

# コープの夕食宅配 2026年4月 メニュー情報

0120-279-949 つ な く きゅうしょく 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30日 <small>月</small>	3月31日 <small>火</small>	4月1日 <small>水</small>	4月2日 <small>木</small>	4月3日 <small>金</small>	4月4日 <small>土</small>
<b>松デミックス</b>	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	豚肉と彩り野菜の甘辛だれ
	栄養表示	熱量350kcal、蛋白質23.0g、脂質15.6g、炭水化物33.0g	熱量320kcal、蛋白質16.0g、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462kcal、蛋白質23.2g、脂質27.6g、炭水化物33.2g	熱量369kcal、蛋白質9.6g、脂質25.0g、炭水化物29.6g	熱量329kcal、蛋白質19.9g、脂質21.1g、炭水化物17.9g
	食塩相当量	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)	2.7g (推定値)
	アレルギー	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	大豆、豚肉、小麦、卵、乳、鶏肉、さば、えび、かに、ごま、ゼラチン
<b>竹ハイツ</b>	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308kcal、蛋白質17.3g、脂質18.6g、炭水化物21.3g	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、大豆、ごま
	主菜B	宗八かれの塩焼き	鶏肉の葱ソースかけ	さわらのバター醤油焼き	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253kcal、蛋白質19.6g、脂質12.9g、炭水化物17.0g	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、乳、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、大豆、ごま、乳	
<b>梅ハイメニュー</b>	主菜	チキンカツ	お麩の甘酢炒め	和風ハンバーグ	高野豆腐ときのこの炒め物	豚肉のブルコギ風	厚揚げと大根の含め煮
	栄養表示	熱量268kcal、蛋白質11.3g、脂質15.3g、炭水化物24.0g	熱量170kcal、蛋白質6.2g、脂質6.2g、炭水化物24.7g	熱量225kcal、蛋白質10.0g、脂質13.1g、炭水化物15.9g	熱量173kcal、蛋白質8.4g、脂質5.8g、炭水化物25.3g	熱量244kcal、蛋白質13.1g、脂質11.1g、炭水化物24.8g	熱量112kcal、蛋白質4.8g、脂質3.8g、炭水化物17.5g
	食塩相当量	2.0g (推定値)	1.7g (推定値)	2.1g (推定値)	1.6g (推定値)	2.0g (推定値)	2.0g (推定値)
	アレルギー	小麦、乳、大豆、鶏肉、卵、ゼラチン	小麦、大豆、豚肉、ごま、乳、鶏肉、ゼラチン	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま、えび、落花生、ゼラチン	小麦、大豆、豚肉	豚肉、小麦、大豆、えび、かに、乳、卵、ごま、鶏肉	大豆、小麦、ごま

<b>週替りメニュー</b>	4月第1週(3月30日~4月3日)	
	メニュー名	かつおだしの醤油焼きうどん
	栄養表示	熱量402kcal、蛋白質11.8g、脂質11.0g、炭水化物65.0g
	食塩相当量	5.9g (推定値)
	アレルギー	小麦、大豆、豚肉

<b>土曜ハイメニュー</b>	お届け日 4月4日 <small>土</small>	
	メニュー名	しらすごはん弁当
	栄養表示	熱量538kcal、蛋白質21.9g、脂質18.1g、炭水化物68.1g
	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、あわび

<b>アーサー</b>	お届け日 4月1日 <small>水</small>	
	メニュー名	栗原さんちのおすそ分け あなたと食べたいカスタードプリン
	栄養表示	熱量138kcal、蛋白質5.5g、脂質4.4g、炭水化物19.0g
	食塩相当量	0.12g (推定値)
	アレルギー	乳成分、卵、ゼラチン

<b>人気定番メニュー</b>	お届け日 4月2日 <small>木</small>	
	メニュー名	佐藤水産 鮭のルイベ漬盛り海鮮弁当
	栄養表示	熱量646kcal、蛋白質32.0g、脂質7.6g、炭水化物108.2g 【添付たれ1袋(3g)あたり】熱量2.0kcal、蛋白質0.2g、脂質0g、炭水化物0.3g
	食塩相当量	7.2g【添付たれ1袋(3g)あたり】0.3g【推定値】
	アレルギー	小麦、いくら、さけ、大豆、ゼラチン 【添付たれ1袋(3g)あたり】小麦、さけ、大豆

