

コープの夕食宅配 2026年5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。

	5月第1週	5月4日 <small>月</small>	5月5日 <small>火</small>	5月6日 <small>水</small>	5月7日 <small>木</small>	5月8日 <small>金</small>	5月9日 <small>土</small>
森テリシックス	主菜	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)	青椒肉絲(豚肉とピーマンの細切り炒め)	白身魚の洋風南蛮漬け	豚肉の生姜焼き
	栄養表示	熱量398kcal、蛋白質19.5g、脂質22.8g、炭水化物30.0g	熱量408kcal、蛋白質22.2g、脂質24.2g、炭水化物30.1g	熱量406kcal、蛋白質14.3g、脂質23.1g、炭水化物42.0g	熱量341kcal、蛋白質20.5g、脂質18.2g、炭水化物25.4g	熱量382kcal、蛋白質15.1g、脂質24.2g、炭水化物32.8g	熱量350kcal、蛋白質23.0g、脂質15.6g、炭水化物33.0g
	食塩相当量	2.9g (推定値)	2.7g (推定値)	2.8g (推定値)	3.4g (推定値)	1.9g (推定値)	3.2g (推定値)
	アレルギー	大豆、鶏肉、豚肉、小麦、ごま	鶏肉、小麦、卵、大豆、えび、かに、乳、あわび、豚肉	小麦、卵、大豆、豚肉、牛肉、えび	豚肉、えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、ゼラチン、ごま、いか	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
竹ハリス	主菜A	旨辛チキン	赤魚の青のり焼き	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	白身魚フライ
	栄養表示	熱量262kcal、蛋白質18.1g、脂質15.2g、炭水化物14.5g	熱量259kcal、蛋白質12.2g、脂質13.0g、炭水化物12.2g	熱量298kcal、蛋白質20.3g、脂質17.7g、炭水化物17.2g	熱量263kcal、蛋白質19.1g、脂質16.0g、炭水化物12.9g	熱量289kcal、蛋白質15.3g、脂質20.7g、炭水化物11.6g	熱量223kcal、蛋白質10.4g、脂質10.1g、炭水化物28.8g
	食塩相当量	2.1g (推定値)	2.5g (推定値)	1.9g (推定値)	2.5g (推定値)	2.0g (推定値)	2.0g (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	小麦、卵、大豆、豚肉、やまいも、ごま	豚肉、大豆、小麦、ごま、卵、鶏肉、ゼラチン	乳、大豆、小麦、卵、鶏肉、ごま	鶏肉、小麦、大豆、ごま、卵、りんご、乳	小麦、大豆、卵、乳、りんご、ごま
	主菜B	にしんの塩焼き	豚肉ときのこのレモン炒め	鮭の粕漬け焼き	鶏肉の香味醤油かけ	海老かつの卵とじ	豚肉と野菜の中華風炒め
	栄養表示	熱量270kcal、蛋白質21.5g、脂質17.7g、炭水化物10.4g	熱量257kcal、蛋白質15.2g、脂質14.4g、炭水化物14.5g	熱量298kcal、蛋白質24.6g、脂質13.7g、炭水化物19.4g	熱量279kcal、蛋白質19.0g、脂質17.0g、炭水化物15.0g	熱量253kcal、蛋白質8.9g、脂質13.2g、炭水化物27.4g	熱量252kcal、蛋白質13.4g、脂質13.8g、炭水化物21.2g
食塩相当量	2.0g (推定値)	2.4g (推定値)	1.8g (推定値)	2.4g (推定値)	2.5g (推定値)	2.0g (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、いか	豚肉、小麦、卵、大豆、やまいも、ごま、鶏肉、ゼラチン	さけ、大豆、小麦、卵、ごま、鶏肉、豚肉、ゼラチン	鶏肉、乳、大豆、小麦、ごま	えび、小麦、卵、乳、大豆、ごま	豚肉、小麦、大豆、卵、乳、えび、りんご、ごま、鶏肉、ゼラチン	
梅アイランド	主菜	鶏肉ともやしの味噌炒め	かに玉	酢豚風	にら玉炒め	豚肉のごま味噌炒め	揚げ出し豆腐
	栄養表示	熱量214kcal、蛋白質15.6g、脂質11.2g、炭水化物15.3g	熱量219kcal、蛋白質6.2g、脂質13.1g、炭水化物20.1g	熱量253kcal、蛋白質16.6g、脂質13.1g、炭水化物20.3g	熱量170kcal、蛋白質7.7g、脂質9.2g、炭水化物18.6g	熱量279kcal、蛋白質13.7g、脂質12.5g、炭水化物30.0g	熱量259kcal、蛋白質11.5g、脂質14.4g、炭水化物25.0g
	食塩相当量	2.1g (推定値)	2.4g (推定値)	1.7g (推定値)	2.2g (推定値)	1.7g (推定値)	2.0g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、大豆、いか、小麦、卵、乳、あわび、豚肉	かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ごま、豚肉、やまいも	豚肉、大豆、小麦、ごま、鶏肉、ゼラチン	大豆、小麦、乳、鶏肉、豚肉、ごま、卵	豚肉、小麦、大豆、ごま、乳	大豆、かに、小麦、卵、さば、鶏肉、豚肉、ごま、乳、りんご

