

コープの夕食宅配 2025年7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。

松デラックス	7月第1週		6月30日 月	7月1日 火	7月2日 水	7月3日 木	7月4日 金	7月5日 土
	主菜	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	紅鮭の塩焼き	
	栄養表示	熱量351kcal、蛋白質19.9g、 脂質19.2g、炭水化物27.2g	熱量399kcal、蛋白質21.8g、 脂質26.4g、炭水化物22.2g	熱量387kcal、蛋白質11.1g、 脂質30.2g、炭水化物24.3g	熱量447kcal、蛋白質14.5g、 脂質18.4g、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333kcal、蛋白質18.8g、 脂質11.7g、炭水化物32.7g	
	食塩相当量	3.4g [推定値]	2.0g [推定値]	1.9g [推定値]	2.2g [推定値]	2.8g [推定値]	2.9g [推定値]	
	アレルギー	大豆、小麦、豚肉、卵、えび、かに、 りんご	鶏肉、小麦、卵、大豆、牛肉、豚肉、乳、 あわび	牛肉、小麦、卵、大豆、ごま	小麦、卵、いか、大豆、ごま、豚肉、鶏肉、 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	

竹バランス	主菜A 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	旨辛チキン 熱量260kcal、蛋白質17.8g、 脂質15.2g、炭水化物14.0g 2.0g (推定値) 鶏肉、えび、かに、小麦、卵、大豆、豚肉、 ゼラチン、ごま、いか	銀鮭の根昆布漬け焼き 熱量256kcal、蛋白質16.6g、 脂質15.1g、炭水化物14.5g 2.5g (推定値) 卵、さけ、大豆、えび、小麦、豚肉、 やまいも、ごま	豚肉のカレーソテー 熱量304kcal、蛋白質19.8g、 脂質18.8g、炭水化物16.6g 1.8g (推定値) 大豆、豚肉、小麦、ごま、卵、鶏肉、 ゼラチン	たらの塩麹マヨ焼き 熱量263kcal、蛋白質19.1g、 脂質16.0g、炭水化物12.9g 2.5g (推定値) 乳、大豆、小麦、卵、鶏肉、ごま	鶏肉の明太マヨ焼き 熱量289kcal、蛋白質14.9g、 脂質20.8g、炭水化物11.4g 1.9g (推定値) 鶏肉、大豆、小麦、ごま、卵、りんご、乳	羅臼産浅羽がれの唐揚げ 熱量264kcal、蛋白質17.2g、 脂質11.3g、炭水化物22.4g 2.2g (推定値) 小麦、乳、大豆、鶏肉、卵、りんご、ごま
	主菜B 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	ぶりのだし醤油漬け焼き 熱量296kcal、蛋白質20.4g、 脂質17.6g、炭水化物12.9g 2.5g (推定値) 小麦、大豆、えび、かに、卵、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、ごま、いか	豚肉ときのこのレモン炒め 熱量256kcal、蛋白質15.3g、 脂質14.4g、炭水化物14.4g 2.5g (推定値) 豚肉、えび、小麦、卵、大豆、やまいも、 ごま、鶏肉、ゼラチン	鮭の味噌煮 熱量279kcal、蛋白質22.0g、 脂質12.6g、炭水化物21.5g 2.0g (推定値) 大豆、さけ、小麦、ごま、鶏肉、豚肉、 ゼラチン	鶏肉の香味醤油かけ 熱量279kcal、蛋白質19.0g、 脂質17.0g、炭水化物15.0g 2.4g (推定値) 鶏肉、乳、大豆、小麦、ごま	海老かつの卵とじ 熱量250kcal、蛋白質8.4g、 脂質13.3g、炭水化物26.4g 2.4g (推定値) えび、小麦、卵、乳、大豆、ごま	豚肉と野菜の中華風炒め 熱量252kcal、蛋白質13.5g、 脂質13.8g、炭水化物21.5g 2.2g (推定値) 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 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	豚しゃぶ豆腐乳ごまだれ 熱量252kcal、蛋白質16.2g、 脂質15.3g、炭水化物12.3g 1.9g (推定値) 豚肉、大豆、いか、小麦、卵、ごま、乳、 あわび	豆腐とえびの旨煮 熱量159kcal、蛋白質7.7g、 脂質6.7g、炭水化物19.1g 2.0g (推定値) 大豆、小麦、豚肉、やまいも、えび、ごま、 鶏肉、ゼラチン	照り焼きミートボール 熱量249kcal、蛋白質12.3g、 脂質12.7g、炭水化物24.7g 2.1g (推定値) 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、 ゼラチン	さんまの唐揚げ 熱量226kcal、蛋白質8.6g、 脂質13.3g、炭水化物20.5g 1.5g (推定値) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	豚肉のねぎ塩炒め 熱量256kcal、蛋白質13.1g、 脂質12.4g、炭水化物25.1g 1.8g (推定値) 豚肉、大豆、小麦、ごま、乳、鶏肉	ししゃもフライ 熱量218kcal、蛋白質9.6g、 脂質10.8g、炭水化物23.3g 2.3g (推定値) 小麦、大豆、かに、卵、さば、鶏肉、豚肉、 ごま、乳、りんご
	主菜B 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	ほきの照焼き 熱量159kcal、蛋白質16.3g、 脂質3.7g、炭水化物16.2g 2.4g (推定値) いか、小麦、大豆、卵、乳、あわび、 豚肉	鶏肉ともやしの味噌炒め 熱量235kcal、蛋白質12.1g、 脂質13.7g、炭水化物18.0g 2.2g (推定値) 鶏肉、小麦、大豆、豚肉、やまいも、 ごま	かに玉 熱量225kcal、蛋白質9.9g、 脂質13.3g、炭水化物19.8g 1.9g (推定値) かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ごま、 豚肉、ゼラチン	酢豚風 熱量255kcal、蛋白質14.8g、 脂質13.4g、炭水化物22.4g 2.1g (推定値) 豚肉、小麦、乳、大豆、鶏肉、ごま、 ゼラチン	にら玉炒め 熱量188kcal、蛋白質6.3g、 脂質7.8g、炭水化物27.1g 1.9g (推定値) 大豆、小麦、卵、乳、もも、ゼラチン、 ごま、鶏肉	豚肉のごま味噌炒め 熱量235kcal、蛋白質14.9g、 脂質11.9g、炭水化物19.2g 2.2g (推定値) 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	7月第1週(6月30日～7月4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

