

# コープの夕食宅配 2025年4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。

4月第1週	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)	
松竹梅 メニュー	主菜	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	大麦育ち三元豚の昆布ぼん酢ジュレ仕立て
	栄養表示	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	熱量282kcal、蛋白質17.4g、 脂質16.6g、炭水化物18.0g
	食塩相当量	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)	3.0g (推定値)
	アレルギー	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	大豆、豚肉、小麦、りんご、ごま

松竹梅 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253kcal、蛋白質17.5g、 脂質14.2g、炭水化物14.8g	熱量283kcal、蛋白質16.8g、 脂質13.5g、炭水化物28.8g	熱量261kcal、蛋白質16.4g、 脂質12.6g、炭水化物22.9g	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)	1.8g (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、大豆、卵、えび、乳、鶏肉、 かに、ごま	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252kcal、蛋白質20.1g、 脂質16.6g、炭水化物10.3g	熱量301kcal、蛋白質9.5g、 脂質13.7g、炭水化物37.1g	熱量263kcal、蛋白質17.6g、 脂質12.3g、炭水化物23.5g	熱量283kcal、蛋白質13.8g、 脂質17.6g、炭水化物18.4g
食塩相当量	1.2g (推定値)	2.2g (推定値)	1.8g (推定値)	1.7g (推定値)	1.6g (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、大豆、卵、えび、乳、鶏肉、 かに、ごま	鶏肉、小麦、乳、大豆、ごま	

松竹梅 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209kcal、蛋白質14.6g、 脂質13.3g、炭水化物9.9g	熱量246kcal、蛋白質13.8g、 脂質8.0g、炭水化物20.0g	熱量228kcal、蛋白質11.8g、 脂質10.6g、炭水化物25.3g	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)	1.8g (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、小麦、大豆、えび、かに、乳、卵、 ごま	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153kcal、蛋白質7.4g、 脂質6.1g、炭水化物20.8g	熱量211kcal、蛋白質7.3g、 脂質6.6g、炭水化物29.5g	熱量222kcal、蛋白質6.9g、 脂質10.8g、炭水化物25.9g	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)	1.2g (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、卵、ごま、 鶏肉	豚肉、大豆、小麦、ごま	

週替わりメニュー	4月第1週(3月31日~4月4日)
メニュー名	三元豚ロースのスパカツ
栄養表示	熱量717kcal、蛋白質27.9g、 脂質26.5g、炭水化物92.3g
食塩相当量	2.7g (推定値)
アレルギー	小麦、卵、大豆、豚肉、牛肉、りんご、乳

麺類	お届け日	4月2日(水)
メニュー名	だしが自慢 野菜かき揚げそば	
栄養表示	熱量356kcal、蛋白質11.3g、 脂質12.2g、炭水化物50.2g	
食塩相当量	4.1g (推定値)	
アレルギー	卵、小麦、そば、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。	

日曜弁当メニュー	お届け日	4月4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	

人気弁当メニュー	お届け日	4月4日(金)
メニュー名	佐藤水産 佐藤水産の海鮮釜めし	
栄養表示	熱量426kcal、蛋白質16.7g、 脂質2.8g、炭水化物83.4g 【添付練わさび(1袋あたり)】熱量5kcal、 蛋白質0.1g、脂質0.1g、炭水化物0.8g 【添付白いりごま(1袋あたり)】熱量6kcal、 蛋白質0.2g、脂質0.5g、炭水化物0.2g 【添付きざみのり(1袋あたり)】熱量0.6kcal、 蛋白質0.1g、脂質0.01g、炭水化物0.1g	
食塩相当量	4.2g 【添付練わさび(1袋あたり)】0.1g (推定値) 【添付白いりごま(1袋あたり)】0.0g (推定値) 【添付きざみのり(1袋あたり)】0.004g (推定値)	
アレルギー	かに、小麦、ごま、さけ、大豆	

デザート	お届け日	4月2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	

土曜ランチメニュー	お届け日	4月5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 2025年4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。