<b>日曜ハイメニュー</b>	お届け日 4月3日 <small>金</small>			
	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288kcal、蛋白質13.3g、脂質17.3g、炭水化物21.8g	栄養表示	熱量360kcal、蛋白質12.3g、脂質19.6g、炭水化物33.4g
	食塩相当量	2.1g (推定値)	食塩相当量	2.7g (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 2026年4月 メニュー情報

0120-279-949 つ な く きゅうしょく 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2週		4月6日 <small>月</small>	4月7日 <small>火</small>	4月8日 <small>水</small>	4月9日 <small>木</small>	4月10日 <small>金</small>	4月11日 <small>土</small>
松デミックス	主菜	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	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ぼん酢ジュレ仕立て	野菜たっぷり八宝菜
	栄養表示	熱量339kcal、蛋白質17.0g、脂質17.1g、炭水化物30.3g	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17.7g、脂質16.5g、炭水化物20.8g	熱量333kcal、蛋白質13.5g、脂質18.7g、炭水化物31.9g
	食塩相当量	3.3g (推定値)	2.5g (推定値)	2.2g (推定値)	2.9g (推定値)	3.0g (推定値)	3.2g (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、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	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、卵、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	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)	2.5g (推定値)	2.0g (推定値)	2.4g (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	小麦、大豆、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	牛肉のみそ麹炒め	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	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)	1.0g (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、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	大豆、小麦、卵、鶏肉、りんご、豚肉、乳、落花生、ごま	
梅ハイアット	主菜	鶏ささみフライ	さんまの唐揚げ	餃子のおろしぼん酢かけ	たらのみりん漬け焼き	照焼きチキン	お麩の卵とじ
	栄養表示	熱量247kcal、蛋白質10.2g、脂質9.7g、炭水化物32.9g	熱量262kcal、蛋白質10.0g、脂質14.9g、炭水化物24.9g	熱量187kcal、蛋白質6.6g、脂質8.2g、炭水化物24.3g	熱量150kcal、蛋白質12.7g、脂質2.4g、炭水化物21.1g	熱量260kcal、蛋白質17.4g、脂質14.3g、炭水化物18.1g	熱量104kcal、蛋白質5.3g、脂質3.6g、炭水化物15.2g
	食塩相当量	1.9g (推定値)	1.7g (推定値)	1.6g (推定値)	2.0g (推定値)	1.8g (推定値)	2.1g (推定値)
	アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、卵、乳、豚肉、ごま	小麦、大豆、落花生、ごま、鶏肉、りんご、豚肉、ゼラチン	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、えび、卵、ゼラチン、かに	小麦、大豆、卵、ごま	鶏肉、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま、えび、かに	大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、ごま

週替わりメニュー	4月第2週(4月6日~4月10日)
メニュー名	ハンバーグ弁当
栄養表示	熱量578kcal、蛋白質16.0g、脂質17.7g、炭水化物85.6g
食塩相当量	2.7g (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

土曜プレミアム	お届け日	4月11日 <small>土</small>
メニュー名		春の味覚天重
栄養表示		熱量638kcal、蛋白質14.1g、脂質17.5g、炭水化物104.1g
食塩相当量		1.7g (推定値)
アレルギー		小麦、大豆、さば、卵

トータルメニュー	お届け日	4月8日 <small>水</small>
メニュー名		いちご大福(こしあん)
栄養表示		熱量217kcal、蛋白質3.1g、脂質0.2g、炭水化物50.8g
食塩相当量		0.2g (推定値)
アレルギー		乳、小麦、大豆

人気お弁当メニュー	お届け日	4月10日 <small>金</small>
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2.0kcal、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

日曜お弁当メニュー	お届け日	4月10日 <small>金</small>		
主菜A		海鮮塩炒めのおんかけ	主菜B	鶏肉と野菜の中華炒め
栄養表示		熱量189kcal、蛋白質9.4g、脂質8.8g、炭水化物19.3g	栄養表示	熱量270kcal、蛋白質12.6g、脂質15.3g、炭水化物22.1g
食塩相当量		2.4g (推定値)	食塩相当量	3.0g (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	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。<日曜弁当つるぎのお召上がり方> ●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 2026年4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。

