

# コープの夕食宅配 2025年1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。

1月第1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)	1月4日(土)
松竹梅 メニュー	主菜	お届けなし					赤魚の西京焼き
	栄養表示						熱量314kcal、蛋白質24.8g、 脂質14.1g、炭水化物22.2g
	食塩相当量						3.4g(推定値)
	アレルギー						大豆、牛肉、小麦、りんご
松竹梅 メニュー	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	にしんの生姜煮
	栄養表示						熱量299kcal、蛋白質12.3g、 脂質14.4g、炭水化物32.1g
	食塩相当量						2.3g(推定値)
	アレルギー						鶏肉、小麦、大豆、乳、卵
松竹梅 メニュー	主菜B	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	豆腐バーグ
	栄養表示						熱量286kcal、蛋白質12.8g、 脂質14.2g、炭水化物27.7g
	食塩相当量						2.2g(推定値)
	アレルギー						小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、 ごま
松竹梅 メニュー	主菜A	お届けなし					お届けなし
	栄養表示						
	食塩相当量						
	アレルギー						
松竹梅 メニュー	主菜B	お届けなし					お届けなし
	栄養表示						
	食塩相当量						
	アレルギー						

デザート		お届け日	1月4日(土)
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		

麺類		お届け日	1月4日(土)
メニュー名	濃厚スープの味噌ラーメン		
栄養表示	熱量398kcal、蛋白質17.7g、 脂質13.1g、炭水化物52.4g		
食塩相当量	5.8g(推定値)		
アレルギー	卵、乳成分、小麦、ごま、大豆、豚肉、ゼラチン ※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 2025年1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。

1月第2週 1月6日(月) 1月7日(火) 1月8日(水) 1月9日(木) 1月10日(金) 1月11日(土)

松竹梅 メニュー	主菜	鶏唐揚げの葱ソースがけ	ほたてクリームコロッケ	豚ばらの甘辛煮	羽幌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
	栄養表示	熱量488kcal、蛋白質21.0g、 脂質28.4g、炭水化物39.1g	熱量369kcal、蛋白質9.6g、 脂質25.0g、炭水化物29.6g	熱量380kcal、蛋白質19.1g、 脂質23.4g、炭水化物23.4g	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
	食塩相当量	3.5g (推定値)	1.9g (推定値)	3.3g (推定値)	3.3g (推定値)	2.5g (推定値)	2.2g (推定値)
	アレルギー	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	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

松竹梅 メニュー	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305kcal、蛋白質12.9g、 脂質19.2g、炭水化物21.4g	熱量252kcal、蛋白質17.5g、 脂質7.8g、炭水化物26.6g	熱量252kcal、蛋白質14.8g、 脂質11.4g、炭水化物24.8g	熱量253kcal、蛋白質16.2g、 脂質14.5g、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	1.8g (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

お届けなし

松竹梅 メニュー	主菜B						
	栄養表示						
	食塩相当量						
	アレルギー						

松竹梅 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337kcal、蛋白質14.9g、 脂質17.7g、炭水化物30.4g	熱量218kcal、蛋白質6.0g、 脂質10.1g、炭水化物28.7g	熱量213kcal、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

お届けなし

松竹梅 メニュー	主菜B						
	栄養表示						
	食塩相当量						
	アレルギー						

週替わり メニュー	1月第2週(1月6日~10日)	
	メニュー名	焼きちゃんぽん
	栄養表示	熱量445kcal、蛋白質15.0g、 脂質16.0g、炭水化物57.4g
	食塩相当量	4.3g (推定値)
アレルギー	小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉	

人気型 メニュー	お届け日	1月9日(木)
	メニュー名	佐藤水産 後のせいくらとサーモンハラミ弁当
	栄養表示	熱量679kcal、蛋白質32.6g、 脂質22.4g、炭水化物86.5g
	食塩相当量	4.6g (推定値)
アレルギー	小麦、卵、いくら、ごま、さけ、大豆	

日曜 メニュー	お届け日	1月10日(金)
	主菜A	カレイの照り焼き
	栄養表示	熱量190kcal、蛋白質15.2g、 脂質7.8g、炭水化物16.7g
	食塩相当量	2.4g (推定値)
アレルギー	卵、小麦、さば、大豆	
主菜B	豚肉の生姜炒め	
栄養表示	熱量261kcal、蛋白質16.7g、 脂質13.6g、炭水化物18.4g	
食塩相当量	1.8g (推定値)	
アレルギー	卵、小麦、さば、大豆、豚肉	

土曜 メニュー	お届け日	1月11日(土)
	メニュー名	明太しらす丼
	栄養表示	熱量445kcal、蛋白質15.4g、 脂質1.7g、炭水化物88.7g
	食塩相当量	2.1g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆、りんご、ごま	

