量304kcal、蛋白質11.8g、脂質15.4g、炭水化物31.2g	熱量269kcal、蛋白質15.2g、脂質16.5g、炭水化物18.3g	熱量171kcal、蛋白質8.1g、脂質6.0g、炭水化物25.1g	熱量334kcal、蛋白質17.7g、脂質20.2g、炭水化物21.8g	熱量255kcal、蛋白質12.5g、脂質13.3g、炭水化物24.3g
	食塩相当量	2.1g〔推定値〕	2.3g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	2.9g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕	2.0g〔推定値〕
	アレルギー	大豆、豚肉、小麦、ごま、鶏肉、ゼラチン	小麦、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま、卵、乳、えび、かに、鶏肉	鶏肉、えび、かに、小麦、卵、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま、さけ、りんご、落花生	大豆、小麦、卵、乳、豚肉	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、さば、ごま、卵、ゼラチン	小麦、乳、大豆、ごま

週替わりメニュー

	12月第4週（12月21日～12月25日）
メニュー名	蒸し鶏の三色丼
栄養表示	熱量435kcal、蛋白質21.0g、脂質3.8g、炭水化物76.5g
食塩相当量	1.6g〔推定値〕
アレルギー	小麦、卵、乳、鶏肉、大豆、ごま

サイドメニュー

お届け日	12月22日（火）	12月24日（木）
メニュー名	かぼちゃぜんざい	骨なしフライドチキン
栄養表示	熱量264kcal、蛋白質5.9g、脂質0.6g、炭水化物60.0g	熱量563kcal、蛋白質13.1g、脂質38.6g、炭水化物40.0g
食塩相当量	0.8g〔推定値〕	2.8g〔推定値〕
アレルギー	大豆、小麦	小麦、大豆、鶏肉

デザート

お届け日	12月21日（月）
メニュー名	コロネのパイシューカスタード2個入り（冷凍）
栄養表示	〈100gあたり〉熱量453kcal、蛋白質5.0g、脂質33.9g、炭水化物31.1g
食塩相当量	0.4g〔推定値〕
アレルギー	小麦、乳成分、卵、大豆、ゼラチン

弁菜亭の冷凍弁当

お届け日	12月21日（月）・12月24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 ※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 ※本品製造ラインではそばを含む製品を生産しています。

土曜プレミアム

お届け日	12月26日（土）
メニュー名	海老天うどん
栄養表示	熱量424kcal、蛋白質21.8g、脂質7.1g、炭水化物66.6g
食塩相当量	3.9g〔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

特別メニュー

お届け日	12月24日（木）
メニュー名	クリスマス弁当
栄養表示	熱量623kcal、蛋白質21.9g、脂質29.5g、炭水化物67.8g
食塩相当量	2.4g〔推定値〕
アレルギー	鶏肉、えび、小麦、卵、大豆、乳、豚肉、ゼラチン

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12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。