デザート	お届け日	7月2日 水
	メニュー名	追い掛けきなこのわらび餅
	栄養表示	熱量451kcal、蛋白質13.1g、 脂質7.6g、炭水化物82.6g
	食塩相当量	0.2g (推定値)
	アレルギー	乳、さけ、大豆

日曜弁当メニュー

お届け日	7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

土曜ファミリアム	お届け日	7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

人気空弁メニュー

お届け日	7月3日 木
メニュー名	佐藤水産 いくら石狩鮭
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7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。

7月第2週	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
松デラックス	主菜 さばの中華風野菜あん 栄養表示 熱量469kcal、蛋白質19.6g、 脂質27.7g、炭水化物35.9g 食塩相当量 2.2g (推定値) アレルギー 小麦、さば、大豆、ゼラチン、鶏肉、豚肉、 えび、いか、卵、ごま	主菜 ジューシー塩ザンギ 栄養表示 熱量481kcal、蛋白質19.0g、 脂質31.2g、炭水化物34.7g 食塩相当量 2.9g (推定値) アレルギー 小麦、鶏肉、牛肉、大豆、りんご、 えび、いか、卵、ごま	主菜 回鍋肉 栄養表示 熱量592kcal、蛋白質20.3g、 脂質39.5g、炭水化物37.4g 食塩相当量 3.8g (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	主菜 小樽産真ほっけの塩焼き 栄養表示 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) アレルギー 大豆、牛肉、小麦、さけ、さば、ごま、 鶏肉	主菜 ハンバーグステーキ 栄養表示 熱量370kcal、蛋白質18.7g、 脂質23.0g、炭水化物27.1g 食塩相当量 3.8g (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、あわび	主菜 豚の角煮 栄養表示 熱量391kcal、蛋白質14.8g、 脂質27.2g、炭水化物23.1g 食塩相当量 4.2g (推定値) アレルギー 豚肉、大豆、小麦、卵、鶏肉、ごま、 落花生、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	縹ほう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323kcal、蛋白質12.5g、 脂質17.6g、炭水化物31.9g	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〕	1.8g〔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、小麦、いか、えび、卵、鶏肉、乳、 豚肉、ゼラチン、ごま	大豆、豚肉、小麦、卵、乳、あわび、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	そののタルタル焼き	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、あわび、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	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、 あわび、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、あわび、 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、 あわび、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、あわび、 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	7月第2週(7月7日～7月11日)	デザート	お届け日 7月7日	お届け日 7月11日	土曜ファミリアム	お届け日 7月12日
メニュー名	焼きちゃんぽん	メニュー名	水ようかん4個入	主菜A	メニュー名	しらすごはん弁当
栄養表示	熱量452kcal、蛋白質13.5g、 脂質15.8g、炭水化物62.0g	栄養表示	(1個あたり)熱量87kcal、蛋白質1.4g、 脂質0.1g、炭水化物20.0g	栄養表示	栄養表示	熱量541kcal、蛋白質21.5g、 脂質18.8g、炭水化物67.7g
食塩相当量	4.6g (推定値)	食塩相当量	0.02g (推定値)	食塩相当量	食塩相当量	2.4g (推定値)
アレルギー	小麦、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉	アレルギー	—	アレルギー	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、あわび

特別メニュー

お届け日	7月7日 月
メニュー名	まごわやさしい弁当
栄養表示	熱量858kcal、蛋白質27.2g、 脂質31.3g、炭水化物111.8g
食塩相当量	4.0g〔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、りんご、やまいも、くるみ、乳

特別メニュー	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

＜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7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。

7月第3週	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
松デラックス	主菜 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	羽根産真だらの香草フライ 熱量502kcal、蛋白質29.8g、 脂質27.2g、炭水化物36.9g 2.9g (推定値) 鶏肉、小麦、大豆、牛肉、豚肉、卵、 オレンジ、乳	えびと卵のチリソース煮 熱量286kcal、蛋白質19.2g、 脂質12.4g、炭水化物30.3g 2.9g (推定値) 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	さばのもろみ漬け焼き 熱量459kcal、蛋白質22.6g、 脂質28.6g、炭水化物27.1g 2.0g (推定値) さば、大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、さけ、 ごま、えび	まろやか黒酢豚 熱量304kcal、蛋白質12.3g、 脂質15.8g、炭水化物33.3g 2.5g (推定値) 小麦、卵、大豆、豚肉、乳、あわび、ごま、 鶏肉、ゼラチン	銀鮭のムニエル 熱量452kcal、蛋白質22.1g、 脂質31.5g、炭水化物24.1g 2.0g (推定値) さけ、小麦、卵、大豆、豚肉、乳、鶏肉 鶏肉、えび、いか、大豆、小麦、乳、 ごま

