

コープの夕食宅配 2026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。

	6月29日 月	6月30日 火	7月1日 水	7月2日 木	7月3日 金	7月4日 土	
ベジタリアン	主菜	四川風麻婆豆腐	さばのトマトガーリック仕立て	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320kcal、蛋白質17.8g、脂質20.5g、炭水化物18.3g	熱量312kcal、蛋白質20.9g、脂質18.3g、炭水化物24.3g	熱量287kcal、蛋白質7.4g、脂質17.5g、炭水化物28.8g	熱量333kcal、蛋白質13.5g、脂質18.8g、炭水化物32.1g	熱量346kcal、蛋白質18.5g、脂質20.1g、炭水化物24.8g	熱量330kcal、蛋白質22.2g、脂質15.8g、炭水化物27.7g
	食塩相当量	2.3g (推定値)	3.5g (推定値)	2.6g (推定値)	3.0g (推定値)	1.5g (推定値)	3.2g (推定値)
	アレルギー	大豆、いか、小麦、卵、乳、豚肉、牛肉、ごま、落花生、鶏肉、ゼラチン	さば、小麦、大豆、りんご、卵、乳、豚肉、鶏肉、ゼラチン、ごま	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	大豆、小麦、豚肉、卵、りんご
ベジタリアン	主菜A	旨辛チキン	ぶりのバタームニエル	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	
	栄養表示	熱量261kcal、蛋白質18.1g、脂質15.2g、炭水化物14.4g	熱量258kcal、蛋白質17.2g、脂質16.9g、炭水化物14.8g	熱量309kcal、蛋白質19.8g、脂質18.8g、炭水化物17.4g	熱量266kcal、蛋白質19.5g、脂質16.1g、炭水化物12.6g	熱量302kcal、蛋白質16.7g、脂質22.0g、炭水化物11.5g	熱量236kcal、蛋白質10.6g、脂質10.5g、炭水化物27.9g
	食塩相当量	2.1g (推定値)	2.5g (推定値)	1.8g (推定値)	2.3g (推定値)	2.1g (推定値)	1.9g (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、乳	大豆、豚肉、小麦、ごま、卵、鶏肉、ゼラチン	乳、大豆、小麦、卵、鶏肉、ごま	鶏肉、大豆、小麦、卵、ごま、さば、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	さば味噌煮	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269kcal、蛋白質21.6g、脂質17.7g、炭水化物10.3g	熱量257kcal、蛋白質15.7g、脂質14.5g、炭水化物17.3g	熱量277kcal、蛋白質19.2g、脂質14.5g、炭水化物20.0g	熱量280kcal、蛋白質19.1g、脂質17.0g、炭水化物14.7g	熱量263kcal、蛋白質10.2g、脂質14.6g、炭水化物26.3g	熱量255kcal、蛋白質13.3g、脂質14.5g、炭水化物21.1g
食塩相当量	1.9g (推定値)	2.2g (推定値)	1.9g (推定値)	2.2g (推定値)	2.4g (推定値)	1.9g (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	大豆、さば、小麦、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、さば	豚肉、小麦、大豆、卵、乳、えび、りんご、ごま、鶏肉、ゼラチン	
アイスクリーム	主菜	豚しゃぶ豆乳ごまだれ	豆腐とえびの旨煮	照り焼きミートボール	さんまの唐揚げ	豚肉のねぎ塩炒め	
	栄養表示	熱量251kcal、蛋白質16.5g、脂質15.2g、炭水化物12.7g	熱量153kcal、蛋白質6.9g、脂質6.8g、炭水化物18.6g	熱量250kcal、蛋白質11.7g、脂質12.3g、炭水化物26.2g	熱量226kcal、蛋白質8.8g、脂質13.8g、炭水化物20.8g	熱量263kcal、蛋白質13.3g、脂質12.9g、炭水化物25.1g	熱量223kcal、蛋白質9.3g、脂質11.6g、炭水化物23.2g
	食塩相当量	2.0g (推定値)	1.8g (推定値)	2.1g (推定値)	1.4g (推定値)	1.7g (推定値)	2.1g (推定値)
	アレルギー	豚肉、大豆、いか、小麦、卵、ごま、乳	大豆、小麦、豚肉、やまいも、えび、ごま、鶏肉、ゼラチン	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、ゼラチン	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	豚肉、大豆、小麦、ごま、卵、さば、乳、鶏肉	小麦、大豆、かに、卵、さば、鶏肉、豚肉、りんご、ごま、乳

