

コープの夕食宅配 2026年2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。

2月第1週	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
松デリッシュ	主菜 小梅産真ほっけの塩焼き 栄養表示 熱量385kcal、蛋白質25.8g、 脂質21.9g、炭水化物23.1g 食塩相当量 2.9g (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479kcal、蛋白質18.1g、 脂質30.1g、炭水化物36.9g 食塩相当量 3.6g (推定値) アレルギー 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、あわび	主菜 豚の角煮 栄養表示 熱量339kcal、蛋白質16.8g、 脂質24.0g、炭水化物18.1g 食塩相当量 3.8g (推定値) アレルギー 豚肉、大豆、小麦、卵、鶏肉、ごま、 ゼラチン	主菜 羽幌産真だらの香草フライ 栄養表示 熱量505kcal、蛋白質29.8g、 脂質27.2g、炭水化物37.7g 食塩相当量 2.9g (推定値) アレルギー 鶏肉、小麦、大豆、牛肉、豚肉、卵、 オレンジ、乳	主菜 えびと卵のチリソース煮 栄養表示 熱量286kcal、蛋白質19.2g、 脂質12.4g、炭水化物30.3g 食塩相当量 2.9g (推定値) アレルギー 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、 えび、落花生、りんご、ゼラチン	主菜 さばのもろみ漬け焼き 栄養表示 熱量459kcal、蛋白質22.6g、 脂質28.6g、炭水化物27.1g 食塩相当量 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
竹パランス	主菜A 豚肉と大根のさっぱり煮 栄養表示 熱量309kcal、蛋白質17.3g、 脂質18.6g、炭水化物21.5g 食塩相当量 1.5g (推定値) アレルギー 豚肉、大豆、小麦、乳、鶏肉、卵、 ゼラチン	主菜 ぶりの麹漬け焼き 栄養表示 熱量254kcal、蛋白質15.5g、 脂質14.3g、炭水化物16.4g 食塩相当量 2.3g (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252kcal、蛋白質17.7g、 脂質14.7g、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268kcal、蛋白質13.9g、 脂質16.4g、炭水化物16.7g 食塩相当量 2.5g (推定値) アレルギー さば、小麦、乳、大豆、ごま
	主菜B 宗八かれの塩焼き 栄養表示 熱量252kcal、蛋白質18.5g、 脂質13.6g、炭水化物18.2g 食塩相当量 1.2g (推定値) アレルギー 小麦、卵、大豆、乳、鶏肉、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15.0g、 脂質15.4g、炭水化物16.9g 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 ぶりのだし醤油漬け焼き 栄養表示 熱量283kcal、蛋白質19.3g、 脂質17.1g、炭水化物12.9g 食塩相当量 2.5g (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276kcal、蛋白質13.7g、 脂質17.7g、炭水化物16.3g 食塩相当量 2.0g (推定値) アレルギー 鶏肉、小麦、乳、大豆、ごま
梅ライオン	主菜 鶏肉のぼん酢炒め 栄養表示 熱量267kcal、蛋白質15.0g、 脂質16.7g、炭水化物18.6g 食塩相当量 1.5g (推定値) アレルギー 鶏肉、大豆、小麦、卵、ゼラチン	主菜 厚揚げの肉じゃが風 栄養表示 熱量203kcal、蛋白質7.7g、 脂質7.8g、炭水化物27.1g 食塩相当量 2.9g (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240kcal、蛋白質15.9g、 脂質16.9g、炭水化物8.2g 食塩相当量 1.7g (推定値) アレルギー 豚肉、小麦、卵、大豆、えび、ごま、 落花生、鶏肉、ゼラチン	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11.9g、 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 ブリの照焼き 栄養表示 熱量209kcal、蛋白質16.2g、 脂質11.5g、炭水化物16.0g 食塩相当量 2.4g (推定値) アレルギー 小麦、大豆、ごま

週替わりメニュー	2月第1週(2月2日～2月6日)
メニュー名	ハンバーグ弁当
栄養表示	熱量574kcal、蛋白質15.9g、 脂質17.7g、炭水化物85.0g
食塩相当量	2.6g (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4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

サイドメニュー	お届け日	2月3日 火
	メニュー名	海鮮恵方巻
	栄養表示	熱量303kcal、蛋白質14.1g、 脂質5.1g、炭水化物48.3g
	食塩相当量	2.0g〔推定値〕
	アレルギー	卵、乳、小麦、えび、かに、さけ、大豆

