

コープの夕食宅配 2025年2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。

2月第1週	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)	
松竹梅 メニュー	主菜	さばのもろみ漬け焼き	まろやか黒酢豚	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)
	栄養表示	熱量459kcal、蛋白質22.6g、脂質28.6g、炭水化物27.1g	熱量285kcal、蛋白質11.7g、脂質13.8g、炭水化物32.5g	熱量452kcal、蛋白質22.3g、脂質31.5g、炭水化物24.1g	熱量361kcal、蛋白質23.1g、脂質15.8g、炭水化物32.2g	熱量424kcal、蛋白質26.7g、脂質26.9g、炭水化物24.7g	熱量375kcal、蛋白質12.7g、脂質21.8g、炭水化物38.5g
	食塩相当量	2.0g(推定値)	2.1g(推定値)	2.0g(推定値)	4.5g(推定値)	2.6g(推定値)	2.0g(推定値)
	アレルギー	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	さけ、小麦、卵、大豆、豚肉、乳、鶏肉	鶏肉、えび、いか、小麦、卵、乳、大豆、ごま	鶏肉、小麦、さけ、大豆、豚肉、ゼラチン、卵、えび、かに、乳	牛肉、小麦、大豆、卵、えび

竹ハナム メニュー	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288kcal、蛋白質16.0g、脂質15.8g、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16.6g、炭水化物15.1g	熱量283kcal、蛋白質16.8g、脂質13.5g、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255kcal、蛋白質19.1g、脂質10.3g、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301kcal、蛋白質9.5g、脂質13.7g、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 メニュー	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285kcal、蛋白質15.9g、脂質17.7g、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246kcal、蛋白質13.8g、脂質8.0g、炭水化物20.0g	熱量231kcal、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288kcal、蛋白質11.5g、脂質16.3g、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211kcal、蛋白質7.3g、脂質6.6g、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)	2.4g(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	

2月第1週(2月3日〜7日)	
メニュー名	ジャージャー麺
栄養表示	熱量535kcal、蛋白質17.8g、脂質22.2g、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

2月5日(水)	
お届け日	2月5日(水)
メニュー名	北海道産さなこの小豆クリーム黒みつ白玉
栄養表示	熱量339kcal、蛋白質7.3g、脂質5.2g、炭水化物67.0g
食塩相当量	0.4g(推定値)
アレルギー	乳成分、大豆

2月5日(水)	
お届け日	2月5日(水)
メニュー名	鮭のルイベ漬とめかぶ醤油漬丼
栄養表示	(1個あたり)熱量442kcal、蛋白質13.6g、脂質2.5g、炭水化物90.6g
食塩相当量	2.7g(推定値)
アレルギー	小麦、いくら、ごま、さけ、大豆

2月6日(木)	
お届け日	2月6日(木)
メニュー名	いなり寿司(3個入り)
栄養表示	熱量264kcal、蛋白質7.2g、脂質5.9g、炭水化物44.4g
食塩相当量	1.6g(推定値)
アレルギー	小麦・大豆

2月7日(金)	
お届け日	2月7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

2月8日(土)	
お届け日	2月8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 2025年2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。

2月第2週		2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)
松デミックス	主菜	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	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
	栄養表示	熱量341kcal、蛋白質20.5g、脂質18.2g、炭水化物25.4g	熱量463kcal、蛋白質13.0g、脂質29.8g、炭水化物27.2g	熱量350kcal、蛋白質22.9g、脂質15.6g、炭水化物32.9g	熱量329kcal、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488kcal、蛋白質21.0g、脂質28.4g、炭水化物39.1g
	食塩相当量	3.4g(推定値)	1.7g(推定値)	3.2g(推定値)	3.4g(推定値)	3.4g(推定値)	3.5g(推定値)
	アレルギー	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	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

竹ハフランス	主菜A	鶏肉のごまだれ焼き	砂かれのい煮付け	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279kcal、蛋白質16.2g、脂質15.0g、炭水化物22.9g	熱量266kcal、蛋白質17.0g、脂質10.0g、炭水化物27.4g	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286kcal、蛋白質15.1g、脂質17.1g、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)	2.5g(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、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254kcal、蛋白質17.6g、脂質9.2g、炭水化物27.1g	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252kcal、蛋白質13.9g、脂質11.6g、炭水化物24.4g	熱量266kcal、蛋白質13.8g、脂質16.5g、炭水化物15.6g	
食塩相当量	2.3g(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、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	