アーザル	お届け日	1月8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	

**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 2025年1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。

1月第3週	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	
松デミックス	主菜	羅臼産秋鮭のカリッと焼き～マスタードソースかけ	大麦育ち三元豚の昆布ぼんずジュレ仕立て	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
	栄養表示	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	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331kcal、蛋白質20.6g、脂質23.8g、炭水化物12.5g
	食塩相当量	2.4g (推定値)	3.0g (推定値)	4.0g (推定値)	1.5g (推定値)	3.4g (推定値)	2.3g (推定値)
	アレルギー	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、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

竹ハフランス	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	羅臼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14.4g、炭水化物14.5g	熱量304kcal、蛋白質19.8g、脂質16.0g、炭水化物16.6g	熱量263kcal、蛋白質19.1g、脂質16.0g、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279kcal、蛋白質19.0g、脂質17.0g、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

梅ライト	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230kcal、蛋白質8.7g、脂質13.5g、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235kcal、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259kcal、蛋白質14.9g、脂質13.6g、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	1月第3週(1月13日～17日)
メニュー名	海鮮中華丼
栄養表示	熱量547kcal、蛋白質25.1g、脂質6.5g、炭水化物93.7g
食塩相当量	2.9g (推定値)
アレルギー	えび、いか、豚肉、小麦、大豆、ごま

サブメニュー	1月13日(月)
お届け日	1月13日(月)
メニュー名	茶碗蒸し2個セット
栄養表示	(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	1.5g (推定値)
アレルギー	卵、小麦、えび、さば、大豆、鶏肉

サブメニュー	1月17日(金)
お届け日	1月17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

サブメニュー	1月18日(土)
お届け日	1月18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15.2g、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

特別メニュー	1月13日(月)
お届け日	1月13日(月)
メニュー名	お寿司9貫
栄養表示	熱量403kcal、蛋白質17.4g、脂質6.6g、炭水化物65.4g
食塩相当量	2.4g (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

サブメニュー	1月15日(水)
お届け日	1月15日(水)
メニュー名	贅沢クリームのエクレア
栄養表示	熱量327kcal、蛋白質7.9g、脂質20.0g、炭水化物28.0g
食塩相当量	0.3g (推定値)
アレルギー	卵、乳成分、小麦、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 2025年1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。

	1月20日 (月)	1月21日 (火)	1月22日 (水)	1月23日 (木)	1月24日 (金)	1月25日 (土)	
松デミックス	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	
	栄養表示	熱量387kcal、蛋白質11.1g、脂質30.2g、炭水化物24.3g	熱量482kcal、蛋白質15.1g、脂質21.8g、炭水化物57.3g	熱量394kcal、蛋白質19.1g、脂質21.7g、炭水化物32.4g	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
	食塩相当量	1.9g (推定値)	2.2g (推定値)	2.8g (推定値)	2.9g (推定値)	2.3g (推定値)	2.9g (推定値)
	アレルギー	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	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
竹ハフランス	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	
	栄養表示	熱量258kcal、蛋白質17.9g、脂質15.7g、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12.5g、炭水化物20.4g	熱量299kcal、蛋白質12.1g、脂質15.1g、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261kcal、蛋白質13.7g、脂質11.1g、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256kcal、蛋白質17.7g、脂質12.6g、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250kcal、蛋白質17.1g、脂質14.0g、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258kcal、蛋白質14.9g、脂質12.5g、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	
梅ライト	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	
	栄養表示	熱量235kcal、蛋白質12.2g、脂質9.8g、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256kcal、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380kcal、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239kcal、蛋白質12.0g、脂質13.6g、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209kcal、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、小麦、さば、卵、鶏肉、ごま、ゼラチン	

週替わりメニュー	1月第4週 (1月20日～24日)
メニュー名	三色そばろわっぱ飯
栄養表示	熱量494kcal、蛋白質13.5g、脂質9.8g、炭水化物85.2g
食塩相当量	1.7g (推定値)
アレルギー	小麦、乳、大豆、鶏肉、卵

デザート	お届け日	1月22日 (水)
メニュー名	ロールケーキ (濃厚ミルク & チョコ)	
栄養表示	熱量618kcal、蛋白質15.0g、脂質35.1g、炭水化物60.5g	
食塩相当量	0.3g (推定値)	
アレルギー	卵、乳成分、小麦、大豆	

口福丼メニュー	お届け日	1月24日 (金)
主菜A	ぶりの醤油もろみ漬け焼き	
栄養表示	(1パックあたり) 熱量284kcal、蛋白質13.2g、脂質17.4g、炭水化物20.5g	
食塩相当量	1.9g (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	
主菜B	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	