土曜ファミリアム	お届け日	2月7日 土
	メニュー名	三元豚のロースカツ重
	栄養表示	熱量722kcal、蛋白質21.8g、 脂質22.4g、炭水化物105.1g
	食塩相当量	3.3g【推定値】
	アレルギー	小麦、卵、大豆、豚肉、乳、さけ、りんご

日曜弁当くらぶ

お届け日	2月6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

＜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 2026年2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。

2月第2週	2月9日 月	2月10日 火	2月11日 水	2月12日 木	2月13日 金	2月14日 土
松デリッシュ	主菜	まろやか黒酢豚	赤魚のムニエル	いぶり鶏のガーリック炒め	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304kcal、蛋白質12.3g、脂質15.8g、炭水化物33.3g	熱量367kcal、蛋白質20.3g、脂質18.8g、炭水化物23.1g	熱量398kcal、蛋白質19.5g、脂質22.8g、炭水化物29.9g	熱量353kcal、蛋白質22.2g、脂質18.2g、炭水化物29.8g	熱量405kcal、蛋白質14.3g、脂質23.2g、炭水化物41.4g
	食塩相当量	2.5g (推定値)	1.9g (推定値)	2.9g (推定値)	2.4g (推定値)	2.8g (推定値)
	アレルギー	小麦、卵、大豆、豚肉、乳、ごま、あわび、鶏肉、ゼラチン	小麦、卵、大豆、豚肉、乳、鶏肉	大豆、鶏肉、豚肉、小麦、ごま	鶏肉、小麦、大豆、えび、かに、卵、乳、あわび、豚肉	豚肉、えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、ゼラチン、ごま、いか

竹パランス	主菜A	鶏肉のごまだれ焼き	砂かれいの煮付け	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
	栄養表示	熱量279kcal、蛋白質16.2g、脂質15.0g、炭水化物22.9g	熱量272kcal、蛋白質17.0g、脂質10.0g、炭水化物28.4g	熱量281kcal、蛋白質9.8g、脂質14.8g、炭水化物29.0g	熱量304kcal、蛋白質19.0g、脂質17.2g、炭水化物19.9g	熱量289kcal、蛋白質15.2g、脂質17.5g、炭水化物20.0g
	食塩相当量	1.7g (推定値)	2.5g (推定値)	2.3g (推定値)	2.5g (推定値)	2.0g (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、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	小麦、えび、かに、大豆、卵、ごま	鶏肉、小麦、大豆、ごま、卵、乳、あわび、豚肉、えび、かに
	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	牛肉のみそ麴炒め	キハダまぐろのカツレツ
	栄養表示	熱量254kcal、蛋白質17.6g、脂質9.2g、炭水化物27.1g	熱量301kcal、蛋白質16.1g、脂質16.3g、炭水化物27.4g	熱量287kcal、蛋白質16.6g、脂質14.1g、炭水化物23.5g	熱量252kcal、蛋白質12.0g、脂質14.9g、炭水化物19.4g	熱量252kcal、蛋白質14.0g、脂質11.6g、炭水化物24.4g

梅ライオン	主菜	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
	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223kcal、蛋白質9.9g、脂質12.5g、炭水化物21.2g	熱量255kcal、蛋白質16.9g、脂質14.1g、炭水化物16.8g
	食塩相当量	2.0g (推定値)	2.4g (推定値)	1.5g (推定値)	1.7g (推定値)	2.0g (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

週替わりメニュー		2月第2週(2月9日〜2月13日)
	メニュー名	ビビンバ丼
	栄養表示	熱量516kcal、蛋白質12.9g、脂質15.2g、炭水化物79.0g
	食塩相当量	1.0g (推定値)
	アレルギー	卵、乳、大豆、鶏肉、牛肉、小麦、さけ、りんご、ごま

特別メニュー	お届け日	2月11日 水
	メニュー名	海老天丼(野菜天入り)
	栄養表示	熱量629kcal、蛋白質14.2g、脂質18.1g、炭水化物112.5g
	食塩相当量	1.3g (推定値)
	アレルギー	小麦、えび、卵、乳、さば、大豆

	お届け日	2月11日 水
	メニュー名	五目ごはん弁当
	栄養表示	熱量591kcal、蛋白質23.6g、脂質23.1g、炭水化物73.3g
	食塩相当量	4.0g (推定値)
	アレルギー	大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉

日曜弁当サービス	お届け日	2月13日 金
	主菜A	かれいの照り焼き
	栄養表示	熱量191kcal、蛋白質15.5g、脂質7.7g、炭水化物16.5g
	食塩相当量	2.4g (推定値)
	アレルギー	卵、小麦、大豆

	主菜B	豚肉の生姜炒め
	栄養表示	熱量263kcal、蛋白質17.0g、脂質13.5g、炭水化物18.2g
	食塩相当量	1.8g (推定値)
	アレルギー	卵、小麦、大豆、豚肉

デザート	お届け日	2月14日 土
	メニュー名	とろけるトリュフ(チョコ)
	栄養表示	〈100gあたり〉熱量482kcal、蛋白質5.7g、脂質33.0g、炭水化物40.6g
	食塩相当量	0.1g (推定値)
	アレルギー	乳成分、大豆

土曜ファミリアム	お届け日	2月14日 土
	メニュー名	クリームオムライス
	栄養表示	熱量757kcal、蛋白質20.3g、脂質31.5g、炭水化物94.4g
	食塩相当量	2.4g (推定値)
	アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉

＜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 2026年2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。

2月第3週	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
松デリックス	主菜 ワカサギの洋風南蛮漬け 栄養表示 熱量456kcal、蛋白質13.3g、 脂質28.9g、炭水化物27.1g 食塩相当量 1.7g (推定値) アレルギー 小麦、大豆、乳、卵、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320kcal、蛋白質16.1g、 脂質17.1g、炭水化物29.8g 食塩相当量 3.1g (推定値) アレルギー 大豆、鶏肉、小麦、卵、豚肉、ごま、さば、 カシューナッツ、ゼラチン	主菜 赤魚の西京焼き 栄養表示 熱量344kcal、蛋白質25.9g、 脂質15.7g、炭水化物25.5g 食塩相当量 3.3g (推定値) アレルギー 大豆、牛肉、小麦、ごま	主菜 鶏唐揚げの葱ソースがけ 栄養表示 熱量461kcal、蛋白質23.2g、 脂質27.6g、炭水化物33.1g 食塩相当量 3.1g (推定値) アレルギー 鶏肉、豚肉、大豆、小麦、卵、乳、ごま	主菜 ほたてクリームコロッケ 栄養表示 熱量369kcal、蛋白質9.6g、 脂質25.0g、炭水化物29.6g 食塩相当量 1.9g (推定値) アレルギー えび、かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、 ゼラチン、豚肉、あわび

竹ハランス	主菜A 豚キムチ炒め 栄養表示 熱量303kcal、蛋白質10.5g、 脂質20.9g、炭水化物18.0g 食塩相当量 2.1g (推定値) アレルギー 豚肉、大豆、小麦、卵、乳、さけ、鶏肉、 りんご、ゼラチン、ごま	主菜 羅臼産ますのちゃんちゃん焼き 栄養表示 熱量278kcal、蛋白質18.0g、 脂質14.1g、炭水化物24.2g 食塩相当量 2.5g (推定値) アレルギー さけ、小麦、卵、大豆、豚肉、ごま、 乳	主菜 鶏肉の塩麹焼き 栄養表示 熱量276kcal、蛋白質16.2g、 脂質19.6g、炭水化物10.9g 食塩相当量 1.8g (推定値) アレルギー 鶏肉、大豆、豚肉、小麦、いか、オレンジ、 卵、ごま、ゼラチン	主菜 小樽産ほっけフライ 栄養表示 熱量260kcal、蛋白質14.3g、 脂質13.8g、炭水化物20.4g 食塩相当量 1.8g (推定値) アレルギー 小麦、大豆、卵、鶏肉、乳、あわび、豚肉、 ごま	主菜 豚肉のマスタード炒め 栄養表示 熱量300kcal、蛋白質15.8g、 脂質15.4g、炭水化物26.1g 食塩相当量 1.8g (推定値) アレルギー 豚肉、小麦、卵、乳、牛肉、大豆、りんご、 ゼラチン、ごま	主菜 古平産真だらの竜田揚げ 栄養表示 熱量252kcal、蛋白質12.3g、 脂質8.9g、炭水化物31.2g 食塩相当量 2.0g (推定値) アレルギー 小麦、大豆、ゼラチン、ごま、乳
竹ハランス	主菜B さわらのバター醤油焼き 栄養表示 熱量262kcal、蛋白質16.8g、 脂質12.3g、炭水化物22.9g 食塩相当量 2.5g (推定値) アレルギー 大豆、小麦、卵、乳	主菜 炒り鶏 栄養表示 熱量264kcal、蛋白質14.9g、 脂質16.2g、炭水化物19.8g 食塩相当量 2.5g (推定値) アレルギー 鶏肉、小麦、卵、大豆、豚肉、牛肉、 ごま	主菜 いわしの煮付け 栄養表示 熱量288kcal、蛋白質16.9g、 脂質17.5g、炭水化物17.3g 食塩相当量 2.3g (推定値) アレルギー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、いか、オレンジ、 ごま、ゼラチン	主菜 豚肉となすの甘辛炒め 栄養表示 熱量300kcal、蛋白質17.1g、 脂質17.6g、炭水化物19.2g 食塩相当量 2.4g (推定値) アレルギー 豚肉、小麦、卵、大豆、鶏肉、乳、あわび、 ごま、落花生	主菜 道産さんまの塩焼き 栄養表示 熱量256kcal、蛋白質9.9g、 脂質14.4g、炭水化物22.7g 食塩相当量 1.7g (推定値) アレルギー 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、りんご、 ゼラチン、ごま	主菜 鶏肉のごまだれ焼き 栄養表示 熱量282kcal、蛋白質13.2g、 脂質12.4g、炭水化物30.5g 食塩相当量 2.2g (推定値) アレルギー 鶏肉、小麦、大豆、ゼラチン、ごま、 乳

