

コープの夕食宅配 2024年11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(月)から(土) 日曜日はお休みです。

	11月第1週	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)
松デミックス	主菜	海鮮入り八宝菜	ビーフストロガノフ	たらのもみじ焼き	パジルチキン	牛肉とごぼうの柳川風	白身魚の甘酢あん
	栄養表示	熱量350kcal、蛋白質26.1g、脂質14.5g、炭水化物32.4g	熱量394kcal、蛋白質15.1g、脂質26.1g、炭水化物31.5g	熱量351kcal、蛋白質19.9g、脂質19.2g、炭水化物27.2g	熱量341kcal、蛋白質20.6g、脂質23.8g、炭水化物12.5g	熱量387kcal、蛋白質11.1g、脂質30.2g、炭水化物24.3g	熱量481kcal、蛋白質15.1g、脂質21.9g、炭水化物57.1g
	食塩相当量	4.0g (推定値)	1.5g (推定値)	3.4g (推定値)	2.3g (推定値)	1.9g (推定値)	2.2g (推定値)
	アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、えび、いか、ごま、卵、ゼラチン	乳、牛肉、小麦、大豆、豚肉、りんご、鶏肉	大豆、小麦、豚肉、卵、えび、かに、りんご	鶏肉、卵、大豆、乳、豚肉、小麦	牛肉、小麦、卵、大豆、ごま	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、ゼラチン
竹パランス	主菜A	鶏肉のバター醤油	噴火湾産さばの塩焼き	豚肉と玉葱の炒め物	赤魚の梅煮	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270kcal、蛋白質17.5g、脂質15.8g、炭水化物16.7g	熱量294kcal、蛋白質20.0g、脂質16.6g、炭水化物17.4g	熱量291kcal、蛋白質13.5g、脂質14.1g、炭水化物28.4g	熱量256kcal、蛋白質11.9g、脂質12.1g、炭水化物19.8g	熱量279kcal、蛋白質17.2g、脂質16.4g、炭水化物20.0g	熱量299kcal、蛋白質12.3g、脂質14.3g、炭水化物32.1g
	食塩相当量	2.3g (推定値)	2.5g (推定値)	1.9g (推定値)	2.5g (推定値)	2.5g (推定値)	2.5g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、小麦、大豆、乳、卵	さば、小麦、卵、大豆、えび、かに、りんご	豚肉、小麦、大豆、ごま、くるみ	小麦、大豆、ゼラチン、卵、ごま、乳、豚肉、鶏肉	鶏肉、大豆、小麦、乳、豚肉、ごま、卵	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	チキンステーキアップルソース	ほきの塩だれかけ	豚肉の梅みそ炒め	
栄養表示	熱量265kcal、蛋白質21.3g、脂質9.9g、炭水化物19.1g	熱量275kcal、蛋白質13.5g、脂質16.2g、炭水化物22.2g	熱量259kcal、蛋白質15.5g、脂質10.2g、炭水化物26.4g	熱量295kcal、蛋白質14.2g、脂質20.0g、炭水化物17.8g	熱量252kcal、蛋白質18.5g、脂質10.7g、炭水化物25.7g	熱量304kcal、蛋白質15.4g、脂質17.6g、炭水化物23.5g	
食塩相当量	1.9g (推定値)	2.1g (推定値)	2.0g (推定値)	2.0g (推定値)	2.4g (推定値)	2.5g (推定値)	
アレルギー	さけ、小麦、卵、大豆、乳、鶏肉	牛肉、小麦、卵、大豆、えび、かに、りんご、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	小麦、大豆、ごま、くるみ	鶏肉、小麦、卵、大豆、ごま、りんご、乳、豚肉、ゼラチン	大豆、小麦、乳、鶏肉、豚肉、ごま、卵	豚肉、大豆、小麦、卵、鶏肉、ゼラチン、ごま	
梅ライト	主菜A	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287kcal、蛋白質14.1g、脂質17.7g、炭水化物18.9g	熱量193kcal、蛋白質8.3g、脂質10.3g、炭水化物20.0g	熱量205kcal、蛋白質13.0g、脂質11.7g、炭水化物13.7g	熱量256kcal、蛋白質5.5g、脂質15.9g、炭水化物25.1g	熱量292kcal、蛋白質16.0g、脂質18.0g、炭水化物18.9g	熱量287kcal、蛋白質12.8g、脂質14.1g、炭水化物27.7g
	食塩相当量	1.6g (推定値)	2.0g (推定値)	1.6g (推定値)	1.9g (推定値)	2.8g (推定値)	2.2g (推定値)
	アレルギー	豚肉、えび、小麦、大豆、鶏肉、卵、りんご	大豆、小麦、卵、乳、もも、ゼラチン、えび、かに、りんご、鶏肉	鶏肉、かに、小麦、卵、さば、大豆、豚肉、ごま、くるみ、ゼラチン	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、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
主菜B	シーフードの中華風炒め	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	たらのみりん漬け焼き	鶏の唐揚げ	
栄養表示	熱量218kcal、蛋白質11.3g、脂質11.2g、炭水化物21.1g	熱量256kcal、蛋白質14.2g、脂質14.4g、炭水化物19.0g	熱量248kcal、蛋白質12.2g、脂質12.0g、炭水化物24.1g	熱量305kcal、蛋白質13.7g、脂質18.5g、炭水化物21.3g	熱量223kcal、蛋白質15.1g、脂質9.3g、炭水化物22.2g	熱量415kcal、蛋白質11.9g、脂質26.9g、炭水化物33.0g	
食塩相当量	2.0g (推定値)	2.4g (推定値)	1.8g (推定値)	1.9g (推定値)	3.2g (推定値)	1.7g (推定値)	
アレルギー	えび、いか、小麦、大豆、鶏肉、卵、豚肉、ゼラチン、ごま	鶏肉、大豆、小麦、卵、えび、かに、りんご	小麦、大豆、かに、卵、さば、鶏肉、豚肉、ごま、くるみ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま、卵、乳	小麦、大豆、えび、かに、卵、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま、乳	小麦、大豆、鶏肉、卵、豚肉、ゼラチン、ごま	

