

# コープの夕食宅配 2024年12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。

	12月2日 (月)	12月3日 (火)	12月4日 (水)	12月5日 (木)	12月6日 (金)	12月7日 (土)	
松竹梅 メニュー	主菜	豚肉の生姜焼き	鶏肉とカシューナッツの炒め物	赤魚の西京焼き	鶏唐揚げの葱ソースがけ	ほたてクリームコロッケ	豚ばらの甘辛煮
	栄養表示	熱量350kcal、蛋白質22.9g、 脂質15.6g、炭水化物32.9g	熱量334kcal、蛋白質16.3g、 脂質17.1g、炭水化物31.8g	熱量314kcal、蛋白質24.8g、 脂質14.1g、炭水化物22.2g	熱量499kcal、蛋白質21.0g、 脂質28.4g、炭水化物39.1g	熱量368kcal、蛋白質9.5g、 脂質24.9g、炭水化物29.4g	熱量380kcal、蛋白質19.1g、 脂質23.4g、炭水化物23.4g
	食塩相当量	3.2g (推定値)	3.4g (推定値)	3.4g (推定値)	3.5g (推定値)	1.8g (推定値)	3.3g (推定値)
	アレルギー	豚肉、大豆、えび、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	大豆、牛肉、小麦、りんご	鶏肉、小麦、大豆、豚肉、ごま、乳	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、鶏肉
竹ハナム メニュー	主菜A	鶏肉の香味醤油	白身魚のムニエル	豚肉の塩麹炒め	羅臼産ますのみりん漬け焼き	野菜たっぷりちゃんぽん風炒め	赤魚の青のり焼き
	栄養表示	熱量293kcal、蛋白質13.7g、 脂質16.0g、炭水化物24.7g	熱量273kcal、蛋白質18.9g、 脂質15.7g、炭水化物15.6g	熱量295kcal、蛋白質14.8g、 脂質16.5g、炭水化物23.1g	熱量294kcal、蛋白質20.2g、 脂質12.1g、炭水化物24.1g	熱量266kcal、蛋白質11.9g、 脂質15.2g、炭水化物22.0g	熱量260kcal、蛋白質13.4g、 脂質12.1g、炭水化物19.6g
	食塩相当量	2.2g (推定値)	2.5g (推定値)	1.8g (推定値)	2.4g (推定値)	2.3g (推定値)	2.0g (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	豚肉、大豆、小麦、卵、乳	小麦、大豆、卵、乳、豚肉、いか、 オレンジ、ごま	大豆、豚肉、えび、いか、小麦、卵、乳、 りんご、鶏肉、ゼラチン、ごま	大豆、小麦、鶏肉、豚肉、ごま、卵
主菜B	たらの梅みそ田楽風	豚肉の生姜炒め	小樽産真ほっけの煮付け	ハンバーグきこのクリームソース	さばのだし醤油漬け焼き	ジンギスカン	
栄養表示	熱量252kcal、蛋白質16.1g、 脂質8.4g、炭水化物25.4g	熱量268kcal、蛋白質17.8g、 脂質15.7g、炭水化物14.5g	熱量280kcal、蛋白質16.3g、 脂質12.7g、炭水化物26.4g	熱量253kcal、蛋白質11.1g、 脂質11.7g、炭水化物26.1g	熱量291kcal、蛋白質13.4g、 脂質17.4g、炭水化物21.0g	熱量252kcal、蛋白質11.3g、 脂質12.8g、炭水化物26.0g	
食塩相当量	2.5g (推定値)	2.3g (推定値)	2.2g (推定値)	2.1g (推定値)	2.2g (推定値)	2.3g (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	小麦、大豆、卵、乳、豚肉	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご、いか、オレンジ、ごま	小麦、さば、大豆、りんご、ごま	大豆、小麦、牛肉、豚肉、りんご、ごま、 鶏肉	
梅ハナム メニュー	主菜A	豚肉の野菜炒め	たらのみりん漬け焼き	鶏肉のピリ辛炒め	つみれと野菜のだし煮	豚肉の味噌炒め	じゃが芋と高野豆腐の甘辛炒め
	栄養表示	熱量248kcal、蛋白質14.6g、 脂質13.2g、炭水化物19.5g	熱量229kcal、蛋白質15.3g、 脂質11.3g、炭水化物16.2g	熱量244kcal、蛋白質11.7g、 脂質14.4g、炭水化物19.0g	熱量232kcal、蛋白質9.2g、 脂質11.2g、炭水化物25.9g	熱量317kcal、蛋白質13.3g、 脂質17.5g、炭水化物26.8g	熱量200kcal、蛋白質8.5g、 脂質9.3g、炭水化物25.0g
	食塩相当量	2.5g (推定値)	2.4g (推定値)	1.8g (推定値)	2.6g (推定値)	1.7g (推定値)	2.0g (推定値)
	アレルギー	豚肉、小麦、大豆、えび、かに、鶏肉、乳	小麦、大豆、卵、鶏肉	大豆、鶏肉、小麦、卵、乳、豚肉	小麦、大豆、豚肉、卵、いか、オレンジ、 ごま	小麦、大豆、豚肉、卵、りんご、ごま	大豆、鶏肉、豚肉、小麦、ごま
主菜B	高野豆腐と白菜の味噌炒め	鶏肉のトマトソース	揚げ出し豆腐	豚肉の甘辛炒め	さつま揚げのカレー炒め	チキンカツ	
栄養表示	熱量169kcal、蛋白質8.6g、 脂質7.8g、炭水化物19.2g	熱量312kcal、蛋白質16.9g、 脂質20.7g、炭水化物13.9g	熱量300kcal、蛋白質9.0g、 脂質18.7g、炭水化物28.0g	熱量259kcal、蛋白質15.7g、 脂質12.6g、炭水化物22.1g	熱量224kcal、蛋白質8.3g、 脂質9.2g、炭水化物29.3g	熱量245kcal、蛋白質14.2g、 脂質12.8g、炭水化物20.8g	
食塩相当量	2.5g (推定値)	2.1g (推定値)	1.7g (推定値)	1.6g (推定値)	1.7g (推定値)	1.4g (推定値)	
アレルギー	小麦、大豆、えび、かに、鶏肉	鶏肉、小麦、卵、大豆	大豆、小麦、卵、乳、豚肉	豚肉、卵、大豆、小麦、いか、オレンジ、 ごま	大豆、小麦、えび、いか、りんご、ごま	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	