	4月第3週	4月13日 月	4月14日 火	4月15日 水	4月16日 木	4月17日 金	4月18日 土	
松デリックス	主菜	豚肉のトマト炒め	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	
	栄養表示	熱量375kcal、蛋白質21.7g、脂質21.2g、炭水化物26.1g	熱量351kcal、蛋白質20.0g、脂質19.2g、炭水化物27.4g	熱量399kcal、蛋白質21.8g、脂質26.4g、炭水化物22.2g	熱量406kcal、蛋白質11.5g、脂質30.3g、炭水化物29.0g	熱量448kcal、蛋白質14.5g、脂質18.4g、炭水化物57.3g	熱量389kcal、蛋白質19.3g、脂質21.1g、炭水化物32.4g	
	食塩相当量	1.6g (推定値)	3.4g (推定値)	2.0g (推定値)	2.0g (推定値)	2.2g (推定値)	2.8g (推定値)	
	アレルギー	豚肉、小麦、乳、大豆、卵、鶏肉	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	
竹ハピネス	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252kcal、蛋白質12.2g、脂質13.3g、炭水化物22.4g	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)	1.9g (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、さば、卵、乳、あわび、豚肉、鶏肉、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	ぶりのだし醤油漬け焼き	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292kcal、蛋白質16.5g、脂質16.5g、炭水化物18.7g	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292kcal、蛋白質15.0g、脂質17.1g、炭水化物21.2g	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	2.3g (推定値)	2.5g (推定値)	2.3g (推定値)	2.5g (推定値)	1.7g (推定値)	2.1g (推定値)		
アレルギー	小麦、大豆、卵、乳	鶏肉、小麦、卵、大豆、豚肉、ごま	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、いか、オレンジ、ごま、ゼラチン	豚肉、大豆、さば、卵、乳、あわび、小麦、鶏肉、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		
梅ハイアット	主菜	豚肉の野菜炒め	さばの塩焼き	鶏肉の甘辛炒め	高野豆腐の卵炒め	豚肉のぼん酢かけ	シーフードの中華風炒め	
	栄養表示	熱量265kcal、蛋白質13.8g、脂質15.2g、炭水化物20.9g	熱量305kcal、蛋白質17.0g、脂質16.1g、炭水化物13.7g	熱量202kcal、蛋白質12.5g、脂質9.6g、炭水化物20.5g	熱量283kcal、蛋白質11.0g、脂質17.8g、炭水化物21.0g	熱量268kcal、蛋白質16.7g、脂質13.8g、炭水化物19.3g	熱量140kcal、蛋白質5.8g、脂質3.5g、炭水化物25.7g	
	食塩相当量	1.6g (推定値)	2.4g (推定値)	2.4g (推定値)	2.0g (推定値)	1.3g (推定値)	2.8g (推定値)	
	アレルギー	小麦、大豆、豚肉、卵、乳	さば、えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	鶏肉、大豆、小麦、いか、オレンジ、ごま、豚肉、ゼラチン	小麦、卵、乳、大豆、あわび、豚肉、鶏肉、えび、かに、ごま	豚肉、大豆、小麦、卵、鶏肉、りんご、ごま	えび、いか、小麦、大豆、ゼラチン、ごま、鶏肉、豚肉	

週替わりメニュー	4月第3週(4月13日~4月17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	2.6g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆、豚肉、卵、乳、鶏肉、落花生、ごま

人気駅弁メニュー	お届け日	4月13日 月
メニュー名		弁楽亭の釜めし(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

土曜ランチメニュー	お届け日	4月18日 土
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、卵、乳、大豆、あわび、豚肉、鶏肉、卵、豚肉、ゼラチン、ごま、あわび

アーザーレ	お届け日	4月13日 月
メニュー名		コロナのバイシューカスタード2個入り(冷凍)
栄養表示		<100gあたり> 熱量453kcal、蛋白質5.0g、脂質33.9g、炭水化物31.1g
食塩相当量		0.4g (推定値)
アレルギー		小麦、乳成分、卵、大豆、ゼラチン

人気駅弁メニュー	お届け日	4月16日 木
メニュー名		佐藤水産 北海道親子ちらし鮓(鮭・鯨)
栄養表示		熱量465kcal、蛋白質20.9g、脂質4.5g、炭水化物85.2g 【添付たれ1袋あたり】 熱量2.0kcal、蛋白質0.2g、脂質0g、炭水化物0.3g
食塩相当量		4.5g【添付たれ1袋あたり】 0.3g (推定値)
アレルギー		小麦、いくら、ごま、さけ、大豆 【添付たれ1袋あたり】 小麦、さけ、大豆