竹バランス	主菜A 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	鶏肉の香味醤油 熱量293kcal、蛋白質13.7g、 脂質16.0g、炭水化物24.7g 2.2g (推定値) 鶏肉、小麦、卵、乳、大豆、えび、かに	白身魚のムニエル 熱量268kcal、蛋白質18.9g、 脂質16.2g、炭水化物15.6g 2.5g (推定値) 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、 ごま	豚肉の塩麹炒め 熱量295kcal、蛋白質14.8g、 脂質16.5g、炭水化物23.1g 1.8g (推定値) 豚肉、大豆、小麦、卵、乳	羅臼産ますのみりん漬け焼き 熱量294kcal、蛋白質20.2g、 脂質12.1g、炭水化物24.1g 2.4g (推定値) 小麦、大豆、卵、乳、あわび、豚肉、いか、 オレンジ、ごま	野菜たっぷりちゃんぽん風炒め 熱量258kcal、蛋白質10.0g、 脂質15.2g、炭水化物22.3g 2.1g (推定値) 大豆、豚肉、えび、いか、小麦、卵、乳、 りんご、鶏肉、ゼラチン、ごま
	主菜B 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	たらの梅みそ田楽風 熱量252kcal、蛋白質16.1g、 脂質8.4g、炭水化物25.4g 2.5g (推定値) 小麦、卵、乳、大豆、えび、かに	豚肉の生姜炒め 熱量263kcal、蛋白質17.8g、 脂質15.5g、炭水化物14.5g 2.3g (推定値) 豚肉、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ごま	小樽産真ほっけの煮付け 熱量280kcal、蛋白質16.3g、 脂質12.7g、炭水化物26.4g 2.2g (推定値) 小麦、大豆、卵、乳、豚肉	ハンバーグきのこクリームソース 熱量253kcal、蛋白質11.1g、 脂質11.7g、炭水化物26.1g 2.1g (推定値) 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご、あわび、いか、オレンジ、ごま	さばのだし醤油漬け焼き 熱量291kcal、蛋白質13.4g、 脂質17.4g、炭水化物21.0g 2.2g (推定値) 小麦、さば、大豆、りんご、ごま

梅ライト	主菜A 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	豚肉の野菜炒め 熱量243kcal、蛋白質14.5g、 脂質12.8g、炭水化物19.5g 2.5g (推定値) 豚肉、小麦、大豆、えび、かに、鶏肉、 乳	たらのみりん漬け焼き 熱量197kcal、蛋白質14.0g、 脂質10.0g、炭水化物12.6g 2.3g (推定値) 小麦、大豆、えび、鶏肉、卵	鶏肉のピリ辛炒め 熱量237kcal、蛋白質11.7g、 脂質14.4g、炭水化物19.0g 1.8g (推定値) 大豆、鶏肉、小麦、卵、乳、豚肉	つみれと野菜のだし煮 熱量234kcal、蛋白質9.4g、 脂質11.2g、炭水化物26.2g 2.6g (推定値) 小麦、大豆、豚肉、卵、いか、オレンジ、 ごま	豚肉の味噌炒め 熱量312kcal、蛋白質13.4g、 脂質17.5g、炭水化物26.7g 1.7g (推定値) 小麦、大豆、豚肉、卵、りんご、ごま
	主菜B 栄養表示 食塩相当量 アレルギー	高野豆腐と白菜の味噌炒め 熱量164kcal、蛋白質8.5g、 脂質7.4g、炭水化物19.2g 2.5g (推定値) 小麦、大豆、えび、かに、鶏肉	鶏肉のトマトソース 熱量280kcal、蛋白質15.6g、 脂質19.4g、炭水化物10.3g 1.9g (推定値) 鶏肉、えび、小麦、大豆、卵	揚げ出し豆腐 熱量300kcal、蛋白質9.0g、 脂質18.7g、炭水化物28.0g 1.7g (推定値) 大豆、小麦、卵、乳、豚肉	豚肉の甘辛炒め 熱量259kcal、蛋白質15.7g、 脂質12.6g、炭水化物22.1g 1.6g (推定値) 豚肉、卵、大豆、小麦、いか、オレンジ、 ごま	さつま揚げのカレー炒め 熱量215kcal、蛋白質7.5g、 脂質9.2g、炭水化物29.3g 1.6g (推定値) 大豆、小麦、えび、いか、りんご、ごま