週替わりメニュー	12月第1週 (12月2日～6日)
メニュー名	三元豚のかつ丼
栄養表示	熱量708kcal、蛋白質22.3g、 脂質21.4g、炭水化物102.2g
食塩相当量	3.0g (推定値)
アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、豚肉

人気弁当メニュー	お届け日	12月5日 (木)
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	お届け日	12月6日 (金)
メニュー名	煮込みハンバーグ	
栄養表示	熱量351kcal、蛋白質13.0g、 脂質18.9g、炭水化物32.0g	
食塩相当量	2.5g (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	

トータルメニュー	お届け日	12月4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	

土曜メニュー	お届け日	12月7日 (土)
メニュー名	照り焼き帆立&かき揚げ重	
栄養表示	熱量610kcal、蛋白質26.7g、 脂質11.7g、炭水化物92.9g	
食塩相当量	4.0g (推定値)	
アレルギー	えび、小麦、大豆、卵、鶏肉、りんご、乳、 豚肉、ゼラチン、ごま	

**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。

# コープの夕食宅配 2024年12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。

12月第2週		12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)
松デミックス	主菜	羽根産真だらの中華蒸し	赤ワイン仕立ての煮込みハンバーグ	四川風麻婆豆腐	羅臼産秋鮭のカリッと焼き～マスタードソースがけ	大麦育ち三元豚の昆布ぼん酢ジュレ仕立て	海鮮入り八宝菜
	栄養表示	熱量339kcal、蛋白質17.0g、脂質17.1g、炭水化物30.2g	熱量372kcal、蛋白質16.9g、脂質19.7g、炭水化物35.8g	熱量329kcal、蛋白質18.2g、脂質20.9g、炭水化物18.5g	熱量283kcal、蛋白質18.1g、脂質12.5g、炭水化物27.8g	熱量282kcal、蛋白質17.4g、脂質16.6g、炭水化物18.0g	熱量350kcal、蛋白質26.1g、脂質14.5g、炭水化物32.4g
	食塩相当量	3.3g (推定値)	2.5g (推定値)	2.2g (推定値)	2.4g (推定値)	3.0g (推定値)	4.0g (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、もも、ゼラチン、豚肉、牛肉、落花生、ごま、鶏肉	さけ、小麦、卵、大豆、りんご、乳、鶏肉	大豆、豚肉、小麦、りんご、ごま	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、えび、いか、ごま、卵、ゼラチン
竹ハンクス	主菜A	豚肉と大根のさっぱり煮	ぶりの麹漬け焼き	鶏肉の香草焼き	いわしの生姜醤油焼き	豚肉の袖こしょう炒め	さばのみぞれ煮
	栄養表示	熱量292kcal、蛋白質16.0g、脂質16.0g、炭水化物22.3g	熱量254kcal、蛋白質15.3g、脂質14.3g、炭水化物16.3g	熱量254kcal、蛋白質17.5g、脂質14.2g、炭水化物15.1g	熱量284kcal、蛋白質16.9g、脂質13.4g、炭水化物28.8g	熱量266kcal、蛋白質16.8g、脂質11.2g、炭水化物26.7g	熱量276kcal、蛋白質14.1g、脂質16.4g、炭水化物18.8g
	食塩相当量	1.8g (推定値)	2.2g (推定値)	2.0g (推定値)	2.5g (推定値)	2.4g (推定値)	2.4g (推定値)