	5月第1週(5月4日～5月8日)
メニュー名	いぶり鶏の照り焼き丼
栄養表示	熱量557kcal、蛋白質21.6g、脂質17.3g、炭水化物75.3g
食塩相当量	2.3g (推定値)
アレルギー	鶏肉、小麦、卵、大豆、乳、豚肉、ゼラチン、ごま

	5月5日 <small>火</small>
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

	5月8日 <small>金</small>			
メニュー名	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	

	5月9日 <small>土</small>
メニュー名	母の日ご褒美弁当
栄養表示	熱量615kcal、蛋白質16.7g、脂質15.7g、炭水化物103.3g
食塩相当量	2.0g (推定値)
アレルギー	大豆、牛肉、小麦、鶏肉、ごま、えび、やまいも、卵

	5月5日 <small>火</small>
メニュー名	こどもの日弁当
栄養表示	熱量455kcal、蛋白質18.7g、脂質5.6g、炭水化物78.7g
食塩相当量	3.8g (推定値)
アレルギー	卵、小麦、えび、いくら、さけ、大豆

	5月9日 <small>土</small>
メニュー名	道産小麦のアップルパイ
栄養表示	熱量1,063kcal、蛋白質11.2g、脂質47g、炭水化物148.8g
食塩相当量	2.0g (推定値)
アレルギー	卵、乳、小麦、大豆、さけ、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5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。

	5月第2週	5月11日 <small>月</small>	5月12日 <small>火</small>	5月13日 <small>水</small>	5月14日 <small>木</small>	5月15日 <small>金</small>	5月16日 <small>土</small>
添付メニュー	主菜	鶏肉とカシューナッツの炒め物	北海道産真ほっけの塩焼き	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	北海道産助宗だらの中華蒸し
	栄養表示	熱量318kcal、蛋白質16.0g、脂質16.9g、炭水化物30.0g	熱量313kcal、蛋白質24.9g、脂質16.0g、炭水化物19.1g	熱量464kcal、蛋白質23.3g、脂質27.6g、炭水化物33.8g	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	熱量339kcal、蛋白質17.0g、脂質17.1g、炭水化物30.3g
	食塩相当量	3.1g (推定値)	2.7g (推定値)	3.4g (推定値)	1.9g (推定値)	2.7g (推定値)	3.3g (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	牛肉、小麦、大豆、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	小麦、大豆、豚肉、ごま、卵、乳、りんご、鶏肉、ゼラチン
替メニュー	主菜A	豚ロース焼きの三升漬け添え	絹ほっけのみりん漬け焼き	鶏肉と野菜のチリソースソテー	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277kcal、蛋白質19.3g、脂質12.4g、炭水化物24.9g	熱量252kcal、蛋白質9.8g、脂質9.9g、炭水化物33.1g	熱量290kcal、蛋白質9.6g、脂質13.0g、炭水化物36.1g	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29.9g
	食塩相当量	1.8g (推定値)	2.1g (推定値)	2.2g (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、大豆、鶏肉、小麦、ごま、さば	小麦、大豆、さば、落花生、ごま、卵、えび、かに、乳、鶏肉	卵、小麦、大豆、ごま、乳、ゼラチン、鶏肉、豚肉	小麦、大豆、えび、卵、鶏肉、乳、豚肉、ごま、ゼラチン	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	あじフライ	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20.6g	熱量283kcal、蛋白質18.0g、脂質16.3g、炭水化物18.5g	熱量281kcal、蛋白質11.1g、脂質10.4g、炭水化物37.4g	熱量252kcal、蛋白質17.0g、脂質14.4g、炭水化物15.6g	熱量296kcal、蛋白質16.2g、脂質18.4g、炭水化物20.8g	熱量258kcal、蛋白質14.9g、脂質12.5g、炭水化物24.6g
	食塩相当量	2.2g (推定値)	1.6g (推定値)	2.3g (推定値)	1.9g (推定値)	1.9g (推定値)	2.5g (推定値)
	アレルギー	大豆、鶏肉、小麦、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、乳、ゼラチン、鶏肉、豚肉、ごま	豚肉、大豆、小麦、鶏肉、卵、乳、ごま、ゼラチン	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
アイフル	主菜	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	高野豆腐と白菜の味噌炒め
	栄養表示	熱量195kcal、蛋白質13.6g、脂質9.7g、炭水化物15.1g	熱量348kcal、蛋白質12.9g、脂質19.3g、炭水化物32.9g	熱量257kcal、蛋白質15.0g、脂質15.5g、炭水化物17.8g	熱量198kcal、蛋白質16.1g、脂質15.5g、炭水化物26.1g	熱量363kcal、蛋白質16.8g、脂質23.6g、炭水化物22.7g	熱量167kcal、蛋白質8.8g、脂質8.2g、炭水化物18.6g
	食塩相当量	2.2g (推定値)	1.7g (推定値)	2.6g (推定値)	1.8g (推定値)	2.2g (推定値)	1.9g (推定値)
	アレルギー	豚肉、大豆、小麦、ごま、鶏肉、ゼラチン	小麦、大豆、豚肉、落花生、ごま、卵、乳、あわび、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、さけ、りんご	小麦、大豆、卵、乳、豚肉	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、さば、ごま、卵、あわび、ゼラチン	小麦、乳、大豆、卵、鶏肉、ごま、豚肉、ゼラチン