7月第1週(6月29日~7月3日)	
メニュー名	タコライス
栄養表示	熱量421kcal、蛋白質12.1g、脂質6.7g、炭水化物74.8g
食塩相当量	0.6g (推定値)
アレルギー	豚肉、小麦、大豆、乳

7月3日 金	
メニュー名	佐藤水産 ずわい脚と二種の蟹づくし
栄養表示	熱量417kcal、蛋白質14.4g、脂質2.7g、炭水化物83.6g 【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	3.0g【添付たれ1袋(3g)あたり】0.3g (推定値)
アレルギー	かに、小麦、ごま、さけ、大豆 【添付たれ1袋(3g)あたり】小麦、さけ、大豆

7月4日 土	
メニュー名	チキンと野菜のスープカレー
栄養表示	熱量659kcal、蛋白質22.7g、脂質26.8g、炭水化物79.5g
食塩相当量	4.1g (推定値)
アレルギー	鶏肉、小麦、大豆、豚肉、りんご、ごま、牛肉、ゼラチン

7月3日 金	
メニュー名	タ張メロンピュアゼリー(80g×3)
栄養表示	<100gあたり> 熱量74kcal、蛋白質0.3g、脂質0.1g、炭水化物18.3g
食塩相当量	0.02g (推定値)
アレルギー	乳成分

7月3日 金			
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

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6日 月	7月7日 火	7月8日 水	7月9日 木	7月10日 金	7月11日 土
ベジミックス	主菜	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	さばの中華風野菜あん
	栄養表示	熱量401kcal、蛋白質22.2g、脂質26.4g、炭水化物22.8g	熱量419kcal、蛋白質11.6g、脂質31.6g、炭水化物28.8g	熱量471kcal、蛋白質16.0g、脂質19.5g、炭水化物58.8g	熱量388kcal、蛋白質20.4g、脂質21.4g、炭水化物29.7g	熱量242kcal、蛋白質21.2g、脂質7.5g、炭水化物16.8g	熱量463kcal、蛋白質18.7g、脂質28.1g、炭水化物34.2g
	食塩相当量	2.2g (推定値)	1.8g (推定値)	2.0g (推定値)	2.9g (推定値)	2.9g (推定値)	2.6g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、小麦、卵、大豆、牛肉、豚肉、乳	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	小麦、さば、大豆、ゼラチン、鶏肉、豚肉、卵、乳、ごま
ザバニックス	主菜A	豚ロース焼きの三升漬け添え	縞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256kcal、蛋白質18.5g、脂質15.9g、炭水化物11.5g	熱量277kcal、蛋白質19.0g、脂質12.4g、炭水化物24.8g	熱量252kcal、蛋白質9.6g、脂質9.0g、炭水化物36.5g	熱量290kcal、蛋白質9.9g、脂質13.3g、炭水化物36.3g	熱量289kcal、蛋白質9.6g、脂質20.6g、炭水化物17.1g	熱量260kcal、蛋白質13.8g、脂質11.1g、炭水化物29.9g
	食塩相当量	1.6g (推定値)	2.0g (推定値)	2.4g (推定値)	1.6g (推定値)	2.0g (推定値)	1.7g (推定値)
	アレルギー	豚肉、大豆、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	小麦、卵、大豆、鶏肉、ごま、乳、ゼラチン、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、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18.5g、脂質12.8g、炭水化物19.5g	熱量284kcal、蛋白質17.7g、脂質16.3g、炭水化物18.3g	熱量273kcal、蛋白質10.6g、脂質11.0g、炭水化物36.2g	熱量252kcal、蛋白質17.3g、脂質14.7g、炭水化物15.7g	熱量292kcal、蛋白質16.2g、脂質17.2g、炭水化物20.9g	熱量257kcal、蛋白質14.8g、脂質12.5g、炭水化物24.4g	
食塩相当量	2.0g (推定値)	2.0g (推定値)	2.2g (推定値)	1.8g (推定値)	1.9g (推定値)	2.2g (推定値)	
アレルギー	大豆、小麦、卵、ごま	鶏肉、落花生、大豆、ごま、小麦、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、豚肉、ごま、鶏肉	鶏肉、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、ごま、ゼラチン	
アイニシ	主菜	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	貝沢山がんもの煮物
	栄養表示	熱量235kcal、蛋白質12.1g、脂質9.9g、炭水化物26.1g	熱量221kcal、蛋白質8.5g、脂質12.3g、炭水化物23.7g	熱量259kcal、蛋白質14.7g、脂質14.7g、炭水化物19.9g	熱量201kcal、蛋白質9.4g、脂質6.6g、炭水化物30.0g	熱量380kcal、蛋白質17.2g、脂質24.2g、炭水化物26.6g	熱量438kcal、蛋白質25.7g、脂質26.6g、炭水化物27.4g
	食塩相当量	2.5g (推定値)	1.9g (推定値)	2.5g (推定値)	2.0g (推定値)	1.8g (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、落花生、ごま、卵、乳、豚肉、えび、かに、小麦、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、豚肉	乳、大豆、小麦、卵、鶏肉、ごま、豚肉、ゼラチン

