

コープの夕食宅配 2025年5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。

5月第1週	4月28日 月	4月29日 火	4月30日 水	5月1日 木	5月2日 金	5月3日 土
松デラックス	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)
	栄養表示	熱量452kcal、蛋白質22.3g、脂質31.5g、炭水化物24.1g	熱量362kcal、蛋白質23.2g、脂質15.8g、炭水化物32.3g	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	熱量341kcal、蛋白質20.5g、脂質18.2g、炭水化物25.4g
	食塩相当量	2.0g (推定値)	4.5g (推定値)	2.6g (推定値)	2.0g (推定値)	3.4g (推定値)
	アレルギー	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	豚肉、えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、ゼラチン、いか、ごま

竹ハフランス	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
	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255kcal、蛋白質20.5g、脂質13.4g、炭水化物16.9g	熱量302kcal、蛋白質14.0g、脂質17.4g、炭水化物24.1g
	食塩相当量	1.8g (推定値)	2.5g (推定値)	2.0g (推定値)	2.3g (推定値)	1.3g (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、いか、小麦、大豆、豚肉、卵、ごま	牛肉、小麦、大豆、ごま、りんご、鶏肉、豚肉、ゼラチン
	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
	栄養表示	熱量253kcal、蛋白質20.8g、脂質12.3g、炭水化物11.9g	熱量259kcal、蛋白質14.9g、脂質15.1g、炭水化物21.0g	熱量257kcal、蛋白質17.4g、脂質12.9g、炭水化物26.4g	熱量308kcal、蛋白質16.2g、脂質20.8g、炭水化物17.7g	熱量283kcal、蛋白質18.2g、脂質10.1g、炭水化物24.9g

梅ライト	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	お麴のプルコギ風	鶏肉の生姜炒め
	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340kcal、蛋白質14.9g、脂質18.0g、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
	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)
	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
	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
	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257kcal、蛋白質6.9g、脂質13.1g、炭水化物30.7g	熱量301kcal、蛋白質10.0g、脂質14.2g、炭水化物36.7g	熱量144kcal、蛋白質6.6g、脂質5.1g、炭水化物20.7g

週替わりメニュー		5月第1週(4月28日〜5月2日)
	メニュー名	焼きちゃんぽん
	栄養表示	熱量452kcal、蛋白質13.5g、脂質15.8g、炭水化物62.0g
	食塩相当量	4.6g (推定値)
	アレルギー	小麦、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉

人気定番メニュー	お届け日	4月29日 火
	メニュー名	札幌パルナファーズ 北の海鮮鮎
	栄養表示	熱量443kcal、蛋白質13.6g、脂質4.0g、炭水化物85.1g
	食塩相当量	3.5g (推定値)
	アレルギー	卵、小麦、かに、いくら、大豆

特別メニュー	お届け日	4月29日 火
	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

デザート	お届け日	4月30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、ゼラチン

日曜弁当メニュー	お届け日	5月2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

土曜ファミリア	お届け日	5月3日 土
	メニュー名	五目ごはん弁当
	栄養表示	熱量534kcal、蛋白質19.5g、脂質20.8g、炭水化物66.6g
	アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、卵、りんご、えび、ごま、さば

＜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。＜日曜弁当く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5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。

5月第2週	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
松デミッス	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
	栄養表示	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	熱量369kcal、蛋白質9.6g、脂質25.0g、炭水化物29.6g
	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)	1.9g (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

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
	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20.8g、炭水化物11.8g
	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)
	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
	主菜B	ぶりのだし醤油漬け焼き	豚肉ときのこのレモン炒め	鮭の味噌煮	鶏肉の香味醤油かけ	海老かつの卵とじ
	栄養表示	熱量296kcal、蛋白質20.4g、脂質17.6g、炭水化物12.9g	熱量256kcal、蛋白質15.3g、脂質14.4g、炭水化物14.4g	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

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
	栄養表示	熱量252kcal、蛋白質16.2g、脂質15.3g、炭水化物12.3g	熱量159kcal、蛋白質7.7g、脂質6.7g、炭水化物19.1g	熱量249kcal、蛋白質12.3g、脂質12.7g、炭水化物24.7g	熱量223kcal、蛋白質8.5g、脂質13.1g、炭水化物19.8g	熱量258kcal、蛋白質13.1g、脂質12.4g、炭水化物25.5g
	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)
	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
	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
	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252kcal、蛋白質14.7g、脂質13.2g、炭水化物21.7g	熱量190kcal、蛋白質6.3g、脂質7.8g、炭水化物27.5g

週替わりメニュー		5月第2週 (5月5日～9日)	麺類	お届け日	5月5日
	メニュー名	三元豚の十勝風豚重		メニュー名	ナポリタン (高リコピントマト使用)
	栄養表示	熱量541kcal、蛋白質22.2g、脂質13.2g、炭水化物76.6g		栄養表示	熱量517kcal、蛋白質10.9g、脂質18.3g、炭水化物74.5g
	食塩相当量	2.4g (推定値)		食塩相当量	2.2g (推定値)
	アレルギー	小麦、大豆、豚肉、卵		アレルギー	乳成分、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉

デザート	お届け日	5月5日	5月10日
	メニュー名	かしわ餅4個入り	道産小麦のアップルパイ
	栄養表示	〈1個あたり〉熱量118kcal、蛋白質1.6g、脂質0.4g、炭水化物27g	熱量1063kcal、蛋白質11.2g、脂質47g、炭水化物148.8g
	食塩相当量	0.1g (推定値)	2g (推定値)
	アレルギー	大豆	卵、小麦、乳、さけ、大豆、りんご

日曜弁当メニュー	お届け日	5月9日
	主菜A	鰯の西京味噌漬け焼き
	栄養表示	熱量197kcal、蛋白質17.6g、脂質7.6g、炭水化物15.1g
	食塩相当量	1.6g (推定値)
	アレルギー	小麦、ごま、さば、大豆
	主菜B	チキンカツ

土曜ファミリア	お届け日	5月10日
	メニュー名	母の日ご褒美弁当
	栄養表示	熱量463kcal、蛋白質12.8g、脂質5.5g、炭水化物90.2g
	アレルギー	大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、さば、ごま、えび

＜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。＜日曜弁当く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5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。

5月第3週		5月12日 月	5月13日 火	5月14日 水	5月15日 木	5月16日 金	5月17日 土
松デリシウス	主菜	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ずジュレ仕立て	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16.4g、 脂質19.8g、炭水化物36.0g	熱量328kcal、蛋白質18.2g、 脂質20.9g、炭水化物18.5g	熱量311kcal、蛋白質20.1g、 脂質14.0g、炭水化物28.7g	熱量294kcal、蛋白質17.5g、 脂質16.5g、炭水化物21.0g	熱量285kcal、蛋白質21.8g、 脂質11.3g、炭水化物29.0g
	食塩相当量	3.3g [推定値]	2.5g [推定値]	2.2g [推定値]	2.6g [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、豚肉、 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、卵、 乳、ごま、ゼラチン

竹 バ ラ ン ス	主菜A	豚コ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12.4g、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260kcal、蛋白質13.8g、 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	さんまのみぞれがけ	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252kcal、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 シ ャ ッ ア	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13.5g、 脂質9.6g、炭水化物22.2g	熱量357kcal、蛋白質20.2g、 脂質18.7g、炭水化物26.9g	熱量208kcal、蛋白質12.3g、 脂質11.2g、炭水化物17.7g
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		5月第3週(5月12日～16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

デザート	お届け日	5月12日
	メニュー名	柳もち(冷凍)
	栄養表示	熱量526kcal、蛋白質10.6g、 脂質1.1g、炭水化物117.5g
	食塩相当量	0.0g (推定値)
	アレルギー	乳成分、大豆

人気駅弁メニュー	お届け日	5月12日
	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

日曜弁当メニュー

お届け日	5月16日 金
主菜 A	カレーの照り焼き
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

土曜プレミアム	お届け日	5月17日
	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

＜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。＜日曜弁当く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5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。

5月第4週	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
松デリッスン	主菜 ビーフストロガノフ 栄養表示 熱量481kcal、蛋白質16.7g、 脂質32.6g、炭水化物35.9g 食塩相当量 1.8g〔推定値〕 アレルギー 乳、牛肉、小麦、大豆、豚肉、卵、りんご、 鶏肉	主菜 たらのもみじ焼き 栄養表示 熱量351kcal、蛋白質19.9g、 脂質19.2g、炭水化物27.2g 食塩相当量 3.4g〔推定値〕 アレルギー 大豆、小麦、豚肉、卵、えび、かに、 りんご	主菜 パジルチキン 栄養表示 熱量331kcal、蛋白質20.6g、 脂質23.8g、炭水化物12.5g 食塩相当量 2.3g〔推定値〕 アレルギー 鶏肉、卵、大豆、乳、豚肉、小麦	主菜 牛肉とごぼうの柳川風 栄養表示 熱量387kcal、蛋白質11.1g、 脂質30.2g、炭水化物24.3g 食塩相当量 1.9g〔推定値〕 アレルギー 牛肉、小麦、卵、大豆、ごま	主菜 白身魚の甘酢あん 栄養表示 熱量481kcal、蛋白質15.1g、 脂質21.8g、炭水化物57.3g 食塩相当量 2.2g〔推定値〕 アレルギー 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、 ゼラチン	主菜 トンテキ 栄養表示 熱量394kcal、蛋白質19.1g、 脂質21.7g、炭水化物32.4g 食塩相当量 2.8g〔推定値〕 アレルギー 豚肉、えび、小麦、卵、乳、大豆、りんご