	5月第2週(5月11日～5月15日)
メニュー名	あんかけ焼きそば
栄養表示	熱量465kcal、蛋白質14.1g、脂質21.7g、炭水化物53.8g
食塩相当量	2.6g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆、豚肉、えび、いか、卵、ごま、鶏肉、ゼラチン

	5月16日 <small>土</small>
お届け日	5月16日 <small>土</small>
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100.7g
食塩相当量	4.5g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆、豚肉、卵、ごま

	5月11日 <small>月</small>
お届け日	5月11日 <small>月</small>
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	0g (推定値)
アレルギー	乳成分、大豆

	5月15日 <small>金</small>	
お届け日	5月15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

	5月11日 <small>月</small>
お届け日	5月11日 <small>月</small>
メニュー名	野菜かき揚げそば
栄養表示	熱量456kcal、蛋白質13.3g、脂質15.1g、炭水化物66.6g
食塩相当量	3.8g (推定値)
アレルギー	卵、小麦、そば、ごま、さば、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5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。

5月第3週		5月18日 (月)	5月19日 (火)	5月20日 (水)	5月21日 (木)	5月22日 (金)	5月23日 (土)
夕食メニュー	主菜	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	鶏肉の蓮根挟み揚げ	野菜たっぷり八宝菜	豚肉といんげんのトマト炒め
	栄養表示	熱量363kcal、蛋白質17.0g、脂質18.7g、炭水化物35.7g	熱量329kcal、蛋白質18.3g、脂質20.9g、炭水化物18.3g	熱量329kcal、蛋白質18.8g、脂質18.3g、炭水化物24.9g	熱量289kcal、蛋白質7.4g、脂質17.5g、炭水化物29.2g	熱量333kcal、蛋白質13.5g、脂質18.7g、炭水化物31.9g	熱量342kcal、蛋白質18.8g、脂質19.4g、炭水化物24.8g
	食塩相当量	2.6g (推定値)	2.2g (推定値)	2.9g (推定値)	2.7g (推定値)	3.2g (推定値)	1.5g (推定値)
	アレルギー	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、小麦、卵、鶏肉、りんご、ごま	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、卵、ごま、ゼラチン	豚肉、小麦、乳、卵、大豆、鶏肉
サブメニュー	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	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24.6g	熱量271kcal、蛋白質19.0g、脂質16.2g、炭水化物16.0g	熱量295kcal、蛋白質14.8g、脂質16.5g、炭水化物23.1g	熱量284kcal、蛋白質20.3g、脂質12.8g、炭水化物24.4g	熱量258kcal、蛋白質10.0g、脂質15.2g、炭水化物22.3g	熱量259kcal、蛋白質13.5g、脂質12.1g、炭水化物19.3g
	食塩相当量	2.2g (推定値)	2.5g (推定値)	1.8g (推定値)	2.5g (推定値)	2.1g (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、ゼラチン	小麦、さけ、大豆、卵、乳、あわび、豚肉、いか、オレンジ、ごま	大豆、豚肉、えび、いか、小麦、ごま、卵、乳、りんご、鶏肉、ゼラチン	大豆、小麦、鶏肉、豚肉、ごま、卵
	主菜B	ブリのガーリック焼き	豚肉の生姜炒め	北海道産真ほっけの煮付け	ハンバーグきこクリームソース	ぶりのだし醤油漬け焼き	ジンギスカン