	アレルギー	豚肉、えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン	豚肉、小麦、大豆、ごま、乳、鶏肉、ゼラチン	鶏肉、乳、小麦、大豆、豚肉、えび、ごま、落花生、ゼラチン	小麦、オレンジ、大豆、さば、豚肉	豚肉、小麦、卵、大豆、えび、かに、乳、鶏肉	さば、小麦、乳、大豆、ごま
主菜B	羅臼産浅羽がれいの塩焼き	鶏肉の葱ソースかけ	にしんの塩焼き	天ぷら盛り合わせ(とり天入り)	銀鮭の塩焼き	鶏肉のカレー風味焼き	
栄養表示	熱量259kcal、蛋白質19.1g、脂質10.5g、炭水化物18.8g	熱量257kcal、蛋白質14.8g、脂質15.4g、炭水化物16.8g	熱量253kcal、蛋白質20.1g、脂質16.6g、炭水化物10.6g	熱量302kcal、蛋白質9.6g、脂質13.5g、炭水化物37.1g	熱量268kcal、蛋白質18.0g、脂質10.9g、炭水化物27.3g	熱量283kcal、蛋白質13.8g、脂質17.6g、炭水化物18.4g	
食塩相当量	1.3g (推定値)	2.2g (推定値)	1.8g (推定値)	1.7g (推定値)	2.2g (推定値)	1.7g (推定値)	
アレルギー	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごま、乳、ゼラチン	小麦、大豆、豚肉、えび、ごま、落花生、鶏肉、ゼラチン	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、えび、豚肉	さけ、小麦、卵、大豆、えび、かに、乳、鶏肉、ごま	鶏肉、小麦、乳、大豆、ごま	
梅ライナー	主菜A	鶏肉のぼん酢炒め	厚揚げの肉じゃが風	豚肉の中華炒め	さばの塩焼き	鶏肉のケチャップ炒め	白身魚の照焼き
	栄養表示	熱量295kcal、蛋白質15.9g、脂質17.9g、炭水化物19.5g	熱量202kcal、蛋白質7.5g、脂質7.8g、炭水化物27.0g	熱量208kcal、蛋白質14.5g、脂質13.3g、炭水化物9.8g	熱量247kcal、蛋白質13.9g、脂質7.9g、炭水化物20.0g	熱量238kcal、蛋白質12.1g、脂質9.5g、炭水化物28.4g	熱量119kcal、蛋白質13.5g、脂質1.1g、炭水化物15.9g
	食塩相当量	1.7g (推定値)	2.8g (推定値)	1.8g (推定値)	1.8g (推定値)	2.2g (推定値)	2.4g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、大豆、小麦、卵	大豆、小麦、豚肉、ごま、乳、鶏肉、ゼラチン	豚肉、小麦、卵、乳、大豆、もも、ゼラチン、えび、ごま、落花生、鶏肉	さば、小麦、大豆、豚肉	鶏肉、えび、かに、大豆、小麦、乳	小麦、大豆、ごま
主菜B	ししゃもフライ	豚肉ときのこの炒め物	お麩の甘酢炒め	和風ハンバーグ	さんまの唐揚げ	豚肉のプルコギ風	
栄養表示	熱量291kcal、蛋白質11.5g、脂質16.5g、炭水化物26.6g	熱量216kcal、蛋白質11.8g、脂質11.9g、炭水化物17.2g	熱量152kcal、蛋白質7.3g、脂質6.1g、炭水化物20.7g	熱量218kcal、蛋白質7.4g、脂質7.2g、炭水化物29.5g	熱量225kcal、蛋白質7.2g、脂質9.7g、炭水化物29.0g	熱量198kcal、蛋白質13.2g、脂質9.6g、炭水化物16.3g	
食塩相当量	2.2g (推定値)	1.9g (推定値)	1.5g (推定値)	2.3g (推定値)	1.6g (推定値)	2.4g (推定値)	
アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、卵	豚肉、小麦、大豆、ごま、乳、鶏肉、ゼラチン	小麦、卵、乳、大豆、もも、ゼラチン、えび、ごま、落花生、鶏肉、豚肉	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	小麦、大豆、えび、かに、乳、鶏肉	豚肉、大豆、小麦、ごま	