4月第2週	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12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285kcal、蛋白質21.8g、脂質11.3g、炭水化物29.0g	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	熱量482kcal、蛋白質15.1g、脂質21.8g、炭水化物57.3g
	食塩相当量	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)	2.2g (推定値)
	アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、えび、いか、卵、乳、ごま、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	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	そのの照り漬け焼き
	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289kcal、蛋白質15.1g、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)	2.5g (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11.6g、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16.9g、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193kcal、蛋白質6.8g、脂質7.2g、炭水化物27.4g	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	

週替わりメニュー	4月第2週(4月7日~11日)
メニュー名	豚肉の生姜焼き丼
栄養表示	熱量557kcal、蛋白質17.0g、脂質13.7g、炭水化物86.6g
食塩相当量	1.5g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆、豚肉、りんご

デザート	4月9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

人気空弁メニュー	4月10日(木)
メニュー名	佐藤水産 いくら入りずわい蟹ちらし鮓
栄養表示	熱量528kcal、蛋白質21.0g、脂質8.0g、炭水化物92.5g 【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	5.5g 【添付たれ1袋(3g)あたり】0.3g (推定値)
アレルギー	卵、小麦、かに、さけ、いくら、大豆

日曜弁当メニュー	4月11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

人気駅弁メニュー	4月7日(月)
お届け日	4月7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

土曜ファミリミ	4月12日(土)
お届け日	4月12日(土)
メニュー名	枝豆ツナご飯弁当
栄養表示	熱量561kcal、蛋白質24.7g、脂質17.4g、炭水化物72.6g
食塩相当量	2.4g (推定値)
アレルギー	鶏肉、小麦、大豆、卵、りんご、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4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。

	4月第3週	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)
松デミックス	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	回鍋肉	小樽産真ほっけの塩焼き
	栄養表示	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479kcal、蛋白質22.0g、脂質27.7g、炭水化物35.6g	熱量481kcal、蛋白質19.0g、脂質31.2g、炭水化物34.7g	熱量602kcal、蛋白質20.4g、脂質39.7g、炭水化物38.8g	熱量384kcal、蛋白質25.5g、脂質21.9g、炭水化物23.0g
	食塩相当量	2.8g (推定値)	2.9g (推定値)	2.4g (推定値)	2.9g (推定値)	3.8g (推定値)	2.8g (推定値)
	アレルギー	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、えび、いか、卵、ごま	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	大豆、牛肉、小麦、さけ、さば、ごま、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10.3g、脂質21.5g、炭水化物18.0g	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15.4g、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12.4g、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267kcal、蛋白質16.6g、脂質12.9g、炭水化物22.9g	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、ごま、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	4月第3週(4月14日~18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	お届け日	4月16日(水)
メニュー名		さくら餅・豆大福 具合せ4個入り
栄養表示		【さくら餅(1個あたり)】熱量90kcal、蛋白質1.9g、脂質0.1g、炭水化物20.4g 【豆大福(1個あたり)】熱量127kcal、蛋白質2.7g、脂質0.5g、炭水化物28g
食塩相当量		【さくら餅(1個あたり)】0.2g (推定値) 【豆大福 1個あたり】0.1g (推定値)
アレルギー		乳、大豆

日曜弁当メニュー	お届け日	4月18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

土曜プレミアム	お届け日	4月19日(土)
メニュー名		春のお花見弁当
栄養表示		熱量765kcal、蛋白質26.4g、脂質26.1g、炭水化物104.5g
食塩相当量		2.2g (推定値)
アレルギー		小麦、大豆、えび、卵、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま、さけ、乳、りんご、牛肉

人気駅弁メニュー	お届け日	4月14日(月)
メニュー名		駅弁やの釜めし(蟹)
栄養表示		熱量401kcal、蛋白質11g、脂質1.6g、炭水化物83.3g
食塩相当量		2.3g (推定値)
アレルギー		卵、小麦、かに、ごま、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4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。