週替わりメニュー	11月第1週(11月4日～8日)
メニュー名	満腹! 大きなエビフライ弁当
栄養表示	熱量680kcal、蛋白質20.6g、脂質29.8g、炭水化物90.6g
食塩相当量	1.7g (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

デザート	11月6日(水)
お届け日	11月6日(水)
メニュー名	串だんごしょうゆ
栄養表示	(1本あたり)熱量124kcal、蛋白質1.5g、脂質0.3g、炭水化物28.9g
食塩相当量	0.3g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆

ロケ弁メニュー	11月8日(金)
お届け日	11月8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17.5g、脂質7.5g、炭水化物15.3g
食塩相当量	1.8g (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317kcal、蛋白質16.0g、脂質15.5g、炭水化物29.5g
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

土曜メニュー	11月9日(土)
お届け日	11月9日(土)
メニュー名	キムチ鍋
栄養表示	熱量434kcal、蛋白質22.4g、脂質20.4g、炭水化物39.7g
食塩相当量	4.1g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆、豚肉、さけ、鶏肉、りんご、牛肉、ゼラチン

特別メニュー	11月4日(月)
お届け日	11月4日(月)
メニュー名	文化の日弁当
栄養表示	熱量727kcal、蛋白質33.4g、脂質17.8g、炭水化物106.7g
食塩相当量	2.6g (推定値)
アレルギー	大豆、小麦、鶏肉、ごま、乳、いか