梅ライト	主菜 照焼きハンバーグ 栄養表示 熱量246kcal、蛋白質7.5g、 脂質10.6g、炭水化物29.2g 食塩相当量 2.3g (推定値) アレルギー 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご	主菜 チンゲン菜とえびの中華炒め 栄養表示 熱量206kcal、蛋白質12.0g、 脂質11.3g、炭水化物18.1g 食塩相当量 2.1g (推定値) アレルギー えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、ごま	主菜 豚肉と白菜のコンソメ煮 栄養表示 熱量175kcal、蛋白質12.0g、 脂質8.1g、炭水化物16.1g 食塩相当量 2.3g (推定値) アレルギー 豚肉、大豆、小麦、いか、オレンジ、ごま、 鶏肉、ゼラチン	主菜 あじのみりん漬け焼き 栄養表示 熱量297kcal、蛋白質17.6g、 脂質14.4g、炭水化物23.3g 食塩相当量 1.6g (推定値) アレルギー 小麦、大豆、卵、乳、あわび、豚肉、鶏肉、 ごま	主菜 鶏肉の照焼き 栄養表示 熱量260kcal、蛋白質14.1g、 脂質13.3g、炭水化物22.1g 食塩相当量 2.0g (推定値) アレルギー 鶏肉、小麦、卵、大豆、豚肉、りんご、 ごま	主菜 白身魚フライ 栄養表示 熱量212kcal、蛋白質9.2g、 脂質9.4g、炭水化物28.2g 食塩相当量 2.5g (推定値) アレルギー 小麦、大豆、ゼラチン、ごま
------	---	--	---	--	--	---

週替わりメニュー	2月第3週(2月16日～2月20日)
メニュー名	大きなえびフライ弁当
栄養表示	熱量673kcal、蛋白質22.1g、 脂質28.0g、炭水化物90.8g
食塩相当量	1.9g (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

アーザリ	2月18日
お届け日	2月18日
メニュー名	北海道大地のようかん3本セット
栄養表示	【しっとり旨い!お芋のようかん】 熱量141kcal、蛋白質0.4g、脂質0.2g、炭水化物37.4g 【バターでコク旨!お芋のようかん】 熱量153kcal、蛋白質0.3g、脂質1.0g、炭水化物39.1g 【しっとり旨い!小豆のようかん】 熱量166kcal、蛋白質2.0g、脂質0.1g、炭水化物40.3g
食塩相当量	【しっとり旨い!お芋のようかん】 0.01g (推定値) 【バターでコク旨!お芋のようかん】 0.05g (推定値) 【しっとり旨い!小豆のようかん】 0.04g (推定値)
アレルギー	【しっとり旨い!お芋のようかん、 バターでコク旨!お芋のようかん】 乳成分 【しっとり旨い!小豆のようかん】 —

土曜プレミアム	2月21日
お届け日	2月21日
メニュー名	あさりごはん弁当
栄養表示	熱量525kcal、蛋白質18.2g、 脂質13.7g、炭水化物81.1g
食塩相当量	3.5g (推定値)
アレルギー	小麦、乳、大豆、鶏肉、えび、かに、卵、 豚肉、ゼラチン、ごま、あわび

