

# 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 月から土  
日曜日はお休みです。

2月第1週		2月2日 月	2月3日 火	2月4日 水	2月5日 木	2月6日 金	2月7日 土
松 ラ ッ ク ス	主菜	小樽産真ほっけの塩焼き	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	さばのものみ漬け焼き
	栄養表示	熱量385kcal、蛋白質25.8g、脂質21.9g、炭水化物23.1g	熱量479kcal、蛋白質18.1g、脂質30.1g、炭水化物36.9g	熱量339kcal、蛋白質16.8g、脂質24.0g、炭水化物18.1g	熱量505kcal、蛋白質29.8g、脂質27.2g、炭水化物37.7g	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
	食塩相当量	2.9g [推定値]	3.6g [推定値]	3.8g [推定値]	2.9g [推定値]	2.9g [推定値]	2.0g [推定値]
	アレルギー	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、あわび	豚肉、大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉、ごま、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、落花生、りんご、ゼラチン	さば、大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、さけ、ごま、えび

竹 バ 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309kcal、蛋白質17.3g、脂質18.6g、炭水化物21.5g	熱量254kcal、蛋白質15.5g、脂質14.3g、炭水化物16.4g	熱量252kcal、蛋白質17.7g、脂質14.7g、炭水化物14.4g	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268kcal、蛋白質13.9g、脂質16.4g、炭水化物16.7g
	食塩相当量	1.5g [推定値]	2.3g [推定値]	2.1g [推定値]	2.5g [推定値]	1.8g [推定値]	2.5g [推定値]
	アレルギー	豚肉、大豆、小麦、乳、鶏肉、卵、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
梅 ラ イト	主菜B	宗八かれいの塩焼き	鶏肉の葱ソースかけ	ぶりのだし醤油漬け焼き	天ぷら盛り合わせ(とり天入り)	銀鮈の塩焼き	鶏肉のカレー風味焼き
	栄養表示	熱量252kcal、蛋白質18.5g、脂質13.6g、炭水化物18.2g	熱量257kcal、蛋白質15.0g、脂質15.4g、炭水化物16.9g	熱量283kcal、蛋白質19.3g、脂質17.1g、炭水化物12.9g	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276kcal、蛋白質13.7g、脂質17.7g、炭水化物16.3g
	食塩相当量	1.2g [推定値]	2.2g [推定値]	2.5g [推定値]	1.7g [推定値]	1.6g [推定値]	2.0g [推定値]
	アレルギー	小麦、卵、大豆、乳、鶏肉、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、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 ラ イト	主菜	鶏肉のぽん酢炒め	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	ブリの照焼き
	栄養表示	熱量267kcal、蛋白質15.0g、脂質16.7g、炭水化物18.6g	熱量203kcal、蛋白質7.7g、脂質7.8g、炭水化物27.1g	熱量240kcal、蛋白質15.9g、脂質16.9g、炭水化物8.2g	熱量246kcal、蛋白質13.8g、脂質8.0g、炭水化物20.0g	熱量228kcal、蛋白質11.9g、脂質10.6g、炭水化物25.3g	熱量209kcal、蛋白質16.2g、脂質11.5g、炭水化物16.0g
	食塩相当量	1.5g [推定値]	2.9g [推定値]	1.7g [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、ゼラチン	大豆、小麦、豚肉、ごま、乳、鶏肉、ゼラチン	豚肉、小麦、卵、大豆、えび、ごま、落花生、鶏肉、ゼラチン	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

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

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

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

2月6日 金	
お届け日	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	
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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2月7日 土	