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 2024年11月 メニュー情報

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

	11月第2週	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)
松竹梅 メニュー	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	えびのナッツ入り甘辛炒め	小樽産真ほっけの塩焼き
	栄養表示	熱量378kcal、蛋白質20.4g、 脂質20.7g、炭水化物28.9g	熱量336kcal、蛋白質18.8g、 脂質11.7g、炭水化物32.7g	熱量473kcal、蛋白質22.4g、 脂質28.1g、炭水化物33.5g	熱量481kcal、蛋白質19.0g、 脂質31.2g、炭水化物34.7g	熱量565kcal、蛋白質23.0g、 脂質32.9g、炭水化物45.2g	熱量360kcal、蛋白質23.3g、 脂質20.3g、炭水化物21.9g
	食塩相当量	2.5g (推定値)	2.9g (推定値)	2.3g (推定値)	2.9g (推定値)	4.5g (推定値)	2.6g (推定値)
	アレルギー	豚肉、えび、小麦、卵、大豆、りんご	さけ、鶏肉、小麦、大豆、くるみ	小麦、さば、大豆、ゼラチン、鶏肉、豚肉、 ごま、えび、いか、卵	小麦、鶏肉、牛肉、大豆、りんご	えび、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、ごま、カシューナッツ	大豆、牛肉、鶏肉、小麦、ごま
竹ハナムス	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308kcal、蛋白質13.0g、 脂質19.3g、炭水化物21.6g	熱量254kcal、蛋白質17.5g、 脂質7.8g、炭水化物26.6g	熱量255kcal、蛋白質14.8g、 脂質11.5g、炭水化物24.8g	熱量254kcal、蛋白質16.2g、 脂質14.4g、炭水化物17.9g	熱量302kcal、蛋白質14.0g、 脂質17.4g、炭水化物24.1g	熱量253kcal、蛋白質14.5g、 脂質14.9g、炭水化物19.9g
	食塩相当量	1.9g (推定値)	2.5g (推定値)	2.0g (推定値)	2.5g (推定値)	1.3g (推定値)	2.4g (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、さば、大豆、小麦、豚肉、卵、ごま	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	羅臼産浅羽がれいの塩焼き	鶏肉のマヨポン炒め	北海道産ますフライ	豚肉のすき焼き風煮	赤魚の粕漬け焼き	チキンソーテーのトマトソース	
栄養表示	熱量253kcal、蛋白質20.8g、 脂質12.3g、炭水化物11.9g	熱量269kcal、蛋白質14.9g、 脂質15.1g、炭水化物21.0g	熱量260kcal、蛋白質17.4g、 脂質13.0g、炭水化物26.4g	熱量307kcal、蛋白質11.9g、 脂質21.8g、炭水化物18.7g	熱量283kcal、蛋白質18.2g、 脂質10.1g、炭水化物24.9g	熱量258kcal、蛋白質13.6g、 脂質16.6g、炭水化物15.5g	
食塩相当量	1.9g (推定値)	2.3g (推定値)	2.0g (推定値)	2.5g (推定値)	1.5g (推定値)	2.4g (推定値)	
アレルギー	小麦、卵、大豆、乳、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、大豆、さば、小麦、ごま	小麦、卵、大豆、ごま、りんご	鶏肉、大豆、小麦、卵、乳、豚肉、 ゼラチン、ごま	
梅 メニュー	主菜A	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14.0g、 脂質14.3g、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342kcal、蛋白質15.0g、 脂質18.1g、炭水化物30.4g	熱量218kcal、蛋白質6.0g、 脂質10.0g、炭水化物28.7g	熱量220kcal、蛋白質12.7g、 脂質11.5g、炭水化物17.3g	熱量193kcal、蛋白質7.0g、 脂質12.3g、炭水化物19.8g
	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)	1.7g (推定値)	2.2g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、大豆、小麦、ごま、卵、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、えび、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、 ゼラチン、ごま、りんご	小麦、卵、大豆、乳、豚肉、鶏肉、 ゼラチン、ごま
主菜B	高野豆腐とこんにゃくの炒め煮	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	
栄養表示	熱量165kcal、蛋白質8.5g、 脂質10.1g、炭水化物14.6g	熱量239kcal、蛋白質15.2g、 脂質10.1g、炭水化物25.1g	熱量259kcal、蛋白質7.0g、 脂質13.2g、炭水化物30.7g	熱量301kcal、蛋白質10.0g、 脂質14.1g、炭水化物36.7g	熱量144kcal、蛋白質6.6g、 脂質5.1g、炭水化物20.7g	熱量253kcal、蛋白質15.9g、 脂質14.5g、炭水化物15.8g	
食塩相当量	1.8g (推定値)	3.1g (推定値)	1.5g (推定値)	2.6g (推定値)	1.9g (推定値)	1.8g (推定値)	
アレルギー	大豆、小麦、ごま、卵、乳	豚肉、大豆、ゼラチン、ごま、小麦、乳	大豆、小麦、卵、豚肉、鶏肉、ごま、 ゼラチン	小麦、大豆、卵、乳、鶏肉、豚肉、ごま	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、かに、ごま、りんご	豚肉、大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、 ゼラチン、ごま	