7月第2週 (7月6日~7月10日)	
メニュー名	冷やしとろろうどん
栄養表示	熱量320kcal、蛋白質12.2g、脂質6.0g、炭水化物53.2g
食塩相当量	2.6g (推定値)
アレルギー	小麦、さば、大豆、卵、乳、鶏肉、やまいも、ゼラチン

7月7日 火	
お届け日	7月7日 火
メニュー名	まごわやさしい弁当
栄養表示	熱量736kcal、蛋白質29.0g、脂質25.5g、炭水化物96.2g
食塩相当量	4.1g (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、やまいも、牛肉、乳

7月11日 土	
お届け日	7月11日 土
メニュー名	角煮丼
栄養表示	熱量945kcal、蛋白質29.7g、脂質55.9g、炭水化物81.8g
食塩相当量	2.6g (推定値)
アレルギー	豚肉、卵、乳、大豆、鶏肉、小麦

7月7日 火	
お届け日	7月7日 火
メニュー名	水ようかん4個入り
栄養表示	<1個あたり> 熱量102kcal、蛋白質1.7g、脂質0.1g、炭水化物23.6g
食塩相当量	0.03g (推定値)
アレルギー	-

7月10日 金			
お届け日	7月10日 金		
主菜A	白身フライの山菜あんかけ	主菜B	麻婆豆腐
栄養表示	熱量237kcal、蛋白質9.5g、脂質6.9g、炭水化物34.5g	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	1.7g (推定値)	食塩相当量	1.4g (推定値)
アレルギー	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