<tbl\_r cells="2" ix="4" maxcspan="1" maxrspan="1

# 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 月から土  
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 ラ ッ ク ス	主菜	まろやか黒酢酢豚	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	小麦、卵、大豆、豚肉、牛肉、乳、えび
竹 バ 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	牛肉のみぞ麹炒め	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
	食塩相当量	2.3g [推定値]	1.7g [推定値]	1.8g [推定値]	1.0g [推定値]	1.8g [推定値]
	アレルギー	大豆、さば、小麦、鶏肉、豚肉、ごま	豚肉、大豆、落花生、ごま、小麦、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
梅 ラ イト	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、	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)		特別 メニ ュー	お届け日	2月11日(水)	2月11日(水)
	メニュー名	ビビンバ丼		メニュー名	海老天丼(野菜天入り)	五目ごはん弁当
	栄養表示	熱量516kcal、蛋白質12.9g、脂質15.2g、炭水化物79.0g		栄養表示	熱量629kcal、蛋白質14.2g、脂質18.1g、炭水化物112.5g	熱量591kcal、蛋白質23.6g、脂質23.1g、炭水化物73.3g
	食塩相当量	1.0g [推定値]		食塩相当量	1.3g [推定値]	4.0g [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		アレルギー	小麦、えび、卵、乳、さば、大豆	大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉
デザ ート	お届け日	2月14日(土)	土曜 プレミアム	お届け日	2月14日(土)	2月14日(土)
	メニュー名	とろけるトリュフ(チョコ)		メニュー名	クリームオムライス	クリームオムライス
	栄養表示	(100gあたり) 热量482kcal、蛋白質5.7g、脂質33.0g、炭水化物40.6g		栄養表示	熱量757kcal、蛋白質20.3g、脂質31.5g、炭水化物94.4g	熱量757kcal、蛋白質20.3g、脂質31.5g、炭水化物94.4g
	食塩相当量	0.1g [推定値]		食塩相当量	2.4g [推定値]	2.4g [推定値]
	アレルギー	乳成分、大豆		アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉
お 願 い	2月第2週(2月9日~2月13日)		日曜 弁当くつろぎ	お届け日	2月13日(金)	2月13日(金)
	主菜A	かれいの照り焼き		主菜A	かれいの照り焼き	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		栄養表示	熱量191kcal、蛋白質15.5g、脂質7.7g、炭水化物16.5g	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]		食塩相当量	2.4g [推定値]	2.4g [推定値]
	アレルギー	卵、小麦、大豆		アレルギー	卵、小麦、大豆	卵、小麦、大豆
	主菜B	豚肉の生姜炒め		主菜B	豚肉の生姜炒め	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		栄養表示	熱量263kcal、蛋白質17.0g、脂質13.5g、炭水化物18.2g	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]		食塩相当量	1.8g [推定値]	1.8g [推定値]
	アレルギー	卵、小麦、大豆		アレルギー	卵、小麦、大豆	卵、小麦、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> ●レンジで温めるとき、よりおいしくお召し上がりいただけます。メニューと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 2026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16日 月	2月17日 火	2月18日 水	2月19日 木	2月20日 金	2月21日 土
松 ラ ッ ク ス	主菜	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	ほたてクリームコロッケ
	栄養表示	熱量456kcal、蛋白質13.3g、脂質28.9g、炭水化物27.1g	熱量350kcal、蛋白質22.9g、脂質15.6g、炭水化物32.9g	熱量320kcal、蛋白質16.1g、脂質17.1g、炭水化物29.8g	熱量344kcal、蛋白質25.9g、脂質15.7g、炭水化物25.5g	熱量461kcal、蛋白質23.2g、脂質27.6g、炭水化物33.1g	熱量369kcal、蛋白質9.6g、脂質25.0g、炭水化物29.6g
	食塩相当量	1.7g [推定値]	3.2g [推定値]	3.1g [推定値]	3.3g [推定値]	3.1g [推定値]	1.9g [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	豚肉、大豆、えび、小麦	大豆、鶏肉、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、ごま	鶏肉、豚肉、大豆、小麦、卵、乳、ごま	えび、かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン、豚肉、あわび

竹 バ 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303kcal、蛋白質10.5g、脂質20.9g、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	豚肉、大豆、小麦、卵、乳、さけ、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま	さけ、小麦、卵、大豆、豚肉、ごま、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、あわび、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
梅 ラ イト	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262kcal、蛋白質16.8g、脂質12.3g、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	鶏肉、小麦、卵、大豆、豚肉、牛肉、ごま	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、あわび、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	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246kcal、蛋白質7.5g、脂質10.6g、炭水化物29.2g	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212kcal、蛋白質9.2g、脂質9.4g、炭水化物28.2g
	食塩相当量	2.3g [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	えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	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、あわび、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