週替わりメニュー	11月第2週(11月11日～15日)
メニュー名	ジャージャー麺
栄養表示	熱量541kcal、蛋白質18.3g、 脂質21.2g、炭水化物68.0g
食塩相当量	3.6g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆、豚肉、落花生、ごま、鶏肉、 ゼラチン

人気定番メニュー	お届け日	11月14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

日曜限定メニュー	お届け日	11月15日(金)
主菜A		さばの味噌煮
栄養表示		熱量373kcal、蛋白質15.4g、 脂質18.0g、炭水化物35.6g
食塩相当量		2.7g (推定値)
アレルギー		小麦、ごま、さば、大豆、鶏肉
主菜B		麻婆豆腐
栄養表示		熱量247kcal、蛋白質12.1g、 脂質8.6g、炭水化物29.4g
食塩相当量		1.6g (推定値)
アレルギー		小麦、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、 豚肉

土曜ファミリア	お届け日	11月16日(土)
メニュー名		まごわやさしい弁当
栄養表示		熱量858kcal、蛋白質27.2g、 脂質31.3g、炭水化物111.8g
食塩相当量		4.0g (推定値)
アレルギー		小麦、大豆、えび、かに、卵、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、ごま、りんご、やまいも、くるみ、乳

デザート	お届け日	11月13日(水)
メニュー名		牛乳プリン
栄養表示		熱量123kcal、蛋白質4.0g、 脂質3.0g、炭水化物20.5g
食塩相当量		0.1g (推定値)
アレルギー		乳成分、豚肉、ゼラチン