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13日 月	7月14日 火	7月15日 水	7月16日 木	7月17日 金	7月18日 土
ベジミックス	主菜	ジューシー塩ザンギ	回鍋肉	北海道産真ほっけの塩焼き	ハンバーグステーキ	木須肉(ムースロー)	北海道産助宗だらの香草フライ
	栄養表示	熱量410kcal、蛋白質20.7g、脂質24.7g、炭水化物28.3g	熱量587kcal、蛋白質19.9g、脂質38.8g、炭水化物38.7g	熱量315kcal、蛋白質27.1g、脂質16.2g、炭水化物19.9g	熱量442kcal、蛋白質18.4g、脂質25.9g、炭水化物37.3g	熱量297kcal、蛋白質17.9g、脂質20.8g、炭水化物13.1g	熱量526kcal、蛋白質31.8g、脂質27.5g、炭水化物39.5g
	食塩相当量	2.4g (推定値)	3.7g (推定値)	2.5g (推定値)	2.8g (推定値)	3.1g (推定値)	3.2g (推定値)
	アレルギー	小麦、鶏肉、大豆、卵、乳、ごま	えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	大豆、豚肉、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、さけ、りんご	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
ザバニックス	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13.9g、脂質16.0g、炭水化物23.9g	熱量268kcal、蛋白質19.0g、脂質15.0g、炭水化物16.0g	熱量294kcal、蛋白質14.8g、脂質16.5g、炭水化物23.2g	熱量282kcal、蛋白質19.8g、脂質12.9g、炭水化物23.2g	熱量256kcal、蛋白質10.6g、脂質15.2g、炭水化物21.9g	熱量258kcal、蛋白質13.1g、脂質12.3g、炭水化物18.4g
	食塩相当量	2.1g (推定値)	2.5g (推定値)	1.7g (推定値)	2.5g (推定値)	2.2g (推定値)	1.8g (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、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	ぶりのガーリック焼き	豚肉の生姜炒め	北海道産真ほっけの煮付け	ハンバーグきのこクリームソース	さばの竜田揚げ	豚肉のプルコギ	
栄養表示	熱量308kcal、蛋白質16.9g、脂質18.5g、炭水化物23.2g	熱量267kcal、蛋白質18.0g、脂質15.4g、炭水化物14.8g	熱量262kcal、蛋白質16.4g、脂質11.7g、炭水化物26.7g	熱量285kcal、蛋白質12.2g、脂質13.6g、炭水化物28.1g	熱量282kcal、蛋白質13.1g、脂質15.4g、炭水化物24.6g	熱量253kcal、蛋白質13.8g、脂質12.9g、炭水化物23.9g	
食塩相当量	2.1g (推定値)	2.1g (推定値)	2.0g (推定値)	2.3g (推定値)	1.5g (推定値)	2.1g (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、いか、オレンジ、ごま	小麦、さば、大豆、ゼラチン、ごま、りんご	大豆、豚肉、小麦、りんご、ごま、鶏肉	
アイム海	主菜	豚肉の野菜炒め	たらのみりん漬け焼き	鶏肉のピリ辛炒め	つみれと野菜のだし煮	豚肉ときのこの炒め物	ししゃもフライ
	栄養表示	熱量246kcal、蛋白質14.5g、脂質12.8g、炭水化物19.3g	熱量200kcal、蛋白質15.0g、脂質9.4g、炭水化物16.3g	熱量236kcal、蛋白質11.6g、脂質14.4g、炭水化物18.7g	熱量234kcal、蛋白質9.3g、脂質11.2g、炭水化物25.8g	熱量259kcal、蛋白質12.4g、脂質13.7g、炭水化物26.5g	熱量237kcal、蛋白質9.6g、脂質12.8g、炭水化物24.0g
	食塩相当量	2.2g (推定値)	2.3g (推定値)	1.6g (推定値)	2.6g (推定値)	1.4g (推定値)	1.8g (推定値)
	アレルギー	豚肉、小麦、大豆、えび、かに、鶏肉、乳	小麦、大豆、えび、鶏肉、卵	大豆、鶏肉、小麦、卵、乳、豚肉、ゼラチン	小麦、大豆、豚肉、卵、いか、オレンジ、ごま	小麦、大豆、豚肉、ごま、りんご、鶏肉、ゼラチン	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま

メニュー名	7月第3週(7月13日~7月17日)
メニュー名	満腹! 大きなシューマイ弁当
栄養表示	熱量824kcal、蛋白質22.3g、脂質36.1g、炭水化物97.2g
食塩相当量	3.3g (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

お届け日	7月16日 木
メニュー名	佐藤水産 鮭(ルイベ漬)といくらの親子丼ぶり
栄養表示	熱量472kcal、蛋白質18.2g、脂質5.4g、炭水化物87.9g
食塩相当量	5.8g (推定値)
アレルギー	小麦、いくら、ごま、さけ、大豆