	栄養表示	熱量308kcal、蛋白質16.7g、脂質18.5g、炭水化物23.9g	熱量266kcal、蛋白質17.9g、脂質15.5g、炭水化物14.9g	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268kcal、蛋白質15.6g、脂質13.3g、炭水化物21.5g	熱量252kcal、蛋白質11.4g、脂質12.8g、炭水化物26.0g
	食塩相当量	2.2g (推定値)	2.3g (推定値)	2.2g (推定値)	2.1g (推定値)	2.2g (推定値)	2.4g (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、ゼラチン	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	小麦、大豆、ごま、りんご	大豆、小麦、牛肉、豚肉、りんご、ごま、鶏肉
サブメニュー	主菜	鶏肉のトマトソース	卵とツナのソテー	豚肉の甘辛炒め	さつま揚げのカレー炒め	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235kcal、蛋白質14.2g、脂質12.9g、炭水化物17.3g	熱量285kcal、蛋白質12.6g、脂質19.9g、炭水化物15.0g	熱量270kcal、蛋白質12.4g、脂質15.6g、炭水化物22.1g	熱量184kcal、蛋白質9.7g、脂質6.8g、炭水化物23.6g	熱量312kcal、蛋白質13.4g、脂質17.5g、炭水化物26.7g	熱量200kcal、蛋白質8.6g、脂質9.3g、炭水化物24.9g
	食塩相当量	2.5g (推定値)	1.9g (推定値)	1.8g (推定値)	1.6g (推定値)	1.7g (推定値)	2.0g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、えび、かに、大豆、小麦	小麦、卵、大豆、えび、かに、鶏肉	豚肉、大豆、小麦、卵、乳、ゼラチン	大豆、卵、小麦、いか、オレンジ、えび、ごま	小麦、大豆、豚肉、ごま、卵、りんご	鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま

週末メニュー		5月第3週 (5月18日～5月22日)
メニュー名	ガバオライス	
栄養表示	熱量451kcal、蛋白質14.5g、脂質6.8g、炭水化物79.8g	
食塩相当量	0.9g (推定値)	
アレルギー	卵、大豆、ゼラチン、豚肉、小麦	

日曜弁当メニュー		5月23日 (土)
お届け日	メニュー名	五目ごはん弁当
メニュー名	栄養表示	熱量592kcal、蛋白質23.6g、脂質23.1g、炭水化物73.7g
栄養表示	食塩相当量	4.0g (推定値)
食塩相当量	アレルギー	大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉
アレルギー		

日曜弁当メニュー				5月22日 (金)
お届け日	メニュー名	国産天然ブリフライ	メニュー名	ポークチャップ
メニュー名	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275kcal、蛋白質17.5g、脂質13.2g、炭水化物20.7g
栄養表示	食塩相当量	1.5g (推定値)	食塩相当量	2.0g (推定値)
食塩相当量	アレルギー	卵、乳成分、小麦、大豆、鶏肉、豚肉	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
アレルギー				

サブメニュー		5月20日 (水)
お届け日	メニュー名	あふれるマンゴープリン
メニュー名	栄養表示	熱量150kcal、蛋白質0.6g、脂質2.5g、炭水化物31.7g
栄養表示	食塩相当量	0.34g (推定値)
食塩相当量	アレルギー	乳成分、ゼラチン
アレルギー		

サブメニュー		5月19日 (火)
お届け日	メニュー名	コクが自慢！醤油ラーメン
メニュー名	栄養表示	熱量353kcal、蛋白質15.5g、脂質8.0g、炭水化物54.8g
栄養表示	食塩相当量	6.6g (推定値)
食塩相当量	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。
アレルギー		

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5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。