週替わりメニュー		12月第2週(12月9日～13日)
メニュー名	上海風焼きそば	
栄養表示	熱量487kcal、蛋白質14.2g、脂質15.0g、炭水化物72.5g	
食塩相当量	4.9g (推定値)	
アレルギー	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	

デザート		12月12日(木)
お届け日	12月12日(木)	
メニュー名	ノースマン(こしあん(1個、5個)、かぼちゃ、みるく)	
栄養表示	【こしあん(1個)】熱量186kcal、蛋白質3.3g、脂質3.1g、炭水化物30.6g 【かぼちゃ(1個)】熱量182kcal、蛋白質2.8g、脂質3.1g、炭水化物30.3g 【みるく(1個)】熱量192kcal、蛋白質3.5g、脂質5.8g、炭水化物25.6g	
食塩相当量	【こしあん(1個)、かぼちゃ(1個)】0.04g、【みるく(1個)】0.049g (推定値)	
アレルギー	小麦、乳成分、卵、大豆	

土曜ファミリアム		12月14日(土)
お届け日	12月14日(土)	
メニュー名	穴子ちらし寿司	
栄養表示	熱量600kcal、蛋白質15.5g、脂質8.2g、炭水化物111.5g	
食塩相当量	2.2g (推定値)	
アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、ごま、卵	