お届け日	7月18日 土
メニュー名	あさりごはん弁当
栄養表示	熱量524kcal、蛋白質18.1g、脂質13.7g、炭水化物80.8g
食塩相当量	3.4g (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

お届け日	7月16日 木
メニュー名	チーズ大福6個入り
栄養表示	(1個あたり) 熱量145kcal、蛋白質2.0g、脂質3.8g、炭水化物25.0g
食塩相当量	0.3g (推定値)
アレルギー	乳成分、卵、大豆

お届け日	7月17日 金		
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7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。

	7月第4週	7月20日 <small>月</small>	7月21日 <small>火</small>	7月22日 <small>水</small>	7月23日 <small>木</small>	7月24日 <small>金</small>	7月25日 <small>土</small>
チキンスムニース	主菜	えびと卵のチリソース煮	たらの明太マヨ焼き	まるやか黒酢豚	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
	栄養表示	熱量188kcal、蛋白質12.7g、脂質6.9g、炭水化物24.1g	熱量290kcal、蛋白質21.9g、脂質13.7g、炭水化物20.7g	熱量465kcal、蛋白質20.2g、脂質24.9g、炭水化物44.8g	熱量369kcal、蛋白質20.8g、脂質19.4g、炭水化物23.0g	熱量390kcal、蛋白質18.9g、脂質22.5g、炭水化物31.2g	熱量472kcal、蛋白質26.0g、脂質27.9g、炭水化物34.9g
	食塩相当量	2.4g (推定値)	2.2g (推定値)	3.1g (推定値)	1.8g (推定値)	2.6g (推定値)	2.8g (推定値)
	アレルギー	えび、小麦、卵、いか、大豆、乳、鶏肉、落花生、りんご、ごま、豚肉、ゼラチン	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、さば、ごま、りんご、えび	小麦、卵、大豆、豚肉、乳、ごま、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、卵、大豆、えび、かに、乳、豚肉
ザバンス	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	ししゃもフライ	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16.1g、脂質18.2g、炭水化物21.9g	熱量254kcal、蛋白質15.3g、脂質14.2g、炭水化物16.2g	熱量254kcal、蛋白質17.4g、脂質14.8g、炭水化物14.8g	熱量282kcal、蛋白質8.8g、脂質16.6g、炭水化物27.1g	熱量260kcal、蛋白質16.2g、脂質12.4g、炭水化物22.8g	熱量292kcal、蛋白質12.3g、脂質21.4g、炭水化物16.3g
	食塩相当量	1.1g (推定値)	2.5g (推定値)	2.3g (推定値)	1.4g (推定値)	1.8g (推定値)	2.3g (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、大豆、卵、ごま	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	牛肉のみそ麹炒め	いかフライ	鶏肉のカレー風味焼き	
栄養表示	熱量261kcal、蛋白質18.7g、脂質12.9g、炭水化物20.7g	熱量257kcal、蛋白質14.7g、脂質15.3g、炭水化物16.6g	熱量252kcal、蛋白質19.4g、脂質13.9g、炭水化物17.4g	熱量257kcal、蛋白質11.6g、脂質15.7g、炭水化物19.9g	熱量259kcal、蛋白質12.0g、脂質10.2g、炭水化物31.7g	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)	1.9g (推定値)	2.5g (推定値)	0.9g (推定値)	1.7g (推定値)	1.9g (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	牛肉、大豆、小麦、ごま	小麦、いか、大豆、卵、えび、乳、鶏肉、かに、ごま	鶏肉、小麦、大豆、ごま、乳	
アイム海	主菜	チキンカツ	お麩の甘酢炒め	和風ハンバーグ	たらのみりん漬け焼き	豚肉の甘辛スタミナ炒め	厚揚げと大根の含め煮
	栄養表示	熱量275kcal、蛋白質11.0g、脂質14.9g、炭水化物26.1g	熱量168kcal、蛋白質6.0g、脂質6.1g、炭水化物24.9g	熱量225kcal、蛋白質10.1g、脂質12.9g、炭水化物16.5g	熱量154kcal、蛋白質12.3g、脂質12.9g、炭水化物21.5g	熱量241kcal、蛋白質13.3g、脂質11.0g、炭水化物24.8g	熱量107kcal、蛋白質6.3g、脂質3.8g、炭水化物16.0g
	食塩相当量	1.9g (推定値)	1.6g (推定値)	2.1g (推定値)	2.0g (推定値)	1.8g (推定値)	1.8g (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、卵、ごま	豚肉、小麦、大豆、えび、かに、乳、卵、ごま、鶏肉	大豆、小麦、ごま