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 2024年11月 メニュー情報

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

	11月第3週	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
松デミックス	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	まるやか黒酢豚
	栄養表示	熱量377kcal、蛋白質21.5g、脂質23.3g、炭水化物25.0g	熱量393kcal、蛋白質14.9g、脂質27.0g、炭水化物23.1g	熱量502kcal、蛋白質29.8g、脂質27.2g、炭水化物36.9g	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286kcal、蛋白質11.8g、脂質13.7g、炭水化物32.5g
	食塩相当量	4.1g (推定値)	4.2g (推定値)	2.9g (推定値)	2.9g (推定値)	2.0g (推定値)	2.1g (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	豚肉、大豆、小麦、卵、鶏肉、ごま、落花生、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、もも、ゼラチン、落花生、りんご	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、鶏肉、ゼラチン
竹パランス	主菜A	旨辛チキン	銀鮭の根昆布漬け焼き	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	羅白産浅羽がれいの唐揚げ
	栄養表示	熱量260kcal、蛋白質17.8g、脂質15.2g、炭水化物14.0g	熱量256kcal、蛋白質16.6g、脂質15.1g、炭水化物14.5g	熱量304kcal、蛋白質19.8g、脂質18.8g、炭水化物16.6g	熱量268kcal、蛋白質19.2g、脂質16.4g、炭水化物12.9g	熱量291kcal、蛋白質14.9g、脂質13.3g、炭水化物11.8g	熱量272kcal、蛋白質18.2g、脂質13.2g、炭水化物19.5g
	食塩相当量	2.0g (推定値)	2.5g (推定値)	1.8g (推定値)	2.5g (推定値)	1.9g (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	卵、さけ、大豆、えび、小麦、豚肉、やまいも、ごま	大豆、豚肉、小麦、ごま、卵、鶏肉、ゼラチン	乳、大豆、小麦、卵、鶏肉、ごま	鶏肉、大豆、小麦、ごま、卵、りんご、乳	小麦、乳、大豆、鶏肉、卵、豚肉、りんご、ごま
主菜B	ぶりのだし醤油漬け焼き	豚肉ときこのレモン炒め	鮭の味噌煮	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296kcal、蛋白質20.4g、脂質17.6g、炭水化物12.9g	熱量255kcal、蛋白質15.2g、脂質14.4g、炭水化物14.3g	熱量279kcal、蛋白質22.0g、脂質12.6g、炭水化物21.5g	熱量284kcal、蛋白質19.1g、脂質17.4g、炭水化物15.0g	熱量252kcal、蛋白質8.4g、脂質13.3g、炭水化物26.8g	熱量253kcal、蛋白質14.5g、脂質13.3g、炭水化物18.6g	
食塩相当量	2.5g (推定値)	2.5g (推定値)	2.0g (推定値)	2.4g (推定値)	2.4g (推定値)	2.2g (推定値)	
アレルギー	小麦、大豆、えび、かに、卵、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	豚肉、小麦、大豆、卵、乳、えび、りんご、ごま、鶏肉、ゼラチン	
梅ライオン	主菜A	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252kcal、蛋白質16.2g、脂質15.3g、炭水化物12.3g	熱量158kcal、蛋白質7.6g、脂質6.7g、炭水化物19.0g	熱量249kcal、蛋白質12.3g、脂質12.7g、炭水化物24.7g	熱量234kcal、蛋白質8.7g、脂質13.8g、炭水化物20.2g	熱量258kcal、蛋白質13.1g、脂質12.4g、炭水化物25.5g	熱量218kcal、蛋白質9.6g、脂質10.8g、炭水化物23.3g
	食塩相当量	1.9g (推定値)	2.0g (推定値)	2.1g (推定値)	1.4g (推定値)	1.8g (推定値)	2.3g (推定値)
	アレルギー	豚肉、大豆、いか、小麦、卵、ごま、乳	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、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	豚肉、大豆、小麦、ごま、乳、鶏肉	小麦、大豆、かに、卵、さば、鶏肉、豚肉、ごま、乳、りんご
主菜B	ほきの照焼き	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	
栄養表示	熱量159kcal、蛋白質16.3g、脂質3.7g、炭水化物16.2g	熱量242kcal、蛋白質12.1g、脂質13.7g、炭水化物18.0g	熱量225kcal、蛋白質9.9g、脂質13.3g、炭水化物19.8g	熱量263kcal、蛋白質14.9g、脂質13.9g、炭水化物22.1g	熱量190kcal、蛋白質6.3g、脂質7.8g、炭水化物27.5g	熱量235kcal、蛋白質14.9g、脂質11.9g、炭水化物19.2g	
食塩相当量	2.4g (推定値)	2.2g (推定値)	1.9g (推定値)	2.0g (推定値)	1.9g (推定値)	2.2g (推定値)	
アレルギー	いか、小麦、大豆、卵、乳、豚肉	鶏肉、小麦、大豆、豚肉、やまいも、ごま	かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ごま、豚肉、ゼラチン	豚肉、小麦、大豆、鶏肉、ゼラチン、ごま	大豆、小麦、卵、乳、もも、ゼラチン、ごま、鶏肉	豚肉、かに、小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、ごま、乳、りんご	

週替わりメニュー	11月第3週(11月18日~22日)
メニュー名	ビビンバ丼
栄養表示	熱量639kcal、蛋白質15.2g、脂質18.9g、炭水化物96.8g
食塩相当量	2.6g (推定値)
アレルギー	かに、小麦、いか、牛肉、大豆、りんご、ごま、卵、乳、鶏肉