土曜ランチ	お届け日	1月25日 (土)
メニュー名	どさんこ松花堂弁当	
栄養表示	熱量633kcal、蛋白質26.9g、脂質20.8g、炭水化物86.0g	
食塩相当量	3.8g (推定値)	
アレルギー	小麦、大豆、牛肉、豚肉、りんご、ごま、さけ、卵、乳、鶏肉、ゼラチン	

人気定番メニュー	お届け日	1月23日 (木)
メニュー名	佐藤水産 いくら石狩鮎	
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 2025年1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。

1月第5週	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)	
松デミッシュ	主菜	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	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
	栄養表示	熱量565kcal、蛋白質23.0g、脂質32.9g、炭水化物45.2g	熱量382kcal、蛋白質25.5g、脂質21.7g、炭水化物22.9g	熱量377kcal、蛋白質21.5g、脂質23.3g、炭水化物25.0g	熱量391kcal、蛋白質14.8g、脂質27.2g、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
	食塩相当量	4.5g (推定値)	2.8g (推定値)	4.1g (推定値)	4.2g (推定値)	2.9g (推定値)	2.9g (推定値)
	アレルギー	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、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、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

竹パノス	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269kcal、蛋白質18.9g、脂質15.5g、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	ハンバーグきのごクリームソース	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264kcal、蛋白質17.8g、脂質15.5g、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12.7g、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	

梅ライオン	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243kcal、蛋白質14.5g、脂質12.8g、炭水化物19.5g	熱量226kcal、蛋白質15.3g、脂質11.1g、炭水化物16.2g	熱量237kcal、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164kcal、蛋白質8.5g、脂質7.4g、炭水化物19.2g	熱量309kcal、蛋白質16.9g、脂質20.5g、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	

週替わメニュー	1月第5週(1月27日~31日)
メニュー名	満腹! 大きなシューマイ弁当
栄養表示	熱量829kcal、蛋白質22.1g、脂質35.4g、炭水化物95.9g
食塩相当量	3.1g (推定値)
アレルギー	えび、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま

麺類	お届け日	1月28日(火)
メニュー名	お手軽生パスタ カルボナーラ	
栄養表示	熱量357kcal、蛋白質8.9g、脂質11.6g、炭水化物54.2g	
食塩相当量	3.0g (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。	

デザート	お届け日	1月29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	

口福丼メニュー	お届け日	1月31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	

土曜ランチ	お届け日	2月1日(土)
メニュー名	大海老天重	
栄養表示	熱量807kcal、蛋白質23.6g、脂質18.1g、炭水化物132.8g	
食塩相当量	3.8g (推定値)	
アレルギー	えび、小麦、さば、大豆、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 2025年1月 メニュー情報

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

パン	商品名	もちり道産米粉のシナモンロール(4)	よもぎふかし	絹飴(3)	プレミアムデニッシュくるみ	ラブラブサンドピーナツ
	栄養表示	熱量140kcal、蛋白質2.7g、脂質7.1g、炭水化物16.2g	熱量381kcal、蛋白質7.7g、脂質3.2g、炭水化物80.3g	熱量147kcal、蛋白質4.7g、脂質2.8g、炭水化物25.7g	熱量619kcal、蛋白質11g、脂質32.2g、炭水化物71.4g	熱量189kcal、蛋白質3.1g、脂質9.4g、炭水化物23.1g
	食塩相当量	0.4g (推定値)	1.7g (推定値)	0.7g (推定値)	1.7g (推定値)	0.4g (推定値)
	アレルギー	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆、さけ	小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆、くるみ	卵、小麦、乳、大豆、落花生
	商品名	ラブラブサンドツナサラダ	函館メロンパンホイップサンド	たっぷりタルタルたまご	ちぎれるチョコブレッド	ずっしり焼きそば&マヨ
	栄養表示	熱量133kcal、蛋白質3.6g、脂質5.8g、炭水化物16.5g	熱量429kcal、蛋白質7g、脂質17.6g、炭水化物60.7g	熱量321kcal、蛋白質8g、脂質20.1g、炭水化物27.1g	熱量935kcal、蛋白質21.3g、脂質37.3g、炭水化物128.5g	熱量289kcal、蛋白質8.2g、脂質6.5g、炭水化物49.4g
食塩相当量	1.7g (推定値)	0.4g (推定値)	1.5g (推定値)	2.7g (推定値)	2g (推定値)	
アレルギー	卵、小麦、乳、大豆、りんご	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆、いか、オレンジ、鶏肉、豚肉、もも、りんご	

納豆	商品名	細かくきざんだひきわり納豆	柚子ぼん酢たれ納豆逸品	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1食分を含む)>熱量85kcal、蛋白質6.8g、脂質3.6g、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)	0.5g (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。