週替 わり メニ ュー	2月第3週(2月16日～2月20日)	お届け日	2月18日 水			お届け日	2月21日 土
	メニュー名	大きなえびフライ弁当	メニュー名	北海道大地のようかん3本セット		メニュー名	あさりごはん弁当
	栄養表示	熱量673kcal、蛋白質22.1g、脂質28.0g、炭水化物90.8g	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		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	1.9g [推定値]	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]		食塩相当量	3.5g [推定値]
	アレルギー	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	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】—		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 駄 弁 メ ニ ュー	お届け日	2月16日 月	お届け日	2月20日 金			お届け日	2月18日 水
	メニュー名	弁菜亭の釜めし(帆立)	主菜A	ニシンフライの山菜あんかけ	主菜B	麻婆豆腐	メニュー名	コクが自慢!醤油ラーメン
	栄養表示	熱量490kcal、蛋白質19.4g、脂質3.3g、炭水化物91.0g	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	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	2.7g [推定値]	食塩相当量	2.2g [推定値]	食塩相当量	1.4g [推定値]	食塩相当量	6.6g [推定値]
	アレルギー	卵、小麦、さけ、大豆	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	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 <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> ●レンジで温めるとき、よりおいしくお召し上がりいただけます。メニューと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 2026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4週		2月23日 月	2月24日 火	2月25日 水	2月26日 木	2月27日 金	2月28日 土		
松 ラ 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	大麦育ち三元豚の昆布ぽん酢ジレ仕立て		
	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	熱量294kcal、蛋白質17.6g、脂質16.5g、炭水化物20.7g		
	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]	3.1g [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、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	大豆、豚肉、小麦、りんご、ごま		
竹 バ 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	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]	2.0g [推定値]	2.4g [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	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	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	ほほの塩だれかけ	豚肉の梅みそ炒め		
	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	熱量305kcal、蛋白質15.4g、脂質17.7g、炭水化物23.5g		
梅 ラ イト	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]	2.5g [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	豚肉、大豆、小麦、卵、鶏肉、ゼラチン、ごま		
	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	豆腐バーグ		
	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	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	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]	2.2g [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	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま		
	お届け日	2月23日 月		お届け日	2月25日 水		お届け日	2月27日 金	
サイ ド メ ニ ュ ー	人気空弁メニュー	佐藤水産 後のせいくらとサーモンハラミ弁当	串だんご三色	ぶりの醤油もろみ漬け焼き	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	
	メニュー名	目玉焼き焼きそば	【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	栄養表示	熱量284kcal、蛋白質13.2g、脂質17.4g、炭水化物20.5g	栄養表示	熱量351kcal、蛋白質13.0g、脂質18.9g、炭水化物32.0g	
	栄養表示	熱量390kcal、蛋白質10.3g、脂質11.7g、炭水化物58.5g	【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	1.9g [推定値]	食塩相当量	2.5g [推定値]		
	食塩相当量	4.3g [推定値]	【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	アレルギー	卵、乳成分、小麦、ごま、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉		
	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							
日 曜 弁 当 く つ ろ ぎ	お届け日	2月23日 月		お届け日	2月28日 土		お届け日	2月27日 金	
	土曜プレミアム	ちよこっとよくぱり味めぐり膳	ぶりの醤油もろみ漬け焼き	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		
	メニュー名	熱量458kcal、蛋白質11.8g、脂質15.1g、炭水化物66.5g	【あん】熱量284kcal、蛋白質13.2g、脂質17.4g、炭水化物20.5g	栄養表示	熱量351kcal、蛋白質13.0g、脂質18.9g、炭水化物32.0g	栄養表示	熱量351kcal、蛋白質13.0g、脂質18.9g、炭水化物32.0g		
	栄養表示	1.8g [推定値]	【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	1.9g [推定値]	食塩相当量	2.5g [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	【醤油】0.4g 【あん】0.1g 【ごま】0.2g [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	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		

<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 2026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。

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	ずつしり 焼きそば&マヨ	十勝しゃきりコーン
	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	北の国のベーカリー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	ご飯	メニュー名	ライス(白米)(150g)
	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	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]	
	食塩相当量	3.4g [推定値]	4.0g [推定値]	3.9g [推定値]		※道産米を使用しています。	
	アレルギー	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま、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		※ライス(白米)の容器はレンジ使用不可です。	

納豆	商品名	細かくさざなひきわり納豆	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	—

箱売りパッケージ飯	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)	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

お召し上がり期限 > ●つながら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。