週替わりメニュー	7月第3週(7月14日～7月18日)	お届け日	7月14日	お届け日	7月18日	お届け日	7月19日
メニュー名	海老天丼(野菜天入り)	メニュー名	柳もち(冷凍)	メニュー名	国産天然ブリフライ	メニュー名	うな重
栄養表示	熱量668kcal、蛋白質14.8g、 脂質13.9g、炭水化物118.3g	栄養表示	熱量526kcal、蛋白質10.6g、 脂質11.1g、炭水化物117.5g	栄養表示	熱量227kcal、蛋白質11.2g、 脂質10.7g、炭水化物21.3g	栄養表示	熱量626kcal、蛋白質29.7g、 脂質22.1g、炭水化物86.9g
食塩相当量	1.2g (推定値)	食塩相当量	0g (推定値)	食塩相当量	1.5g (推定値)	食塩相当量	3.0g (推定値)
アレルギー	小麦、卵、えび、さば、大豆	アレルギー	乳成分、大豆	アレルギー	卵、乳成分、小麦、大豆、鶏肉、豚肉	アレルギー	小麦、大豆、卵

麺類	お届け日	7月14日 月 ~18日 金
	メニュー名	ざるそば (石臼挽きそば粉使用)
	栄養表示	熱量279kcal、蛋白質10.7g、 脂質1.5g、炭水化物55.7g
	食塩相当量	3.0g (推定値)
	アレルギー	卵、小麦、そば、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。

主菜B	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

＜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7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。

7月第4週	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
松デラックス	主菜 チキンステーキ〜玉葱と赤ワインのソースかけ 栄養表示 熱量424kcal、蛋白質26.7g、 脂質26.9g、炭水化物24.7g 食塩相当量 2.6g〔推定値〕 アレルギー 鶏肉、小麦、さけ、大豆、豚肉、ゼラチン、 卵、えび、かに、乳	主菜 天ぷら4種盛り合わせ（えび天入り） 栄養表示 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〕 アレルギー 牛肉、小麦、大豆、卵、えび	主菜 青椒肉絲（豚肉とピーマンの細切り炒め） 栄養表示 熱量341kcal、蛋白質20.5g、 脂質18.2g、炭水化物25.4g 食塩相当量 3.4g〔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	主菜 ワカサギの洋風南蛮漬け 栄養表示 熱量463kcal、蛋白質13.0g、 脂質29.8g、炭水化物27.2g 食塩相当量 1.7g〔推定値〕 アレルギー 小麦、卵、大豆、乳、いか、さけ、りんご、 牛肉、豚肉	主菜 豚肉の生姜焼き 栄養表示 熱量350kcal、蛋白質22.9g、 脂質15.6g、炭水化物32.9g 食塩相当量 3.2g〔推定値〕 アレルギー 豚肉、大豆、えび、小麦	主菜 鶏肉とカシューナッツの炒め物 栄養表示 熱量329kcal、蛋白質16.3g、 脂質17.1g、炭水化物31.8g 食塩相当量 3.4g〔推定値〕 アレルギー 鶏肉、大豆、小麦、卵、豚肉、ごま、さば、 カシューナッツ、ゼラチン