日曜ランチメニュー	お届け日	4月17日 金
主菜A		国産天然ブリフライ
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275kcal、蛋白質17.5g、脂質13.2g、炭水化物20.7g
食塩相当量		2.0g (推定値)
アレルギー		卵、乳成分、小麦、牛肉、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉、りんご

**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 2026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  
日曜日はお休みです。

	4月第4週	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)
松デミックス	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264kcal、蛋白質19.6g、脂質8.2g、炭水化物22.4g	熱量458kcal、蛋白質19.1g、脂質27.5g、炭水化物33.8g	熱量515kcal、蛋白質20.9g、脂質34.2g、炭水化物35.2g	熱量592kcal、蛋白質20.3g、脂質39.5g、炭水化物37.4g	熱量385kcal、蛋白質25.8g、脂質21.9g、炭水化物23.1g	熱量485kcal、蛋白質18.5g、脂質30.4g、炭水化物37.6g
	食塩相当量	2.9g(推定値)	2.7g(推定値)	2.8g(推定値)	3.8g(推定値)	2.9g(推定値)	3.7g(推定値)
	アレルギー	さけ、鶏肉、小麦、大豆、乳	小麦、さば、大豆、ゼラチン、鶏肉、豚肉、卵、乳、あわび、ごま	小麦、鶏肉、牛肉、大豆、ごま	えび、かに、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、あわび
竹パランス	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	赤魚の香草焼き	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291kcal、蛋白質12.6g、脂質17.5g、炭水化物15.2g	熱量303kcal、蛋白質16.0g、脂質18.2g、炭水化物24.3g	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)	2.1g(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、ごま、乳、豚肉、鶏肉、ゼラチン	鶏肉、小麦、大豆、豚肉、ごま、卵、乳	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	ぶりのしょうゆ麹の煮付け	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307kcal、蛋白質18.4g、脂質18.9g、炭水化物23.9g	熱量305kcal、蛋白質15.4g、脂質17.7g、炭水化物23.5g
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)	2.5g(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、ごま、くるみ	鶏肉、小麦、卵、大豆、ごま、りんご、乳、豚肉、ゼラチン	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、卵、乳	豚肉、大豆、小麦、卵、鶏肉、ゼラチン、ごま	
梅アマイア	主菜	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	豆腐と野菜の卵あんかけ	鶏の唐揚げ	高野豆腐とこんにゃくの炒め煮
	栄養表示	熱量302kcal、蛋白質13.9g、脂質16.6g、炭水化物27.2g	熱量275kcal、蛋白質12.9g、脂質14.4g、炭水化物24.4g	熱量204kcal、蛋白質13.9g、脂質10.8g、炭水化物14.0g	熱量254kcal、蛋白質7.5g、脂質13.0g、炭水化物28.9g	熱量423kcal、蛋白質18.8g、脂質24.0g、炭水化物33.7g	熱量208kcal、蛋白質8.7g、脂質11.1g、炭水化物21.8g
	食塩相当量	2.1g(推定値)	1.8g(推定値)	1.7g(推定値)	2.4g(推定値)	3.2g(推定値)	1.6g(推定値)
	アレルギー	鶏肉、小麦、大豆	小麦、大豆、ごま、卵、えび、かに、りんご	豚肉、かに、小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、ごま、くるみ	大豆、小麦、鶏肉、豚肉、卵、乳、ごま	小麦、卵、大豆、鶏肉、えび、かに、豚肉、ゼラチン、ごま、乳	卵、大豆、小麦、豚肉、ごま、鶏肉、ゼラチン

週替りメニュー	4月第4週(4月20日~4月24日)
メニュー名	満腹! 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

土曜ランチ	お届け日	4月25日(土)
メニュー名	春のお花見弁当	
栄養表示	熱量533kcal、蛋白質18.1g、脂質13.7g、炭水化物85.0g	
食塩相当量	2.4g(推定値)	
アレルギー	大豆、小麦、卵、乳、さけ、りんご、豚肉、鶏肉、さば、えび、ごま	