梅ライト	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269kcal、蛋白質14.9g、脂質12.5g、炭水化物26.6g	熱量229kcal、蛋白質9.7g、脂質10.4g、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255kcal、蛋白質16.8g、脂質14.1g、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	2.0g(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、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185kcal、蛋白質6.9g、脂質7.0g、炭水化物27.7g	熱量260kcal、蛋白質11.1g、脂質12.1g、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197kcal、蛋白質11.3g、脂質7.9g、炭水化物23.5g	熱量189kcal、蛋白質12.8g、脂質11.2g、炭水化物11.9g	
食塩相当量	2.1g(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、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	

2月第2週(2月10日、12日~14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

2月14日(金)	
お届け日	2月14日(金)
メニュー名	濃厚ガトーショコラ
栄養表示	熱量365kcal、蛋白質7g、脂質24g、炭水化物29.6g
食塩相当量	0.2g(推定値)
アレルギー	卵、乳成分、小麦、大豆

2月14日(金)	
お届け日	2月14日(金)
主菜A	海鮮塩炒めのおんかけ
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

2月15日(土)	
お届け日	2月15日(土)
メニュー名	キムチ鍋(うどん入り)
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

2月11日(火)		
お届け日	2月11日(火)	
メニュー名	あんかけ焼きそば	五目ごはん弁当
栄養表示	熱量520kcal、蛋白質16.7g、脂質22.5g、炭水化物59.5g	熱量535kcal、蛋白質19.4g、脂質20.8g、炭水化物66.6g、
食塩相当量	2.8g(推定値)	食塩相当量2.7g(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	小麦、大豆、鶏肉、卵、りんご、えび、ごま、さば

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2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。

2月第3週	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)	
松デミックス	主菜	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	羅臼産秋鮭のカリッと焼き～マスタードソースがけ
	栄養表示	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	熱量283kcal、蛋白質18.1g、 脂質12.5g、炭水化物27.8g
	食塩相当量	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)	2.4g (推定値)
	アレルギー	えび、かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン	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	さけ、小麦、卵、大豆、りんご、乳、鶏肉

竹ハフランス	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278kcal、蛋白質18.0g、 脂質14.1g、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252kcal、蛋白質12.3g、 脂質8.9g、炭水化物31.2g
	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)	2.0g (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264kcal、蛋白質14.9g、 脂質16.2g、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282kcal、蛋白質13.2g、 脂質12.4g、炭水化物30.5g
	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)	2.2g (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

梅ライト	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206kcal、蛋白質12.0g、 脂質11.3g、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211kcal、蛋白質9.1g、 脂質9.4g、炭水化物27.9g
	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、もも、ゼラチン	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285kcal、蛋白質16.6g、 脂質18.4g、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318kcal、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234kcal、蛋白質15.1g、 脂質10.8g、炭水化物19.4g
	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	2月第3週(2月17日～21日)
メニュー名	三元豚の十勝風豚重
栄養表示	熱量541kcal、蛋白質22.2g、 脂質13.2g、炭水化物76.6g
食塩相当量	2.4g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆、豚肉、卵

デザート	2月19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

口福丼メニュー	2月21日(金)
お届け日	2月21日(金)
主菜A	国産天然ブリフライ
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

土曜ランチ	2月22日(土)
お届け日	2月22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658kcal、蛋白質22.8g、 脂質26.5g、炭水化物79.8g
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、牛肉、ゼラチン

人気駅弁メニュー	2月17日(月)
お届け日	2月17日(月)
メニュー名	駅弁やの釜めし(鶏)
栄養表示	熱量544kcal、蛋白質17.2g、 脂質10.8g、炭水化物88.8g
食塩相当量	2.5g (推定値)
アレルギー	卵、小麦、ごま、さけ、大豆、鶏肉

麺類	2月19日(水)
お届け日	2月19日(水)
メニュー名	だしが自慢 きつねうどん
栄養表示	<1包装あたり>熱量386kcal、蛋白質14.9g、 脂質6.0g、炭水化物68.0g
食塩相当量	5.3g (推定値)
アレルギー	小麦、ごま、さば、大豆 ※当工場では、卵、乳成分、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2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。