	7月第4週 (7月20日～7月24日)
メニュー名	海老天丼 (野菜天入り)
栄養表示	熱量668kcal、蛋白質14.0g、脂質18.1g、炭水化物109.3g
食塩相当量	1.3g (推定値)
アレルギー	小麦、えび、卵、さば、大豆

	お届け日	7月20日 <small>月</small> ～ 7月24日 <small>金</small>
麺類	メニュー名	ざる蕎麦
	栄養表示	熱量311kcal、蛋白質12.0g、脂質2.1g、炭水化物60.9g
	食塩相当量	2.2g (推定値)
	アレルギー	卵、小麦、そば、さば、大豆

	お届け日	7月25日 <small>土</small>
土曜ファミラム	メニュー名	うな重
	栄養表示	熱量669kcal、蛋白質29.6g、脂質22.1g、炭水化物85.1g
	食塩相当量	2.8g (推定値)
	アレルギー	小麦、大豆、卵

	お届け日	7月20日 <small>月</small>
アーザル	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

	お届け日	7月24日 <small>金</small>		
日曜弁当くろさき	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	乳、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。<日曜弁当くろさきのお召上がり方> ●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7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。

	7月第5週	7月27日 <small>月</small>	7月28日 <small>火</small>	7月29日 <small>水</small>	7月30日 <small>木</small>	7月31日 <small>金</small>	8月1日 <small>土</small>
チニミックス	主菜	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	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
	栄養表示	熱量345kcal、蛋白質13.4g、脂質11.8g、炭水化物49.5g	熱量341kcal、蛋白質20.6g、脂質17.7g、炭水化物25.8g	熱量413kcal、蛋白質16.1g、脂質25.6g、炭水化物33.5g	熱量344kcal、蛋白質21.7g、脂質15.6g、炭水化物32.4g	熱量318kcal、蛋白質15.3g、脂質17.0g、炭水化物29.8g	熱量305kcal、蛋白質24.9g、脂質16.2g、炭水化物18.8g
	食塩相当量	2.8g (推定値)	3.2g (推定値)	2.0g (推定値)	2.9g (推定値)	3.0g (推定値)	2.4g (推定値)
	アレルギー	小麦、卵、大豆、豚肉、えび、やまいも	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	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
ザパランス	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	いわしの生姜醤油焼き	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290kcal、蛋白質16.0g、脂質14.7g、炭水化物25.0g	熱量255kcal、蛋白質17.6g、脂質9.9g、炭水化物27.6g	熱量279kcal、蛋白質9.9g、脂質14.8g、炭水化物29.5g	熱量233kcal、蛋白質14.1g、脂質9.2g、炭水化物27.9g	熱量292kcal、蛋白質15.4g、脂質16.8g、炭水化物21.1g	熱量252kcal、蛋白質18.9g、脂質13.5g、炭水化物14.6g
	食塩相当量	1.5g (推定値)	2.3g (推定値)	2.2g (推定値)	2.3g (推定値)	2.4g (推定値)	2.3g (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、オレンジ、大豆、さば、豚肉	鶏肉、小麦、大豆、ごま、卵、乳、豚肉、えび、かに	小麦、大豆、卵、豚肉、さば、乳、鶏肉、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	天ぷら盛り合わせ(とり天入り)	キハダまぐろのカツレツ	マーボー豆腐	
栄養表示	熱量259kcal、蛋白質17.4g、脂質8.9g、炭水化物29.3g	熱量304kcal、蛋白質16.1g、脂質16.2g、炭水化物27.8g	熱量275kcal、蛋白質12.3g、脂質13.0g、炭水化物28.7g	熱量301kcal、蛋白質10.2g、脂質13.1g、炭水化物39.1g	熱量256kcal、蛋白質14.3g、脂質11.6g、炭水化物25.5g	熱量257kcal、蛋白質13.5g、脂質17.9g、炭水化物14.5g	
食塩相当量	2.2g (推定値)	1.7g (推定値)	1.5g (推定値)	1.7g (推定値)	1.9g (推定値)	2.3g (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	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、えび、豚肉	小麦、卵、大豆、乳、豚肉、鶏肉、えび、かに、ごま	大豆、小麦、卵、豚肉、乳、鶏肉、落花生、ごま	
アイム海	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がけ	高野豆腐ときのこの炒め物	照焼きチキン	お麩の卵とじ
	栄養表示	熱量253kcal、蛋白質10.1g、脂質9.4g、炭水化物34.8g	熱量262kcal、蛋白質9.9g、脂質15.3g、炭水化物25.5g	熱量185kcal、蛋白質6.5g、脂質8.2g、炭水化物24.2g	熱量169kcal、蛋白質8.6g、脂質5.9g、炭水化物25.2g	熱量264kcal、蛋白質17.6g、脂質14.3g、炭水化物19.1g	熱量113kcal、蛋白質6.8g、脂質4.8g、炭水化物14.5g
	食塩相当量	1.8g (推定値)	1.6g (推定値)	1.6g (推定値)	1.4g (推定値)	1.9g (推定値)	1.9g (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、豚肉	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