人気駅弁メニュー	2月16日
お届け日	2月16日
メニュー名	弁菜亭の釜めし(帆立)
栄養表示	熱量490kcal、蛋白質19.4g、 脂質3.3g、炭水化物91.0g
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	2月20日
お届け日	2月20日
主菜A	ニシンフライの山菜あんかけ
主菜B	麻婆豆腐
栄養表示	熱量297kcal、蛋白質9.5g、 脂質10.4g、炭水化物41.4g
栄養表示	熱量233kcal、蛋白質11.1g、 脂質8.0g、炭水化物28.4g
食塩相当量	2.2g (推定値)
食塩相当量	1.4g (推定値)
アレルギー	卵、小麦、ごま、大豆
アレルギー	小麦、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉

麺類	2月18日
お届け日	2月18日
メニュー名	コクが自慢! 醤油ラーメン
栄養表示	熱量353kcal、蛋白質15.5g、 脂質8.0g、炭水化物54.8g
食塩相当量	6.6g (推定値)
アレルギー	卵、乳成分、小麦、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 2026年2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。

2月第4週	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
松デリックス	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	銀鮭のチーズ焼き
	栄養表示	熱量406kcal、蛋白質19.7g、脂質28.4g、炭水化物18.9g	熱量339kcal、蛋白質17.1g、脂質17.1g、炭水化物30.3g	熱量363kcal、蛋白質17.0g、脂質18.7g、炭水化物35.9g	熱量329kcal、蛋白質18.2g、脂質20.9g、炭水化物18.5g	熱量329kcal、蛋白質18.8g、脂質18.3g、炭水化物24.9g
	食塩相当量	3.1g (推定値)	3.3g (推定値)	2.5g (推定値)	2.2g (推定値)	2.9g (推定値)
	アレルギー	大豆、豚肉、小麦、卵、乳、鶏肉、さば、えび、かに、ゼラチン	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、豚肉、牛肉、ごま、落花生、鶏肉、ゼラチン	さけ、小麦、卵、乳、大豆、りんご、あわび、豚肉、鶏肉
竹ハランス	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
	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295kcal、蛋白質13.7g、脂質14.1g、炭水化物29.5g	熱量257kcal、蛋白質11.9g、脂質12.1g、炭水化物20.0g	熱量271kcal、蛋白質17.2g、脂質16.4g、炭水化物20.0g
	食塩相当量	2.3g (推定値)	2.5g (推定値)	2.0g (推定値)	2.4g (推定値)	2.5g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、小麦、大豆、乳	さば、小麦、大豆、ごま、卵、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、あわび
	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
	栄養表示	熱量250kcal、蛋白質21.3g、脂質10.2g、炭水化物19.4g	熱量275kcal、蛋白質13.5g、脂質16.2g、炭水化物22.2g	熱量272kcal、蛋白質16.6g、脂質10.7g、炭水化物27.7g	熱量296kcal、蛋白質14.2g、脂質20.0g、炭水化物18.0g	熱量252kcal、蛋白質18.5g、脂質10.7g、炭水化物25.7g
梅ライオン	食塩相当量	2.0g (推定値)	2.1g (推定値)	2.1g (推定値)	2.0g (推定値)	2.4g (推定値)
	アレルギー	さけ、小麦、卵、大豆、乳、鶏肉	牛肉、小麦、大豆、ごま、卵、えび、かに、りんご、鶏肉、豚肉、ゼラチン	小麦、大豆、いか、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、あわび
	主菜	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196kcal、蛋白質13.2g、脂質11.7g、炭水化物13.4g	熱量262kcal、蛋白質5.1g、脂質15.5g、炭水化物27.3g	熱量292kcal、蛋白質16.0g、脂質18.0g、炭水化物18.9g
人気空弁メニュー	食塩相当量	1.7g (推定値)	2.0g (推定値)	1.7g (推定値)	1.8g (推定値)	2.8g (推定値)
	アレルギー	豚肉、小麦、大豆、鶏肉、りんご	大豆、小麦、卵、乳、えび、かに、ごま、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
	豆腐バーグ					
	熱量286kcal、蛋白質12.8g、脂質14.2g、炭水化物27.7g					

週替わりメニュー	2月第4週 (2月23日～2月27日)
	メニュー名 目玉焼き焼きそば
	栄養表示 熱量390kcal、蛋白質10.3g、脂質11.7g、炭水化物58.5g
	食塩相当量 4.3g (推定値)
	アレルギー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま、卵、ゼラチン