竹 バ ラ ン 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268kcal、蛋白質18.9g、 脂質16.2g、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	ハンバーグきのこクリームソース	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263kcal、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

梅ライト

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225kcal、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234kcal、蛋白質9.4g、 脂質11.2g、炭水化物26.2g	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308kcal、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

週替わりメニュー		5月第4週(5月19日～23日)
	メニュー名	しらすごはん弁当
	栄養表示	熱量542kcal、蛋白質21.5g、 脂質18.8g、炭水化物67.7g
	食塩相当量	2.4g〔推定値〕
	アレルギー	豚肉、小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、 えび、かに、ゼラチン、ごま、乳

デザート	お届け日	5月21日
	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

人気丼メニュー	お届け日	5月22日
	メニュー名	佐藤水産 石狩鮭
	栄養表示	熱量537kcal、蛋白質15.7g、 脂質8.7g、炭水化物98.9g 〔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	4.6g〔添付たれ1袋(3g)あたり〕0.3g〔推定値〕
	アレルギー	かに、小麦、さけ、大豆 〔添付たれ〕小麦、さけ、大豆

日曜弁当メニュー

お届け日	5月23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

土曜ファミリア	お届け日	5月24日
	メニュー名	満腹！あじフライ弁当
	栄養表示	熱量687kcal、蛋白質27.3g、 脂質18.3g、炭水化物100.9g
	食塩相当量	4.5g〔推定値〕
	アレルギー	小麦、大豆、豚肉、卵、ごま

＜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。＜日曜弁当く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5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。

5月第5週	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
松デラックス	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	回鍋肉	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333kcal、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	熱量370kcal、蛋白質18.7g、脂質23.0g、炭水化物27.1g
食塩相当量	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〕	3.8g〔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、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	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、えび

竹ハフランス

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	豚肉の柚こしょう炒め	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	1.3g〔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

梅 リ ャ ッ	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118kcal、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	お麴の甘酢炒め	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197kcal、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		5月第5週(5月26日～30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

デザート	お届け日	5月28日
	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	5月30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

土曜ファミリア	お届け日	5月31日
	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

麺類	お届け日	5月28日
	メニュー名	冷しとろろそば(十勝産やまいも使用)
	栄養表示	熱量256kcal、蛋白質10.4g、脂質1.6g、炭水化物50.0g
	食塩相当量	2.2g〔推定値〕
	アレルギー	卵、小麦、そば、さば、大豆、やまいも ※当工場では、乳成分を含む製品を製造しています。

＜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。＜日曜弁当く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5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3枚入り	ベーコンマヨパン	ラブラブサンドツナサラダ	ちぎれるカスタードブレッド	カレーパン4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228kcal、蛋白質7.2g、脂質8.7g、炭水化物30.2g	熱量133kcal、蛋白質3.6g、脂質5.8g、炭水化物16.5g	熱量872kcal、蛋白質19.9g、脂質34.6g、炭水化物120.3g	〈1個あたり〉熱量197kcal、蛋白質3.3g、脂質11.2g、炭水化物20.7g
	食塩相当量	0.7g〔推定値〕	1.1g〔推定値〕	0.7g〔推定値〕	2.5g〔推定値〕	0.6g〔推定値〕
	アレルギー	小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳成分、大豆、豚肉	卵、小麦、乳、大豆、りんご	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆、豚肉
	商品名	しっとりジャムパンいちご	しっとりダブル金時豆パン	ラブラブサンドピーナツ	もっちり道産米粉のドーナツ4個入り	ホワイトウエハスサンド北海道練乳
	栄養表示	熱量296kcal、蛋白質5.6g、脂質4.5g、炭水化物58.2g	熱量334kcal、蛋白質9.3g、脂質3.9g、炭水化物65.4g	熱量189kcal、蛋白質3.1g、脂質9.4g、炭水化物23.1g	〈1個あたり〉熱量179kcal、蛋白質2.3g、脂質10.6g、炭水化物18.5g	熱量316kcal、蛋白質4.8g、脂質14.3g、炭水化物42.1g
	食塩相当量	0.6g〔推定値〕	0.5g〔推定値〕	0.4g〔推定値〕	0.3g〔推定値〕	0.2g〔推定値〕
	アレルギー	卵、小麦、乳、大豆、豚肉	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆、落花生	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳成分、大豆

納豆	商品名	細かくきざんだひきわり納豆	おかわり中粒納豆	ふっくら北海道小粒納豆	箱売りパンに ご飯	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(51.8g)あたり(添付のたれ・からし1食分を含む)〉 熱量102kcal、蛋白質7.9g、 脂質4.8g、炭水化物6.9g	〈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		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	0.4g〔推定値〕	0.6g〔推定値〕	0.7g〔推定値〕		食塩相当量	0g	0.4g
	アレルギー	小麦、大豆	小麦、大豆、りんご	小麦、大豆、さば、りんご		アレルギー	—	—

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

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。＜日曜弁当く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。