	7月第5週(7月27日~7月31日)
メニュー名	あんかけ焼きそば
栄養表示	熱量464kcal、蛋白質14.1g、脂質21.7g、炭水化物53.8g
食塩相当量	2.0g (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

	7月31日 <small>金</small>
お届け日	7月31日 <small>金</small>
メニュー名	冷し中華
栄養表示	熱量364kcal、蛋白質15.6g、脂質5.6g、炭水化物62.7g
食塩相当量	5.3g (推定値)
アレルギー	卵、乳成分、小麦、ごま、大豆、豚肉、りんご

	8月1日 <small>土</small>
お届け日	8月1日 <small>土</small>
メニュー名	満腹! あじフライ弁当
栄養表示	熱量666kcal、蛋白質26.9g、脂質18.0g、炭水化物98.2g
食塩相当量	4.4g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆、豚肉、卵、ごま

	7月31日 <small>金</small>
お届け日	7月31日 <small>金</small>
メニュー名	濃厚とろける杏仁豆腐
栄養表示	熱量180kcal、蛋白質3.8g、脂質6.7g、炭水化物26.5g
食塩相当量	0.16g (推定値)
アレルギー	乳成分

	7月31日 <small>金</small>		
お届け日	7月31日 <small>金</small>		
主菜A	国産天然ブリフライ	主菜B	ポークチャップ
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
食塩相当量	1.5g (推定値)	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	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7月 メニュー情報