日替わりメニュー	お届け日	11月22日(金)
主菜A	海鮮塩炒めのあんかけ	
栄養表示	熱量190kcal、蛋白質9.4g、脂質8.9g、炭水化物19.3g	
食塩相当量	2.4g (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	
主菜B	鶏肉の中華風炒め物	
栄養表示	熱量271kcal、蛋白質12.6g、脂質15.4g、炭水化物22.1g	
食塩相当量	3.0g (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、豚肉	

特別メニュー	お届け日	11月23日(土)
メニュー名	お寿司9貫	茶碗蒸し2個セット
栄養表示	熱量403kcal、蛋白質17.4g、脂質6.6g、炭水化物65.4g	(1パックあたり)熱量109kcal、蛋白質7.1g、脂質4.3g、炭水化物9.9g
食塩相当量	2.4g (推定値)	1.5g (推定値)
アレルギー	卵、乳成分、小麦、えび、かに、いか、いくら、さけ、ゼラチン、大豆	卵、小麦、えび、さば、大豆、鶏肉

デザート	お届け日	11月20日(水)
メニュー名	大きな白玉ぜんざい	
栄養表示	熱量369kcal、蛋白質4.6g、脂質9.4g、炭水化物66.9g	
食塩相当量	0.1g (推定値)	
アレルギー	卵、乳、大豆	

土曜ファミリア	お届け日	11月23日(土)
メニュー名	かにめし	
栄養表示	熱量554kcal、蛋白質21.1g、脂質3.4g、炭水化物102.7g	
食塩相当量	2.1g (推定値)	
アレルギー	かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、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 2024年11月 メニュー情報