人気空弁メニュー	お届け日 2月23日
	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

デザート	お届け日 2月25日
	メニュー名 串だんご三色
	栄養表示 【醤油】 熱量132kcal、蛋白質1.6g、脂質0.3g、炭水化物30.7g 【あん】 熱量140kcal、蛋白質1.9g、脂質0.4g、炭水化物32.1g 【ごま】 熱量154kcal、蛋白質2.1g、脂質2.0g、炭水化物32.0g
	食塩相当量 【醤油】 0.4g 【あん】 0.1g 【ごま】 0.2g (推定値)
	アレルギー ごま、小麦、大豆

サイドメニュー	お届け日 2月23日
	メニュー名 茶碗蒸し2個セット
	栄養表示 (1個あたり) 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

土曜プレミアム	お届け日 2月28日
	メニュー名 ちょこっとよくばり味めぐり膳
	栄養表示 熱量458kcal、蛋白質11.8g、脂質15.1g、炭水化物66.5g
	食塩相当量 1.8g (推定値)
	アレルギー さば、大豆、豚肉、小麦、卵、乳、鶏肉、ごま、りんご

日曜ランチメニュー	お届け日 2月27日
	主菜A ぶりの醤油もろみ漬け焼き
	主菜B 煮込みハンバーグ
	栄養表示 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)

＜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 2026年2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	バゲット	Takasui 生レーズンロール4個入り	ずっしり 焼きそば&マヨ	十勝しゃっきりコーン
	栄養表示	〈1枚あたり〉熱量143kcal、蛋白質4.8g、脂質2.1g、炭水化物26.2g	熱量631kcal、蛋白質19.5g、脂質4.7g、炭水化物127.6g	〈1個あたり〉熱量135kcal、蛋白質3.1g、脂質3.4g、炭水化物23.1g	熱量273kcal、蛋白質6.9g、脂質7.7g、炭水化物44.1g	熱量372kcal、蛋白質7.0g、脂質20.3g、炭水化物40.2g
	食塩相当量	0.7g〔推定値〕	3.4g〔推定値〕	0.4g〔推定値〕	1.7g〔推定値〕	1.4g〔推定値〕
	アレルギー	乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆、オレンジ、もも、りんご、いか、鶏肉、豚肉	卵、乳、小麦、大豆
	商品名	北の国のペーカリー 2色の豆パン	しっとり生デニッシュ いちご	函館メロンパン ホイップサンド	絹艶やわらかサンド たっぷりあんバター	ふんわり生カステラサンド(カスター&ホイップ)
	栄養表示	熱量309kcal、蛋白質7.6g、脂質7.3g、炭水化物53.2g	熱量389kcal、蛋白質6.6g、脂質20.1g、炭水化物45.5g	熱量405kcal、蛋白質7.0g、脂質15.8g、炭水化物58.7g	熱量435kcal、蛋白質8.7g、脂質15.1g、炭水化物66.0g	熱量386kcal、蛋白質7.4g、脂質13.9g、炭水化物57.7g
	食塩相当量	0.9g〔推定値〕	0.9g〔推定値〕	0.4g〔推定値〕	1.6g〔推定値〕	0.7g〔推定値〕
	アレルギー	卵、乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、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

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	野菜だしのやさしい納豆	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45gあたり(添付のたれを含む)〉熱量85kcal、蛋白質6.3g、脂質3.9g、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〕	0.4g〔推定値〕	0.7g〔推定値〕
	アレルギー	小麦、大豆	大豆、小麦	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	静岡抹茶入り緑茶ティーバッグ 20袋入り
	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	—
	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	—
	アレルギー	—	—	大豆	大豆	—

箱売りパン・ご飯	商品名	おいしいご飯(山形県産はえぬぎ使用)	おいしい赤飯(国産もち米100%使用)	小盛ごはん(富山県産こしひかり使用)
	栄養表示	〈1パック180gあたり〉熱量252kcal、蛋白質3.8g、脂質0.5g、炭水化物58.0g	〈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	〈1パック120gあたり〉熱量170kcal、蛋白質2.8g、脂質0.2g、炭水化物40.1g
	食塩相当量	0g	0.4g	0g
	アレルギー	—	—	—

箱売り汁もの	商品名	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	【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	〈各1食あたり〉1.3g	1.3g
	アレルギー	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。