0120-279-949 **受付時間** 10:00から18:00(目)から土
日曜日はお休みです。

パン	商品名	絹艶3枚入り	道産米粉クロワッサン3個入り	ふんわり たまごこっぺ	ふんわり 焼きそばこっぺ	ふんわり ナポリタンこっぺ
	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個あたり〉熱量160kcal、蛋白質3.3g、脂質8.1g、炭水化物18.5g	熱量212kcal、蛋白質5.6g、脂質11.0g、炭水化物22.7g	熱量265kcal、蛋白質7.8g、脂質7.5g、炭水化物41.6g	熱量250kcal、蛋白質8.0g、脂質4.7g、炭水化物43.8g
	食塩相当量	0.7g (推定値)	0.5g (推定値)	1.1g (推定値)	2.9g (推定値)	2.4g (推定値)
	アレルギー	乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆	卵、小麦、乳成分、大豆、りんご、ゼラチン	卵、小麦、乳成分、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご	卵、小麦、乳成分、大豆、鶏肉、豚肉
	商品名	北の国のペーカリー しっとりダブル金時豆パン	手包みふわもち生ドーナツ クリーム	バター香るあんクラウン	二色のふかし(よもぎ・おさつ)	北海道生ラブラブサンド トリプルイチゴ
栄養表示	熱量361kcal、蛋白質10.0g、脂質4.6g、炭水化物69.9g	熱量400kcal、蛋白質5.8g、脂質24.8g、炭水化物38.5g	熱量453kcal、蛋白質8.3g、脂質17.7g、炭水化物65.1g	〈よもぎ1個〉熱量162kcal、蛋白質3.3g、脂質1.4g、炭水化物34.1g 〈さつまいも1個〉熱量163kcal、蛋白質2.4g、脂質1.4g、炭水化物35.3g	熱量126kcal、蛋白質2.4g、脂質3.1g、炭水化物22.1g	
食塩相当量	0.6g (推定値)	0.6g (推定値)	1.2g (推定値)	〈よもぎ1個〉0.7g (さつまいも1個) 0.5g (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、オレンジ	卵、乳、小麦、大豆	卵、乳、小麦、大豆、さけ	卵、乳、小麦、大豆	

コープの野菜	商品名	8品目具だくさんのしっとりうの花(中)	きんぴらごぼう(中) 佐々木十美さん監修	国産ひじき煮(中) 佐々木十美さん監修	北海道産かぼちゃ煮(中) 佐々木十美さん監修
	栄養表示	熱量225kcal、蛋白質5.2g、脂質14.7g、炭水化物18.5g	熱量181kcal、蛋白質5.3g、脂質3.2g、炭水化物30.9g	熱量179kcal、蛋白質7.3g、脂質9.2g、炭水化物19.2g	熱量134kcal、蛋白質3.2g、脂質0.5g、炭水化物30.1g
	食塩相当量	1.7g (推定値)	2.2g (推定値)	2.2g (推定値)	0.2g (推定値)
	アレルギー	小麦、ごま、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉	小麦、ごま、大豆	小麦、大豆	小麦、大豆
	商品名	2種の食感を楽しむマカロニサラダ(中)	国産春雨の中華春雨サラダ(中)	素材を味わう!ほくほく北海道ポテトのサラダ(中)	スパゲティサラダ(中)
栄養表示	熱量247kcal、蛋白質3.9g、脂質17.5g、炭水化物18.6g	熱量218kcal、蛋白質2.1g、脂質8.9g、炭水化物32.4g	熱量189kcal、蛋白質1.5g、脂質11.3g、炭水化物20.7g	熱量334kcal、蛋白質5.0g、脂質21.7g、炭水化物29.7g	
食塩相当量	1.6g (推定値)	2.8g (推定値)	0.7g (推定値)	2.1g (推定値)	
アレルギー	卵、乳成分、小麦、ゼラチン、大豆、豚肉、りんご	卵、乳成分、小麦、ごま、ゼラチン、大豆、豚肉、りんご	卵、大豆	卵、乳成分、小麦、ゼラチン、大豆、豚肉、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	箱売りおかけ	商品名	白がゆ	梅がゆ	玉子がゆ
	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	〈1袋250gあたり〉熱量96kcal、蛋白質1.5g、脂質0.3g、炭水化物21.8g	〈1袋250gあたり〉熱量93kcal、蛋白質1.3g、脂質0.3g、炭水化物21.3g	〈1袋250gあたり〉熱量97kcal、蛋白質3.3g、脂質1.5g、炭水化物17.5g
	食塩相当量	3.4g (推定値)	4.0g (推定値)	3.9g (推定値)		食塩相当量	0g	1.5g (推定値)	1.4g (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		アレルギー	—	—	卵

納豆	商品名	細かくきざんだひきわり納豆	道産旨み濃厚大粒納豆	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46.8gあたり(添付のたれ・からしを含む)〉熱量86kcal、蛋白質6.5g、脂質3.9g、炭水化物6.2g	〈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、さば、りんご	小麦、大豆、さば、りんご

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。

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	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

箱売りパスタ(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