竹ハランス	主菜A 豚肉と大根のさっぱり煮 栄養表示 熱量288kcal、蛋白質16.0g、 脂質15.8g、炭水化物22.3g 食塩相当量 1.8g〔推定値〕 アレルギー 豚肉、えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、 ゼラチン	主菜 ぶりの麹漬け焼き 栄養表示 熱量254kcal、蛋白質15.3g、 脂質14.3g、炭水化物16.3g 食塩相当量 2.2g〔推定値〕 アレルギー 豚肉、小麦、大豆、ごま、乳、鶏肉、 ゼラチン	主菜 鶏肉の香草焼き 栄養表示 熱量251kcal、蛋白質17.5g、 脂質14.2g、炭水化物14.4g 食塩相当量 2.1g〔推定値〕 アレルギー 鶏肉、乳、小麦、大豆、豚肉、えび、ごま、 落花生、ゼラチン	主菜 いわしの生姜醤油焼き 栄養表示 熱量283kcal、蛋白質16.8g、 脂質13.5g、炭水化物28.8g 食塩相当量 2.5g〔推定値〕 アレルギー 小麦、オレンジ、大豆、さば、豚肉	主菜 豚肉の柚こしょう炒め 栄養表示 熱量261kcal、蛋白質16.4g、 脂質12.6g、炭水化物22.9g 食塩相当量 1.8g〔推定値〕 アレルギー 豚肉、小麦、大豆、卵、えび、乳、鶏肉、 かに、ごま	主菜 さばのみぞれ煮 栄養表示 熱量276kcal、蛋白質14.1g、 脂質16.4g、炭水化物18.8g 食塩相当量 2.4g〔推定値〕 アレルギー さば、小麦、乳、大豆、ごま
	主菜B 羅臼産浅羽がれの塩焼き 栄養表示 熱量255kcal、蛋白質19.1g、 脂質10.3g、炭水化物18.8g 食塩相当量 1.3g〔推定値〕 アレルギー えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、 ゼラチン	主菜 鶏肉の葱ソースかけ 栄養表示 熱量257kcal、蛋白質14.8g、 脂質15.4g、炭水化物16.8g 食塩相当量 2.2g〔推定値〕 アレルギー 鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごま、乳、 ゼラチン	主菜 にしんの塩焼き 栄養表示 熱量250kcal、蛋白質20.1g、 脂質16.6g、炭水化物9.9g 食塩相当量 1.8g〔推定値〕 アレルギー 小麦、大豆、豚肉、えび、ごま、落花生、 鶏肉、ゼラチン	主菜 天ぷら盛り合わせ（とり天入り） 栄養表示 熱量301kcal、蛋白質9.5g、 脂質13.7g、炭水化物37.1g 食塩相当量 1.7g〔推定値〕 アレルギー 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、えび、豚肉	主菜 銀鮭の塩焼き 栄養表示 熱量263kcal、蛋白質17.6g、 脂質12.3g、炭水化物23.5g 食塩相当量 1.6g〔推定値〕 アレルギー さけ、小麦、大豆、卵、えび、乳、鶏肉、 かに、ごま	主菜 鶏肉のカレー風味焼き 栄養表示 熱量283kcal、蛋白質13.8g、 脂質17.7g、炭水化物18.3g 食塩相当量 1.7g〔推定値〕 アレルギー 鶏肉、小麦、乳、大豆、ごま