人気駅弁メニュー	お届け日	4月20日(月)
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	お届け日	4月24日(金)	
主菜A	鰯の西京味噌漬け焼き	主菜B	チキンカツ
栄養表示	熱量197kcal、蛋白質17.6g、脂質7.6g、炭水化物15.1g	栄養表示	熱量287kcal、蛋白質13.7g、脂質12.9g、炭水化物30.0g
食塩相当量	1.6g(推定値)	食塩相当量	2.0g(推定値)
アレルギー	小麦、ごま、さば、大豆	アレルギー	乳成分、小麦、ごま、さば、大豆、鶏肉

デザート	お届け日	4月22日(水)
メニュー名	さくら餅・豆大福詰合せ4個入り	
栄養表示	【さくら餅】〈1個あたり〉熱量99kcal、蛋白質2.2g、脂質0.1g、炭水化物22.2g 【豆大福】〈1個あたり〉熱量131kcal、蛋白質2.8g、脂質0.5g、炭水化物28.8g	
食塩相当量	【さくら餅】〈1個あたり〉0.20g(推定値) 【豆大福】〈1個あたり〉0.1g(推定値)	
アレルギー	乳、小麦、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。<日曜弁当つるぎのお召上がり方> ●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 2026年4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。

	4月第5週	4月27日 月	4月28日 火	4月29日 水	4月30日 木	5月1日 金	5月2日 土
松デニッシュ	主菜	木須肉 (ムースロー)	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	まるやか黒酢豚	赤魚のムニエル
	栄養表示	熱量297kcal、蛋白質17.8g、脂質20.9g、炭水化物13.5g	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	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
	食塩相当量	3.2g (推定値)	2.9g (推定値)	2.9g (推定値)	2.0g (推定値)	2.5g (推定値)	1.9g (推定値)
	アレルギー	豚肉、大豆、小麦、卵、ごま、ゼラチン、鶏肉	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	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
竹パンス	主菜A	ミルフィーユカツ	そいの幽庵焼き	鶏肉の照焼き	羅白産秋鮭のパン粉焼き	牛肉と竹の子の中華炒め	ほっけの唐揚げ野菜あんかけ
	栄養表示	熱量300kcal、蛋白質13.1g、脂質18.6g、炭水化物21.4g	熱量253kcal、蛋白質18.1g、脂質9.1g、炭水化物27.7g	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292kcal、蛋白質13.6g、脂質17.2g、炭水化物22.4g	熱量296kcal、蛋白質16.7g、脂質18.5g、炭水化物20.4g
	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)	2.5g (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、豚肉、小麦、大豆、ごま、卵、鶏肉	牛肉、小麦、大豆、ごま、りんご、鶏肉、豚肉、ゼラチン	小麦、大豆、卵、乳、豚肉、鶏肉、ゼラチン、ごま
	主菜B	鯖のねぎタレ揚げ	鶏肉のマヨポン炒め	北海道産鮭フライ	豚肉のすき焼き風煮	赤魚の粕漬け焼き	チキンソテーのトマトソース
	栄養表示	熱量270kcal、蛋白質19.5g、脂質15.5g、炭水化物14.4g	熱量268kcal、蛋白質15.4g、脂質15.7g、炭水化物21.3g	熱量252kcal、蛋白質14.8g、脂質11.1g、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263kcal、蛋白質17.9g、脂質10.6g、炭水化物23.5g	熱量258kcal、蛋白質13.6g、脂質16.6g、炭水化物15.5g
食塩相当量	2.5g (推定値)	2.2g (推定値)	2.0g (推定値)	2.3g (推定値)	1.6g (推定値)	2.4g (推定値)	
アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ごま	鶏肉、大豆、ゼラチン、ごま、小麦、卵、乳	小麦、さけ、大豆、豚肉、ゼラチン、鶏肉、えび、かに	豚肉、いか、大豆、小麦、ごま、鶏肉	小麦、大豆、卵、ごま、りんご	鶏肉、大豆、小麦、卵、乳、豚肉、ゼラチン、ごま	
アイスクリーム	主菜	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	豚肉のスタミナ炒め	ほきの照焼き
	栄養表示	熱量214kcal、蛋白質13.5g、脂質12.6g、炭水化物14.7g	熱量169kcal、蛋白質7.2g、脂質6.2g、炭水化物25.8g	熱量332kcal、蛋白質11.1g、脂質15.2g、炭水化物40.6g	熱量230kcal、蛋白質7.3g、脂質10.4g、炭水化物31.2g	熱量270kcal、蛋白質16.5g、脂質13.8g、炭水化物20.3g	熱量165kcal、蛋白質14.1g、脂質5.3g、炭水化物18.2g
	食塩相当量	2.1g (推定値)	3.0g (推定値)	2.2g (推定値)	2.2g (推定値)	1.2g (推定値)	2.8g (推定値)
アレルギー	豚肉、小麦、大豆、ごま、卵、乳	大豆、ゼラチン、ごま、小麦、乳、鶏肉、豚肉	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	小麦、大豆、えび、かに、卵、豚肉、ごま、鶏肉	豚肉、小麦、大豆、ごま、りんご、卵、乳、鶏肉	小麦、大豆、卵、乳、豚肉、鶏肉、ゼラチン、ごま	