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

11月第4週		11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
松デミックス	主菜	銀鮭のムニエル	いぶり鶏の親子煮	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)	ワカサギの洋風南蛮漬け
	栄養表示	熱量455kcal、蛋白質22.7g、脂質31.5g、炭水化物24.6g	熱量361kcal、蛋白質23.1g、脂質15.8g、炭水化物32.2g	熱量439kcal、蛋白質26.0g、脂質25.3g、炭水化物27.3g	熱量367kcal、蛋白質10.7g、脂質21.6g、炭水化物38.4g	熱量341kcal、蛋白質20.5g、脂質18.3g、炭水化物25.1g	熱量463kcal、蛋白質13.0g、脂質29.8g、炭水化物27.2g
	食塩相当量	2.0g(推定値)	4.5g(推定値)	2.3g(推定値)	1.7g(推定値)	3.4g(推定値)	1.7g(推定値)
	アレルギー	さけ、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、鶏肉	鶏肉、えび、いか、小麦、卵、乳、大豆、ごま	鶏肉、小麦、卵、さけ、大豆、豚肉、いか、ゼラチン、えび、かに、乳	牛肉、小麦、大豆、卵、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	小麦、卵、大豆、乳、いか、さけ、りんご、牛肉、豚肉
竹パスタンス	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261kcal、蛋白質17.9g、脂質16.1g、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252kcal、蛋白質15.3g、脂質12.4g、炭水化物20.4g	熱量303kcal、蛋白質12.1g、脂質15.3g、炭水化物32.1g	熱量288kcal、蛋白質9.6g、脂質20.7g、炭水化物17.2g	熱量263kcal、蛋白質13.8g、脂質10.9g、炭水化物29.8g
	食塩相当量	1.8g(推定値)	2.1g(推定値)	2.5g(推定値)	1.9g(推定値)	2.0g(推定値)	1.9g(推定値)
	アレルギー	豚肉、小麦、大豆、鶏肉、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	大豆、いか、小麦、えび、卵、鶏肉、乳、豚肉、ゼラチン、ごま	大豆、豚肉、小麦、卵、乳、ごま、鶏肉	えび、小麦、卵、大豆、鶏肉、いか、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	さんまのみぞれかけ	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259kcal、蛋白質17.7g、脂質13.0g、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254kcal、蛋白質17.1g、脂質14.2g、炭水化物16.0g	熱量296kcal、蛋白質16.2g、脂質18.4g、炭水化物20.9g	熱量260kcal、蛋白質15.0g、脂質12.3g、炭水化物24.5g	
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	小麦、大豆、鶏肉、卵、ごま	鶏肉、小麦、落花生、大豆、ごま、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、ゼラチン、ごま	大豆、卵、小麦、乳、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A	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237kcal、蛋白質12.2g、脂質10.0g、炭水化物26.3g	熱量222kcal、蛋白質6.6g、脂質12.5g、炭水化物24.7g	熱量263kcal、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28.6g	熱量387kcal、蛋白質17.0g、脂質24.2g、炭水化物26.6g	熱量341kcal、蛋白質20.9g、脂質20.6g、炭水化物21.5g
	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、小麦、落花生、ごま、卵、乳、豚肉、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	小麦、乳、大豆、卵、豚肉、鶏肉	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、卵、豚肉	乳、大豆、小麦、卵、鶏肉、ごま、豚肉、ゼラチン
主菜B	卵とツナのソテー	豚肉の中華炒め	いわしフライ	鶏キムチ炒め	あじのみりん漬け焼き	豚肉とザーサイの炒め物	
栄養表示	熱量241kcal、蛋白質12.0g、脂質13.8g、炭水化物19.3g	熱量267kcal、蛋白質13.2g、脂質15.4g、炭水化物23.1g	熱量321kcal、蛋白質13.5g、脂質18.1g、炭水化物26.5g	熱量216kcal、蛋白質13.4g、脂質9.6g、炭水化物22.1g	熱量357kcal、蛋白質20.2g、脂質18.7g、炭水化物26.9g	熱量208kcal、蛋白質12.2g、脂質11.2g、炭水化物17.6g	
食塩相当量	2.1g(推定値)	2.2g(推定値)	2.0g(推定値)	2.3g(推定値)	1.6g(推定値)	2.2g(推定値)	
アレルギー	大豆、小麦、卵、えび、かに、ごま、鶏肉	豚肉、小麦、落花生、大豆、ごま、卵、乳、えび、かに、鶏肉、ゼラチン	小麦、大豆、豚肉、えび、かに、卵、鶏肉、ゼラチン、ごま	鶏肉、大豆、小麦、さけ、りんご、卵、乳、豚肉、ゼラチン、ごま	小麦、大豆、乳、牛肉、鶏肉、卵、豚肉	乳、豚肉、大豆、さば、卵、鶏肉、ごま、ゼラチン	

週替わりメニュー	11月第4週(11月25日~29日)
	メニュー名 海鮮天重
	栄養表示 熱量615kcal、蛋白質18.4g、脂質2.2g、炭水化物127.9g
	食塩相当量 1.3g(推定値)
	アレルギー 小麦、卵、えび、さば、大豆

麺類	お届け日 11月27日(水)
	メニュー名 和風パスタ(香り白だし)
	栄養表示 熱量357kcal、蛋白質14.5g、脂質8.0g、炭水化物56.8g
	食塩相当量 5.6g(推定値)
	アレルギー 小麦、大豆

日曜弁当メニュー	お届け日 11月29日(金)
	主菜A 国産天然プリフライ
	栄養表示 熱量227kcal、蛋白質11.2g、脂質10.7g、炭水化物21.3g
	食塩相当量 1.5g(推定値)
	アレルギー 卵、乳成分、小麦、大豆、鶏肉、豚肉
主菜B ポークチャップ	
栄養表示 熱量271kcal、蛋白質17.8g、脂質12.8g、炭水化物20.5g	
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、りんご	

土曜ファミリア	お届け日 11月30日(土)
	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583kcal、蛋白質20.9g、脂質14.9g、炭水化物83.9g
	食塩相当量 2.7g(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	お届け日 11月27日(水)
	メニュー名 シュークリーム
	栄養表示 <1個あたり>熱量252kcal、蛋白質6.5g、脂質14.3g、炭水化物23.4g
	食塩相当量 0.3g(推定値)
	アレルギー 卵、乳成分、小麦