梅ライト	主菜A 鶏肉のぼん酢炒め 栄養表示 熱量285kcal、蛋白質15.9g、 脂質17.7g、炭水化物19.5g 食塩相当量 1.7g〔推定値〕 アレルギー 鶏肉、大豆、小麦、卵	主菜 厚揚げの肉じゃが風 栄養表示 熱量202kcal、蛋白質7.5g、 脂質7.8g、炭水化物27.0g 食塩相当量 2.8g〔推定値〕 アレルギー 大豆、小麦、豚肉、ごま、乳、鶏肉、 ゼラチン	主菜 豚肉の中華炒め 栄養表示 熱量207kcal、蛋白質14.6g、 脂質13.3g、炭水化物9.5g 食塩相当量 1.8g〔推定値〕 アレルギー 豚肉、小麦、卵、乳、大豆、もも、 ゼラチン、えび、ごま、落花生、鶏肉	主菜 さばの塩焼き 栄養表示 熱量246kcal、蛋白質13.8g、 脂質8.0g、炭水化物20.0g 食塩相当量 1.8g〔推定値〕 アレルギー さば、小麦、大豆、豚肉	主菜 鶏肉のケチャップ炒め 栄養表示 熱量228kcal、蛋白質11.8g、 脂質10.6g、炭水化物25.3g 食塩相当量 1.8g〔推定値〕 アレルギー 鶏肉、小麦、大豆、えび、かに、乳、卵、 ごま	主菜 白身魚の照焼き 栄養表示 熱量118kcal、蛋白質13.5g、 脂質1.1g、炭水化物15.9g 食塩相当量 2.4g〔推定値〕 アレルギー 小麦、大豆、ごま
	主菜B ししゃもフライ 栄養表示 熱量288kcal、蛋白質11.5g、 脂質16.3g、炭水化物26.6g 食塩相当量 2.2g〔推定値〕 アレルギー 小麦、大豆、鶏肉、卵	主菜 豚肉ときのこの炒め物 栄養表示 熱量216kcal、蛋白質11.8g、 脂質11.9g、炭水化物17.2g 食塩相当量 1.9g〔推定値〕 アレルギー 豚肉、小麦、大豆、ごま、乳、鶏肉、 ゼラチン	主菜 お麴の甘酢炒め 栄養表示 熱量151kcal、蛋白質7.4g、 脂質6.1g、炭水化物20.4g 食塩相当量 1.5g〔推定値〕 アレルギー 小麦、卵、乳、大豆、もも、ゼラチン、 えび、ごま、落花生、鶏肉、豚肉	主菜 和風ハンバーグ 栄養表示 熱量211kcal、蛋白質7.3g、 脂質6.6g、炭水化物29.5g 食塩相当量 2.4g〔推定値〕 アレルギー 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご、ごま	主菜 さんまの唐揚げ 栄養表示 熱量222kcal、蛋白質6.9g、 脂質10.8g、炭水化物25.9g 食塩相当量 1.2g〔推定値〕 アレルギー 小麦、大豆、えび、かに、乳、卵、ごま、 鶏肉	主菜 豚肉のブルコギ風 栄養表示 熱量197kcal、蛋白質13.2g、 脂質9.6g、炭水化物16.3g 食塩相当量 2.4g〔推定値〕 アレルギー 豚肉、大豆、小麦、ごま