**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12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。

## 12月第3週 12月16日(月) 12月17日(火) 12月18日(水) 12月19日(木) 12月20日(金) 12月21日(土)

松デミックス	主菜	ビーフストロガノフ	たらのもみじ焼き	バジルチキン	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	熱量394kcal、蛋白質19.1g、 脂質21.7g、炭水化物32.4g
	食塩相当量	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)	2.8g (推定値)
	アレルギー	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	豚肉、えび、小麦、卵、乳、大豆、りんご
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	日高産こまいのから揚げ	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280kcal、蛋白質16.1g、 脂質15.2g、炭水化物23.0g	熱量259kcal、蛋白質16.3g、 脂質9.9g、炭水化物26.9g	熱量294kcal、蛋白質10.3g、 脂質16.0g、炭水化物29.3g	熱量301kcal、蛋白質15.5g、 脂質18.6g、炭水化物19.8g	熱量291kcal、蛋白質15.2g、 脂質17.5g、炭水化物20.0g	熱量258kcal、蛋白質18.8g、 脂質12.4g、炭水化物14.7g
	食塩相当量	1.7g (推定値)	2.4g (推定値)	2.2g (推定値)	2.5g (推定値)	2.0g (推定値)	2.5g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、大豆、小麦、豚肉、えび、かに、 いか、さけ、さば、ごま	小麦、さば、大豆、落花生、ごま、卵、 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	大豆、小麦、卵、乳、豚肉、ごま、鶏肉	鶏肉、小麦、大豆、卵、乳、豚肉、えび、 かに、ごま	大豆、小麦、卵、鶏肉、りんご、豚肉、 さば、乳、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	牛肉の甘みそ炒め	キハダまぐろのカツレツ	マーボー豆腐	
栄養表示	熱量255kcal、蛋白質17.5g、 脂質9.4g、炭水化物27.2g	熱量295kcal、蛋白質16.1g、 脂質16.3g、炭水化物26.4g	熱量300kcal、蛋白質17.1g、 脂質15.3g、炭水化物23.8g	熱量286kcal、蛋白質13.2g、 脂質17.1g、炭水化物21.6g	熱量254kcal、蛋白質14.0g、 脂質11.6g、炭水化物24.4g	熱量269kcal、蛋白質14.0g、 脂質16.0g、炭水化物15.6g	
食塩相当量	2.2g (推定値)	1.7g (推定値)	1.7g (推定値)	1.9g (推定値)	1.8g (推定値)	2.4g (推定値)	
アレルギー	大豆、さば、小麦、鶏肉、豚肉、えび、 かに、いか、さけ、ごま	豚肉、大豆、小麦、落花生、ごま、卵、 りんご、鶏肉、ゼラチン	大豆、えび、小麦、かに、卵	牛肉、大豆、小麦、卵、乳、豚肉、ごま、 鶏肉	小麦、卵、大豆、乳、豚肉、鶏肉、えび、 かに、ごま	大豆、小麦、卵、鶏肉、りんご、豚肉、乳、 落花生、ごま	
梅ライオン	主菜A	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	豚肉のにんにく炒め	麩と野菜の炒め物
	栄養表示	熱量270kcal、蛋白質14.9g、 脂質12.5g、炭水化物26.7g	熱量235kcal、蛋白質9.7g、 脂質10.9g、炭水化物28.2g	熱量220kcal、蛋白質13.6g、 脂質12.9g、炭水化物12.6g	熱量228kcal、蛋白質9.7g、 脂質13.0g、炭水化物21.2g	熱量259kcal、蛋白質16.8g、 脂質14.4g、炭水化物16.8g	熱量177kcal、蛋白質9.4g、 脂質9.8g、炭水化物16.1g
	食塩相当量	1.9g (推定値)	2.4g (推定値)	1.5g (推定値)	1.8g (推定値)	2.0g (推定値)	2.1g (推定値)
	アレルギー	豚肉、小麦、卵、乳、鶏肉、大豆、えび、 かに、いか、さけ、さば、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
主菜B	厚揚げと大根の含め煮	鶏ささみフライ	高野豆腐ときのこの炒め物	焼き餃子	豆腐と野菜の卵あんかけ	照焼きチキン	
栄養表示	熱量186kcal、蛋白質6.9g、 脂質7.0g、炭水化物27.8g	熱量266kcal、蛋白質11.1g、 脂質12.6g、炭水化物30.2g	熱量170kcal、蛋白質8.6g、 脂質8.2g、炭水化物18.0g	熱量203kcal、蛋白質7.2g、 脂質7.8g、炭水化物28.0g	熱量201kcal、蛋白質11.3g、 脂質8.2g、炭水化物23.5g	熱量197kcal、蛋白質12.8g、 脂質11.2g、炭水化物11.9g	
食塩相当量	2.0g (推定値)	2.0g (推定値)	1.6g (推定値)	1.3g (推定値)	2.4g (推定値)	1.9g (推定値)	
アレルギー	大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、豚肉、えび、 かに、いか、さけ、さば、ごま	小麦、大豆、鶏肉、落花生、ごま、卵、 りんご、豚肉、ゼラチン	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、かに	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、卵、ごま	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、 ごま、えび、かに	鶏肉、大豆、小麦、乳、りんご、卵、ごま	