	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)	
<b>松デミックス</b>	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	
	栄養表示	熱量370kcal、蛋白質18.7g、脂質23.0g、炭水化物27.1g	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	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
	食塩相当量	3.8g (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
<b>竹ハフランス</b>	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	
	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10.2g、炭水化物28.4g	熱量257kcal、蛋白質12.0g、脂質12.1g、炭水化物19.9g	熱量271kcal、蛋白質17.2g、脂質16.4g、炭水化物20.0g	熱量300kcal、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)	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296kcal、蛋白質14.3g、脂質20.0g、炭水化物17.9g	熱量252kcal、蛋白質18.5g、脂質10.7g、炭水化物25.7g	熱量305kcal、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	
<b>梅ライト</b>	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	
	栄養表示	熱量305kcal、蛋白質13.9g、脂質16.5g、炭水化物26.4g	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	1.7g (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、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
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236kcal、蛋白質11.1g、脂質10.0g、炭水化物28.6g	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	2.1g (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	小麦、えび、いか、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	

<b>週替わりメニュー</b>	4月第4週(4月21日~25日)
	メニュー名 海老天うどん
	栄養表示 熱量476kcal、蛋白質23.2g、脂質7.3g、炭水化物77.1g
	食塩相当量 4.3g (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	

<b>デザート</b>	お届け日 4月23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	

<b>日曜弁当メニュー</b>	お届け日 4月25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	

<b>土曜ファミマ</b>	お届け日 4月26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	

<b>人気駅弁メニュー</b>	お届け日 4月21日(月)
	メニュー名 駅弁やの釜めし(帆立)
	栄養表示 熱量490kcal、蛋白質19.4g、脂質3.3g、炭水化物91g
	食塩相当量 2.7g (推定値)
アレルギー 卵、小麦、さけ、大豆	

<b>人気駅弁メニュー</b>	お届け日 4月24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	

**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4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	絹艶3枚入り	ボンジョルノクラウンバターロール	ふわ生ロール焼きそば	パーカーサンドタルタルフィッシュ	道産米粉のクロワッサン3個入り
	栄養表示	〈1枚あたり〉熱量148kcal、蛋白質4.8g、脂質3.2g、炭水化物25g	熱量92kcal、蛋白質2.6g、脂質1.7g、炭水化物16.6g	熱量241kcal、蛋白質6.7g、脂質6.7g、炭水化物38.5g	熱量350kcal、蛋白質9g、脂質18g、炭水化物37.9g	〈1個あたり〉熱量156kcal、蛋白質3.4g、脂質7.4g、炭水化物19g
	食塩相当量	0.7g (推定値)	0.3g (推定値)	2.3g (推定値)	1.6g (推定値)	0.5g (推定値)
	アレルギー	小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、えび、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご	卵、小麦、乳、大豆、りんご	卵、小麦、乳、大豆
	商品名	ちぎれるカスタードブレッド	ずっしりあんことお豆	ニューラウンディ	もっちり道産米粉の中札内枝豆パン4個入り	チョコーラ
	栄養表示	熱量872kcal、蛋白質19.9g、脂質34.6g、炭水化物120.3g	熱量416kcal、蛋白質10.6g、脂質6.8g、炭水化物78.1g	熱量572kcal、蛋白質9.2g、脂質23.9g、炭水化物80.1g	〈1個あたり〉熱量110kcal、蛋白質3.5g、脂質2.2g、炭水化物19.1g	熱量332kcal、蛋白質4.6g、脂質21.3g、炭水化物30.4g
食塩相当量	2.5g (推定値)	0.8g (推定値)	1.5g (推定値)	0.5g (推定値)	0.6g (推定値)	
アレルギー	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆、オレンジ	卵、小麦、乳、大豆、オレンジ	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆	

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

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

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。

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缶160gあたり〉熱量56kcal、蛋白質0.6g、脂質0g、炭水化物13.4g
	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	0.03g
	アレルギー	—	—	大豆	大豆	オレンジ、りんご、バナナ

箱売りパスタ/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)
	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	〈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
	食塩相当量	0g	0.4g
	アレルギー	—	—

箱売り汁もの	商品名	わかめスープ 10食入	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	〈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	【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	1.5g	〈各1食あたり〉1.3g	1.3g
	アレルギー	卵、小麦、乳、えび、大豆、鶏、豚、ごま	大豆、米	卵、小麦、かに、大豆、鶏、ゼラチン、米

**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。