週替わりメニュー	7月第4週（7月21日～7月25日）
メニュー名	汁なし担々麺
栄養表示	熱量498kcal、蛋白質19.7g、 脂質23.9g、炭水化物55.5g
食塩相当量	2.5g〔推定値〕
アレルギー	小麦、大豆、豚肉、卵、乳、鶏肉、 落花生、ごま

デザート	お届け日	7月23日 水
	メニュー名	昔ながらのかためプリン
	栄養表示	熱量146kcal、蛋白質4.6g、 脂質7.2g、炭水化物15.2g
	食塩相当量	0.2g (推定値)
	アレルギー	卵、乳

日曜弁当メニュー

お届け日	7月25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17.6g、 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
栄養表示	熱量282kcal、蛋白質13.5g、 脂質13.0g、炭水化物28.6g
食塩相当量	1.7g〔推定値〕
アレルギー	乳成分、小麦、ごま、さば、大豆、鶏肉

土曜ファミリアム	お届け日	7月26日 土
	メニュー名	チキンと夏野菜のスーパークレー
	栄養表示	熱量642kcal、蛋白質23.3g、 脂質24.7g、炭水化物79.1g
	食塩相当量	4.3g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、小麦、大豆、豚肉、りんご、卵、 乳、ゼラチン、牛肉

人気お弁当メニュー

お届け日	7月24日 木
メニュー名	佐藤水産 鮭のルイベ漬とめかぶ醤油漬け丼
栄養表示	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

＜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7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。

7月第5週		7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日
松デラックス	主菜	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	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
	栄養表示	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	熱量428kcal、蛋白質20.6g、脂質28.2g、炭水化物23.5g	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
	食塩相当量	3.4g (推定値)	3.5g (推定値)	1.9g (推定値)	3.7g (推定値)	3.3g (推定値)	2.5g (推定値)
	アレルギー	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、あわび	大豆、豚肉、小麦、卵、乳、鶏肉、えび、かに	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

竹ハランス	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281kcal、蛋白質9.8g、脂質14.8g、炭水化物29.0g	熱量291kcal、蛋白質15.3g、脂質17.9g、炭水化物19.0g	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)	2.3g (推定値)	2.4g (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、えび、かに、小麦、卵、ごま	鶏肉、小麦、大豆、卵、乳、あわび、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287kcal、蛋白質16.6g、脂質14.1g、炭水化物23.5g	熱量276kcal、蛋白質13.0g、脂質16.4g、炭水化物20.8g	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)	1.8g (推定値)	1.8g (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、小麦、えび、かに、卵	牛肉、大豆、えび、かに、小麦、ごま	小麦、卵、大豆、乳、あわび、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