週替わりメニュー	12月第3週(12月16日～20日)	
	メニュー名	海老のかき揚げ丼
	栄養表示	熱量638kcal、蛋白質10.9g、 脂質19.3g、炭水化物99.9g
	食塩相当量	1.4g (推定値)
	アレルギー	えび、小麦、卵、大豆

人気弁当メニュー	お届け日	12月18日(水)
	メニュー名	札幌バルナパフーズ 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

サマニメニュー	お届け日	12月21日(土)
	メニュー名	かぼちゃぜんざい
	栄養表示	熱量377kcal、蛋白質8.2g、 脂質1.0g、炭水化物84.5g
	食塩相当量	1.2g (推定値)
	アレルギー	大豆、小麦

デザート	お届け日	12月18日(水)
	メニュー名	黄金育ちの生キャラメルプリン
	栄養表示	熱量248kcal、蛋白質5.2g、 脂質16.1g、炭水化物20.0g
	食塩相当量	0.1g (推定値)
	アレルギー	卵、乳成分、大豆、ごま

土曜プレミアム	お届け日	12月21日(土)
	メニュー名	焼きあごだしのちゃんこ鍋
	栄養表示	熱量312kcal、蛋白質25.0g、 脂質17.6g、炭水化物15.6g
	食塩相当量	5.2g (推定値)
	アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、牛肉、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 2024年12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。