5月第4週	5月25日 <small>月</small>	5月26日 <small>火</small>	5月27日 <small>水</small>	5月28日 <small>木</small>	5月29日 <small>金</small>	5月30日 <small>土</small>	
松デミックス	主菜	たらの明太マヨ焼き	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313kcal、蛋白質20.0g、脂質15.3g、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421kcal、蛋白質10.7g、脂質31.6g、炭水化物29.5g	熱量448kcal、蛋白質14.5g、脂質18.4g、炭水化物57.3g	熱量385kcal、蛋白質20.5g、脂質20.8g、炭水化物29.8g	熱量242kcal、蛋白質21.2g、脂質7.4g、炭水化物17.3g
	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)	2.9g (推定値)	3.1g (推定値)
	アレルギー	大豆、小麦、豚肉、えび、かに、卵、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、かに、りんご	さけ、小麦、大豆、乳
竹パランス	主菜A	豚肉の生姜炒め	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299kcal、蛋白質16.0g、脂質18.9g、炭水化物19.5g	熱量255kcal、蛋白質15.5g、脂質14.3g、炭水化物16.6g	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16.4g
	食塩相当量	1.2g (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、乳、小麦、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16.9g	熱量302kcal、蛋白質9.7g、脂質13.6g、炭水化物37.3g	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16.0g
	食塩相当量	1.2g (推定値)	2.2g (推定値)	2.5g (推定値)	1.8g (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
梅ハイメニュー	主菜	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	ブリの照焼き
	栄養表示	熱量266kcal、蛋白質14.9g、脂質16.7g、炭水化物18.4g	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245kcal、蛋白質13.7g、脂質8.0g、炭水化物19.8g	熱量228kcal、蛋白質11.9g、脂質10.6g、炭水化物25.0g	熱量208kcal、蛋白質16.1g、脂質11.5g、炭水化物15.8g
	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)	2.3g (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

週替わりメニュー	5月第4週(5月25日～5月29日)
メニュー名	満腹！大きなシューマイ弁当
栄養表示	熱量823kcal、蛋白質22.3g、脂質36.1g、炭水化物96.8g
食塩相当量	3.2g (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

土曜ハイメニュー	5月30日 <small>土</small>
お届け日	5月30日 <small>土</small>
メニュー名	海老うどん
栄養表示	熱量476kcal、蛋白質23.4g、脂質7.3g、炭水化物77.2g
食塩相当量	4.4g (推定値)
アレルギー	小麦、えび、大豆、卵、乳、ゼラチン、牛肉、豚肉、さば

日曜弁当メニュー	5月29日 <small>金</small>		
お届け日	5月29日 <small>金</small>		
主菜A	鰹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

人気弁当メニュー	5月28日 <small>木</small>
お届け日	5月28日 <small>木</small>
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

デザートメニュー	5月27日 <small>水</small>
お届け日	5月27日 <small>水</small>
メニュー名	昔ながらのかためプリン
栄養表示	熱量147kcal、蛋白質4.4g、脂質8.1g、炭水化物14.6g
食塩相当量	0.2g (推定値)
アレルギー	卵、乳成分

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	生プレミアデニッシュ くるみ3個入り	北海道生ラブラブサンド ツナサラダ	オニオンハムマヨロール	やわらかパンにジューシーロング ハムポテト
	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	〈1包装あたり〉熱量536kcal、蛋白質12.1g、脂質28.5g、炭水化物61.6g	熱量133kcal、蛋白質3.7g、脂質5.8g、炭水化物16.5g	熱量300kcal、蛋白質6.9g、脂質16.1g、炭水化物31.9g	熱量296kcal、蛋白質8.1g、脂質10.0g、炭水化物43.4g
	食塩相当量	0.7g (推定値)	1.7g (推定値)	0.6g (推定値)	1.2g (推定値)	1.7g (推定値)
	アレルギー	乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆、くるみ	卵、乳、小麦、大豆、りんご	卵、乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉	卵、乳、小麦、大豆、豚肉
	商品名	北の国のペーカリー 黒糖あんぱん	バター風味のアップルレーズン	北の国のペーカリー しっかりとクリームパン	ふんわりこっぺW(いちごジャム&マーガリン)	函館メロンパン ホイップサンド
	栄養表示	熱量324kcal、蛋白質8.2g、脂質3.8g、炭水化物64.3g	熱量247kcal、蛋白質4.7g、脂質6.3g、炭水化物42.9g	熱量349kcal、蛋白質7.6g、脂質11.6g、炭水化物53.6g	熱量402kcal、蛋白質8.0g、脂質12.5g、炭水化物64.4g	熱量405kcal、蛋白質7.0g、脂質15.8g、炭水化物58.7g
食塩相当量	0.7g (推定値)	0.5g (推定値)	0.6g (推定値)	1.1g (推定値)	0.4g (推定値)	
アレルギー	卵、乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆、りんご	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)

※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	おかわり中粒納豆	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
	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	小麦、大豆、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。