梅リゾート	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171kcal、蛋白質8.0g、脂質9.8g、炭水化物16.3g
	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)	1.9g (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、あわび、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	揚げ餃子	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221kcal、蛋白質6.5g、脂質11.1g、炭水化物26.3g	熱量197kcal、蛋白質11.3g、脂質7.9g、炭水化物23.5g	熱量181kcal、蛋白質12.8g、脂質11.2g、炭水化物9.9g
	食塩相当量	2.1g (推定値)	2.0g (推定値)	1.6g (推定値)	1.4g (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、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、卵	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま、えび、かに	鶏肉、小麦、大豆、卵、乳、ごま

週替わりメニュー		7月第5週(7月28日～8月1日)
	メニュー名	枝豆ツナごはん弁当
	栄養表示	熱量561kcal、蛋白質24.7g、脂質17.4g、炭水化物72.6g
	アレルギー	鶏肉、小麦、大豆、卵、りんご、ごま

サイドメニュー	お届け日	7月28日～8月2日
	メニュー名	甘納豆入りお赤飯
	栄養表示	熱量401kcal、蛋白質6.6g、脂質1.0g、炭水化物88.1g
	アレルギー	ごま

日曜弁当メニュー	お届け日	8月1日
	主菜A	カレイの照焼き
	栄養表示	熱量190kcal、蛋白質15.2g、脂質7.8g、炭水化物16.7g
	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

土曜ファミリアム	お届け日	8月2日
	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
	アレルギー	小麦、大豆、りんご、ごま

麺類	お届け日	7月29日
	メニュー名	彩り具材の冷し中華
	栄養表示	熱量383kcal、蛋白質16.2g、脂質6.6g、炭水化物64.6g
	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、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	7月31日
	メニュー名	どら焼き
	栄養表示	熱量283kcal、蛋白質6.2g、脂質2.4g、炭水化物60.4g
	アレルギー	卵、小麦

＜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7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	和風たまごパン	ボンジョルノバターロール	甘納豆ローフ	TheTakasui生ドーナツクリーム
	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25.0g	熱量255kcal、蛋白質5.4g、脂質12.0g、炭水化物31.6g	熱量92kcal、蛋白質2.6g、脂質1.7g、炭水化物16.6g	熱量629kcal、蛋白質16.2g、脂質9.4g、炭水化物119.9g	熱量427kcal、蛋白質6.5g、脂質25.7g、炭水化物42.5g
	食塩相当量	0.7g〔推定値〕	1.1g〔推定値〕	0.3g〔推定値〕	1.7g〔推定値〕	0.6g〔推定値〕
	アレルギー	小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆、オレンジ
	商品名	TheTakasui生ドーナツ黒糖あん	チョコクロワッサン	しっとりジャムパン(いちご)	カスターとなめらかホイップ	アップルクラウン
	栄養表示	熱量450kcal、蛋白質8.1g、脂質19.9g、炭水化物59.5g	熱量134kcal、蛋白質2.3g、脂質7.3g、炭水化物14.8g	熱量296kcal、蛋白質5.6g、脂質4.5g、炭水化物58.2g	熱量366kcal、蛋白質6.6g、脂質15.5g、炭水化物50.0g	熱量374kcal、蛋白質6.9g、脂質16.7g、炭水化物49.0g
	食塩相当量	0.6g〔推定値〕	0.3g〔推定値〕	0.6g〔推定値〕	0.6g〔推定値〕	1.1g〔推定値〕
カレー	アレルギー	卵、小麦、乳、大豆、オレンジ	卵、小麦、乳、大豆、ゼラチン	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆、りんご

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。

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	食塩無添加濃いつマトジュース	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

箱売りパン・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がください。(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。