	12月第4週	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
松竹梅 メニュー	主菜	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	ハンバーグステーキ
	栄養表示	熱量334kcal、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405kcal、蛋白質25.4g、 脂質24.3g、炭水化物22.2g	熱量377kcal、蛋白質21.5g、 脂質23.3g、炭水化物25.0g
	食塩相当量	2.9g (推定値)	2.3g (推定値)	2.9g (推定値)	4.5g (推定値)	3.0g (推定値)	4.1g (推定値)
	アレルギー	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、さけ、ごま、小麦、鶏肉	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、えび
竹ハナムス	主菜A	豚キムチ炒め	羅臼産ますのちゃんちゃん焼き	鶏肉の塩麹焼き	小樽産ほっけフライ	豚肉のマスタード炒め	古平産真だらの竜田揚げ
	栄養表示	熱量308kcal、蛋白質10.2g、 脂質21.5g、炭水化物18.2g	熱量280kcal、蛋白質18.1g、 脂質13.9g、炭水化物24.2g	熱量276kcal、蛋白質16.2g、 脂質19.6g、炭水化物10.9g	熱量260kcal、蛋白質14.3g、 脂質13.8g、炭水化物20.4g	熱量300kcal、蛋白質15.8g、 脂質15.4g、炭水化物26.1g	熱量255kcal、蛋白質12.5g、 脂質8.8g、炭水化物31.6g
	食塩相当量	2.1g (推定値)	2.5g (推定値)	1.8g (推定値)	1.8g (推定値)	1.8g (推定値)	1.9g (推定値)
	アレルギー	大豆、豚肉、小麦、卵、乳、もも、ゼラチン、 さけ、鶏肉、りんご、ごま	さけ、小麦、卵、大豆、豚肉、乳	鶏肉、大豆、豚肉、小麦、いか、オレンジ、 卵、ごま、ゼラチン	小麦、大豆、卵、鶏肉、乳、豚肉、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	さわらのバター醤油焼き	炒り鶏	いわしの煮付け	豚肉となすの甘辛炒め	道産さんまの塩焼き	鶏肉のごまだれ焼き	
栄養表示	熱量268kcal、蛋白質16.6g、 脂質12.9g、炭水化物23.2g	熱量273kcal、蛋白質15.0g、 脂質16.0g、炭水化物19.8g	熱量288kcal、蛋白質16.9g、 脂質17.5g、炭水化物17.3g	熱量300kcal、蛋白質17.1g、 脂質17.6g、炭水化物19.2g	熱量256kcal、蛋白質9.9g、 脂質14.4g、炭水化物22.7g	熱量285kcal、蛋白質13.4g、 脂質12.3g、炭水化物30.9g	
食塩相当量	2.5g (推定値)	2.5g (推定値)	2.3g (推定値)	2.4g (推定値)	1.7g (推定値)	2.1g (推定値)	
アレルギー	大豆、小麦、卵、乳、もも、ゼラチン	鶏肉、小麦、卵、大豆、豚肉	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、いか、オレンジ、 ごま、ゼラチン	豚肉、小麦、卵、大豆、鶏肉、乳、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	
梅 メニュー	主菜A	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265kcal、蛋白質7.6g、 脂質11.3g、炭水化物31.0g	熱量207kcal、蛋白質12.1g、 脂質11.1g、炭水化物18.1g	熱量175kcal、蛋白質12.0g、 脂質8.1g、炭水化物16.1g	熱量297kcal、蛋白質17.6g、 脂質14.4g、炭水化物23.3g	熱量260kcal、蛋白質14.1g、 脂質13.3g、炭水化物22.1g	熱量213kcal、蛋白質9.4g、 脂質9.4g、炭水化物28.2g
	食塩相当量	2.2g (推定値)	2.1g (推定値)	2.3g (推定値)	1.6g (推定値)	2.0g (推定値)	2.5g (推定値)
	アレルギー	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご、もも、ゼラチン	えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご、ごま	豚肉、大豆、小麦、いか、オレンジ、ごま、 鶏肉、ゼラチン	小麦、大豆、卵、乳、豚肉、鶏肉、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
主菜B	さばの塩焼き	豚肉の野菜炒め	お麩の卵とじ	鶏肉の甘辛炒め	高野豆腐の卵炒め	豚肉のぼん酢かけ	
栄養表示	熱量304kcal、蛋白質14.3g、 脂質13.6g、炭水化物20.7g	熱量286kcal、蛋白質16.7g、 脂質18.2g、炭水化物15.7g	熱量119kcal、蛋白質6.0g、 脂質2.4g、炭水化物22.1g	熱量325kcal、蛋白質14.7g、 脂質19.8g、炭水化物21.9g	熱量210kcal、蛋白質9.2g、 脂質10.9g、炭水化物21.5g	熱量236kcal、蛋白質15.4g、 脂質10.8g、炭水化物19.7g	
食塩相当量	1.9g (推定値)	2.1g (推定値)	2.3g (推定値)	2.2g (推定値)	2.0g (推定値)	2.1g (推定値)	
アレルギー	さば、小麦、乳、大豆、卵、もも、 ゼラチン	豚肉、えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、 ゼラチン、ごま	小麦、卵、乳、大豆、いか、オレンジ、 ごま、鶏肉、豚肉、ゼラチン	鶏肉、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、ごま	小麦、卵、乳、大豆、もも、ゼラチン、 鶏肉、豚肉、えび、かに、りんご、ごま	豚肉、大豆、小麦、ゼラチン、ごま	

週替わりメニュー	12月第4週(12月23日~27日)
メニュー名	とろとろたまごのオムライス
栄養表示	熱量387kcal、蛋白質9.3g、 脂質11.1g、炭水化物62.9g
食塩相当量	3.8g (推定値)
アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、牛肉、豚肉、 りんご

特別メニュー	お届け日	12月25日(水)
メニュー名		クリスマス弁当
栄養表示		熱量660kcal、蛋白質19.2g、 脂質28.3g、炭水化物79.5g
食塩相当量		1.8g (推定値)
アレルギー		えび、小麦、卵、大豆、りんご、鶏肉、乳、 さけ、ゼラチン、豚肉、かに

土曜7時メニュー	お届け日	12月28日(土)
メニュー名		オマール風味のシーフードドリア
栄養表示		熱量596kcal、蛋白質32.4g、 脂質14.1g、炭水化物82.4g
食塩相当量		1.9g (推定値)
アレルギー		小麦、乳、大豆、鶏肉、えび、いか、卵