2月第4週	2月24日 <small>月</small>	2月25日 <small>火</small>	2月26日 <small>水</small>	2月27日 <small>木</small>	2月28日 <small>金</small>	3月1日 <small>土</small>	
松デミックス	主菜	大麦育ち三元豚の昆布ぼんずレ仕立て	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	牛肉とごぼうの柳川風
	栄養表示	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481kcal、蛋白質16.7g、 脂質32.6g、炭水化物35.9g	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	熱量387kcal、蛋白質11.1g、 脂質30.2g、炭水化物24.3g
	食塩相当量	3.0g (推定値)	4.0g (推定値)	1.8g (推定値)	3.4g (推定値)	2.3g (推定値)	1.9g (推定値)
	アレルギー	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	乳、牛肉、小麦、大豆、豚肉、卵、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

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265kcal、蛋白質17.4g、 脂質15.4g、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271kcal、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19.4g、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
梅ライト	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260kcal、蛋白質21.2g、 脂質9.5g、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17.7g、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283kcal、蛋白質14.1g、 脂質17.4g、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198kcal、蛋白質13.0g、 脂質11.7g、炭水化物13.7g	熱量262kcal、蛋白質5.1g、 脂質15.5g、炭水化物27.2g	熱量292kcal、蛋白質16.0g、 脂質18.0g、炭水化物18.9g	熱量286kcal、蛋白質12.8g、 脂質14.2g、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)	2.0g (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、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
梅ライト	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214kcal、蛋白質11.3g、 脂質10.9g、炭水化物21.1g	熱量249kcal、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311kcal、蛋白質13.3g、 脂質18.1g、炭水化物23.4g	熱量223kcal、蛋白質15.1g、 脂質9.3g、炭水化物22.2g	熱量414kcal、蛋白質11.9g、 脂質27.0g、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)	2.0g (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、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	2月第4週(2月24日~28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	お届け日	2月26日 <small>水</small>
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	

日曜弁当メニュー	お届け日	2月28日 <small>金</small>
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	

土曜メニュー	お届け日	3月1日 <small>土</small>
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	

特別メニュー	お届け日	2月24日 <small>月</small>
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

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2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 日から 土
日曜日はお休みです。

パン	商品名	絹艶3枚入り	絹艶6枚入り	十勝しゃっきりコーン	しっとりジャムパン いちご	手造りあんドーナツ
	栄養表示	〈1枚あたり〉熱量147kcal、蛋白質4.7g、脂質2.8g、炭水化物25.7g	〈1枚あたり〉熱量147kcal、蛋白質4.7g、脂質2.8g、炭水化物25.7g	熱量348kcal、蛋白質6.6g、脂質18.5g、炭水化物38.7g	熱量311kcal、蛋白質6g、脂質4.7g、炭水化物61.2g	熱量417kcal、蛋白質6.8g、脂質17.7g、炭水化物57.6g
	食塩相当量	0.7g (推定値)	0.7g (推定値)	1.3g (推定値)	0.6g (推定値)	0.5g (推定値)
	アレルギー	小麦、乳、大豆	小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆
	商品名	牛乳入りパン	牛乳入りパン コーヒークリーム	Takasuiやわらかバターロール4個入り	オニオンハムマヨロール	ずっしり りんごとクリーム
	栄養表示	熱量449kcal、蛋白質8.5g、脂質22.3g、炭水化物53.6g	熱量441kcal、蛋白質7.7g、脂質19.9g、炭水化物57.7g	〈1個あたり〉熱量138kcal、蛋白質3.4g、脂質3.5g、炭水化物92.5g	熱量307kcal、蛋白質7.2g、脂質15.5g、炭水化物34.6g	熱量332kcal、蛋白質6.6g、脂質1.3g、炭水化物57.7g
食塩相当量	0.9g (推定値)	1g (推定値)	0.5g (推定値)	1.2g (推定値)	0.8g (推定値)	
アレルギー	卵、小麦、乳、大豆、りんご、ゼラチン	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉	卵、小麦、乳、大豆、オレンジ、りんご	

納豆	商品名	細かくきざんだひきわり納豆	梅納豆	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46gあたり(添付のたれを含む)〉熱量86kcal、蛋白質6.9g、脂質3.6g、炭水化物6.4g	〈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、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。