週替メニュー	4月第5週 (4月27日~5月1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

土曜メニュー	お届け日	5月2日 土
メニュー名		三元豚のロースカツ重
栄養表示		熱量724kcal、蛋白質21.8g、脂質22.4g、炭水化物105.4g
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

人気駅弁メニュー	お届け日	4月27日 月
メニュー名		弁菜亭の釜めし(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

日曜メニュー	お届け日	5月1日 金
主菜A		ニシンフライの山菜あんかけ
栄養表示		熱量297kcal、蛋白質9.5g、脂質10.4g、炭水化物41.4g
食塩相当量		2.2g (推定値)
アレルギー		卵、小麦、ごま、大豆
主菜B		麻婆豆腐
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		1.4g (推定値)
アレルギー		小麦、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉

トッピングメニュー	お届け日	4月29日 水
メニュー名		栗原さんちのおすそわけ いっぱいのありがとうパンナコッタ
栄養表示		熱量144kcal、蛋白質2.5g、脂質8.7g、炭水化物14.1g
食塩相当量		0~0.09g (推定値)
アレルギー		乳成分、ゼラチン

**お願** <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 2026年4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	具とこっぺ ハンバーグ&ナポリタン	カレーマヨデニッシュ	Takasui 生バターロール4個入り	ハムマヨ2個入り
	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283kcal、蛋白質11.1g、脂質8.9g、炭水化物39.7g	熱量301kcal、蛋白質5.8g、脂質16.4g、炭水化物32.6g	〈1個あたり〉熱量141kcal、蛋白質3.5g、脂質3.9g、炭水化物22.9g	〈1個あたり〉熱量158kcal、蛋白質3.4g、脂質7.2g、炭水化物19.9g
	食塩相当量	0.7g (推定値)	2.6g (推定値)	1.2g (推定値)	0.5g (推定値)	0.7g (推定値)
	アレルギー	乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆、鶏肉、牛肉	卵、乳、小麦、大豆、豚肉、牛肉	卵、乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、オレンジ、りんご
	商品名	北海道生ラブラブサンド ピーナツ	北の国のペーカリー しっかりとあんぱん(こしあん)	白ぶかし	シュガークラウン	十勝しゃっきりコーン
	栄養表示	熱量184kcal、蛋白質3.1g、脂質9.0g、炭水化物22.6g	熱量391kcal、蛋白質9.6g、脂質5.2g、炭水化物76.4g	熱量356kcal、蛋白質5.5g、脂質2.8g、炭水化物77.1g	熱量433kcal、蛋白質7.3g、脂質17.9g、炭水化物60.7g	熱量372kcal、蛋白質7.0g、脂質20.3g、炭水化物40.2g
食塩相当量	0.4g (推定値)	0.6g (推定値)	1.1g (推定値)	1.2g (推定値)	1.4g (推定値)	
アレルギー	卵、乳、小麦、大豆、落花生	卵、乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆、さけ	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)

※国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	さくら香る納豆	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1食分を含む)〉熱量85kcal、蛋白質7.0g、脂質3.6g、炭水化物6.1g	〈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)	0.6g (推定値)	0.7g (推定値)
	アレルギー	小麦、大豆	大豆、小麦、りんご	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	3種のきのこカレー 170g×16パック
	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パックあたり〉熱量109kcal、蛋白質3.4g、脂質3.6g、炭水化物15.8g
	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	2.3g
	アレルギー	—	—	大豆	大豆	乳、小麦、牛肉、大豆、りんご

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)	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。＜日曜弁当つるぎのお召上がり方＞ ●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。