デザート	12月26日(木)			
お届け日				
メニュー名	よいとまけ 1本入(7切)	よいとまけ 1切れ	よいとまけ いちご 1切れ	ハスカップランド
栄養表示	<100gあたり>熱量277kcal、蛋白質3.7g、 脂質2.2g、炭水化物60.6g	<100gあたり>熱量280kcal、蛋白質3.7g、 脂質2.2g、炭水化物61.5g	<100gあたり>熱量253kcal、蛋白質3.8g、 脂質2.2g、炭水化物54.5g	<1個あたり>熱量154kcal、蛋白質1.9g、 脂質8.1g、炭水化物18.1g
食塩相当量	0.1g (推定値)	0.1g (推定値)	0.2g (推定値)	0.2g (推定値)
アレルギー	小麦、卵、りんご、大豆 ※本品製造ラインでは乳成分を含む製品を製造しています。	小麦、卵、りんご、大豆 ※本品製造ラインでは乳成分を含む製品を製造しています。	小麦、卵、りんご、大豆 ※本品製造ラインでは乳成分、くるみを含む製品を製造しています。	小麦、卵、乳成分、大豆、りんご ※本品製造ラインではくるみ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。<日曜弁当つる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 2024年12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。

12月第5週		12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)
松デミックス	主菜	お届けなし				
	栄養表示					
	食塩相当量					
	アレルギー					
竹パランス	主菜A	お届けなし	お届けなし	お届けなし	お届けなし	お届けなし
	栄養表示					
	食塩相当量					
	アレルギー					
梅スイーツ	主菜A	お届けなし				
	栄養表示					
	食塩相当量					
	アレルギー					
梅スイーツ	主菜B	お届けなし				
	栄養表示					
	食塩相当量					
	アレルギー					

麺類	お届け日	12月30日(月)
	メニュー名	だしが自慢 野菜かき揚げそば
	栄養表示	熱量386kcal、蛋白質13.6g、脂質10.4g、炭水化物59.5g
	食塩相当量	4.6g(推定値)
	アレルギー	卵、小麦、そば、えび、ごま、さば、大豆 ※当工場では、乳成分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。<日曜弁当か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 2024年12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	イギリスラブサンド ハムマヨ	イギリスラブサンド 北海道野菜のトマトソース&チーズ
	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134kcal、蛋白質3.1g、脂質7.1g、炭水化物14.5g	熱量96kcal、蛋白質2.8g、脂質2.1g、炭水化物16.5g
	食塩相当量	1.9g (推定値)	2.2g (推定値)	0.7g (推定値)	0.7g (推定値)	0.7g (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、大豆、豚肉、ゼラチン	卵、小麦、乳、大豆、ゼラチン
	商品名	TheTakasui生ドーナツスイートポテト	ラブラブサンドトリプルイチゴ	しっとりダブル金時豆パン	道産小麦のパイ(アップル&カスター)	道産小麦のしっとりマドレーヌ
	栄養表示	熱量365kcal、蛋白質5.6g、脂質21.3g、炭水化物37.8g	熱量128kcal、蛋白質2.3g、脂質3.2g、炭水化物22.4g	熱量354kcal、蛋白質9.9g、脂質3.9g、炭水化物69.8g	熱量274kcal、蛋白質2.2g、脂質12.6g、炭水化物37.9g	熱量217kcal、蛋白質2.7g、脂質13.2g、炭水化物21.8g
食塩相当量	0.5g (推定値)	0.4g (推定値)	0.6g (推定値)	0.4g (推定値)	0.2g (推定値)	
アレルギー	卵、小麦、乳、大豆、オレンジ	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆、りんご	卵、小麦、乳、大豆	

納豆	商品名	細かくきざんだひきわり納豆	北海道鈴丸納豆 小粒	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33gあたり(添付のたれ1食分を含む)> 熱量63kcal、蛋白質4.6g、脂質2.9g、炭水化物4.5g	<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	小麦、大豆	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

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)

※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。