人気弁当メニュー	お届け日 11月28日(木)
	メニュー名 佐藤水産 ホタテ三昧
	栄養表示 熱量649kcal、蛋白質30.5g、脂質5.6g、炭水化物118.7g
	食塩相当量 6.1g(推定値)
	アレルギー 小麦、乳成分、いくら、さけ、大豆

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 2024年11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	絹艶サンド エッグ&ハムレタス	絹艶サンド三色ミックス	絹艶3枚入り	豚まん風パン	ピザまん風パン
	栄養表示	熱量315kcal、蛋白質10.7g、脂質13.7g、炭水化物37.1g	熱量413kcal、蛋白質12g、脂質20.6g、炭水化物44.8g	熱量147kcal、蛋白質4.7g、脂質2.8g、炭水化物25.7g	熱量248kcal、蛋白質8.1g、脂質9.9g、炭水化物31.7g	熱量233kcal、蛋白質5.7g、脂質9g、炭水化物32.3g
	食塩相当量	1.9g (推定値)	2.2g (推定値)	0.7g (推定値)	1.3g (推定値)	1.3g (推定値)
	アレルギー	卵、小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン	卵、小麦、乳、いか、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン	小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳成分、カシューナッツ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	卵、小麦、乳成分、大豆、豚肉
	商品名	ラブラブサンドピーナツ	しっとりジャムパンいちご	ミニクリームクロワッサン(5)	Thatakasuiドーナツこしあん	チーズ蒸しパン
	栄養表示	熱量189kcal、蛋白質3.1g、脂質9.4g、炭水化物23.1g	熱量311kcal、蛋白質6g、脂質4.7g、炭水化物61.2g	熱量131kcal、蛋白質2.2g、脂質7g、炭水化物14.8g	熱量428kcal、蛋白質7.5g、脂質19.6g、炭水化物55.4g	熱量300kcal、蛋白質5g、脂質12.1g、炭水化物42.8g
	食塩相当量	0.4g (推定値)	0.6g (推定値)	0.3g (推定値)	0.5g (推定値)	0.6g (推定値)
アレルギー	卵、小麦、乳成分、大豆、落花生	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆、ゼラチン	卵、小麦、乳、大豆、オレンジ	卵、小麦、乳、大豆、さけ	

納豆	商品名	細かくきざんだひきわり納豆	コープの道産旨み濃厚大粒納豆	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46.8gあたり(添付のたれ・からしを含む)> 熱量80kcal、蛋白質6.4g、脂質2.4g、炭水化物8.4g	<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、さば、大豆、りんご	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	ミックスキャロット
	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190gあたり>熱量53kcal、蛋白質2.1g、脂質0g、炭水化物11.2g	<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129kcal、蛋白質4.8g、脂質5.4g、炭水化物15.2g	<1缶160gあたり>熱量57kcal、蛋白質0.6g、脂質0g、炭水化物13.6g
	食塩相当量	0.09~0.21g	0.08g	0.4g	0.4g	0.03g
	アレルギー	—	—	大豆	大豆	オレンジ、りんご、バナナ

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)
	栄養表示	<1パック200gあたり>熱量290kcal、蛋白質4.2g、脂質0.8g、炭水化物65.6g
	食塩相当量	0g
	アレルギー	—

箱売り汁もの	商品名	わかめスープ 10食入	もずくスープ 5食入	たまごスープ
	栄養表示	<1食4.7gあたり>熱量15kcal、蛋白質1.0g、脂質0.5g、炭水化物1.5g	<1食3.6gあたり>熱量10kcal、蛋白質0.4g、脂質0.06g、炭水化物1.9g	<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	1.5g	1.1g	1.3g
	アレルギー	卵、小麦、乳、えび、大豆、鶏、豚、ごま	小麦、大豆、ごま	卵、小麦、かに、大豆、鶏、ゼラチン、米

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

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。

お問い合わせ
 <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。