12月第5週		12月28日（月）	12月29日（火）	12月30日（水）	12月31日（木）	1月1日（金）	1月2日（土）
松デラックス	主菜	木須肉（ムースーロー）	えびと卵のチリソース煮	お届けなし	お届けなし	お届けなし	お届けなし
	栄養表示	熱量295kcal、蛋白質17.7g、脂質20.8g、炭水化物13.3g	熱量284kcal、蛋白質18.9g、脂質12.6g、炭水化物29.8g				
	食塩相当量	3.0g〔推定値〕	3.1g〔推定値〕				
	アレルギー	豚肉、大豆、小麦、卵、ごま、ゼラチン、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				
竹バランス	主菜A	鶏肉の香味醤油	赤魚の粕漬け焼き	秋鮭の塩焼き			
	栄養表示	熱量295kcal、蛋白質14.3g、脂質16.0g、炭水化物24.2g	熱量253kcal、蛋白質19.9g、脂質10.7g、炭水化物18.4g	熱量253kcal、蛋白質17.3g、脂質11.8g、炭水化物23.6g			
	食塩相当量	2.1g〔推定値〕	2.3g〔推定値〕	1.7g〔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、ゼラチン	さけ、小麦、大豆、卵、えび、かに、ごま			
	主菜B	ぶりのガーリック焼き	豚肉の生姜炒め	お届けなし			
	栄養表示	熱量308kcal、蛋白質17.3g、脂質18.3g、炭水化物23.5g	熱量255kcal、蛋白質15.9g、脂質14.5g、炭水化物16.1g				
	食塩相当量	2.1g〔推定値〕	2.0g〔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、ゼラチン				
梅ライト	主菜	鶏肉のトマトソース	卵とツナのソテー	お届けなし			
	栄養表示	熱量239kcal、蛋白質14.4g、脂質12.9g、炭水化物16.9g	熱量285kcal、蛋白質11.3g、脂質19.4g、炭水化物19.5g				
	食塩相当量	2.3g〔推定値〕	1.6g〔推定値〕				
	アレルギー	鶏肉、小麦、大豆、えび、かに	小麦、卵、大豆、えび、ごま、乳、鶏肉、豚肉、ゼラチン				

弁菜亭の冷凍弁当	お届け日	12月28日（月）		
	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 ※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 ※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	12月28日（月）
	メニュー名	香ばし野菜の醤油ラーメン
	栄養表示	熱量388kcal、蛋白質17.0g、脂質12.8g、炭水化物51.1g
	食塩相当量	5.8g〔推定値〕
	アレルギー	卵、乳成分、小麦、大豆、鶏肉、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。

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12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	ふんわり生ロール 十勝バター入り	十勝しゃっきりコーン	ふんわり焼きそばこっぺ	チーズデニッシュ
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371kcal、蛋白質6.7g、脂質20.3g、炭水化物40.3g	熱量280kcal、蛋白質8.2g、脂質7.9g、炭水化物43.9g	熱量344kcal、蛋白質8.1g、脂質13.1g、炭水化物48.3g
食塩相当量	0.7g〔推定値〕	0.4g〔推定値〕	1.4g〔推定値〕	3.1g〔推定値〕	1.2g〔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、鶏肉、豚肉、牛肉、もも、りんご	卵、乳、小麦、大豆
商品名	北の国のベーカリー しっとりあんぱん(こしあん)	Wクリームのとろけるドーナツ ストロベリー&ミルククリーム	シュガーデニッシュ	よもぎふかし	北の国のベーカリー しっとりクリームパン
栄養表示	熱量393kcal、蛋白質9.5g、脂質5.5g、炭水化物76.3g	熱量452kcal、蛋白質5.7g、脂質27.4g、炭水化物45.6g	熱量341kcal、蛋白質5.4g、脂質14.7g、炭水化物46.8g	熱量325kcal、蛋白質6.5g、脂質2.6g、炭水化物68.9g	熱量350kcal、蛋白質7.5g、脂質11.8g、炭水化物53.5g
食塩相当量	0.6g〔推定値〕	0.7g〔推定値〕	0.8g〔推定値〕	1.4g〔推定値〕	0.6g〔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、さけ	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)	北海道産じゃがいもポテトサラダ	スパゲティサラダ
栄養表示	熱量237kcal、蛋白質4.1ｇ、脂質16.4ｇ、炭水化物18.7ｇ	熱量218kcal、蛋白質2.5ｇ、脂質8.9ｇ、炭水化物32.4ｇ	熱量229kcal、蛋白質1.4g、脂質16.8g、炭水化物18.0g	熱量267kcal、蛋白質4.3g、脂質17.5g、炭水化物22.8g
食塩相当量	1.6g〔推定値〕	2.8g〔推定値〕	0.7g〔推定値〕	1.8g〔推定値〕
アレルギー	卵、乳成分、小麦、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	卵、乳成分、小麦、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	卵、さば、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	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 【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	卵、小麦、かに、大豆、鶏、ゼラチン