

コープの夕食宅配 2026年9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。

| 9月第1週    |       | 8月31日                                                                         | 9月1日                                 | 9月2日                                 | 9月3日                                 | 9月4日                                 | 9月5日                                 |
|----------|-------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
|          |       |                                                                               |                                      |                                      |                                      |                                      |                                      |
| 松デリッシュ   | 主菜    | たらの明太マヨ焼き                                                                     | 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287kcal、蛋白質22.0g、脂質13.6g、炭水化物20.4g                                          | 熱量336kcal、蛋白質13.5g、脂質19.3g、炭水化物32.7g | 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413kcal、蛋白質25.6g、脂質21.8g、炭水化物34.2g | 熱量345kcal、蛋白質13.4g、脂質11.8g、炭水化物49.5g |
|          | 食塩相当量 | 2.1g (推定値)                                                                    | 2.8g (推定値)                           | 1.8g (推定値)                           | 2.6g (推定値)                           | 2.4g (推定値)                           | 2.8g (推定値)                           |
|          | アレルギー | 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、さけ、さば、ごま、りんご、えび                                                  | 小麦、卵、大豆、豚肉、ごま、乳、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、豚肉                | 小麦、卵、大豆、豚肉、えび、やまいも                   |
| 竹パランス    | 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257kcal、蛋白質18.5g、脂質15.9g、炭水化物11.4g                                          | 熱量279kcal、蛋白質19.4g、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12.1g、脂質13.0g、炭水化物35.6g | 熱量289kcal、蛋白質9.6g、脂質20.6g、炭水化物17.1g  | 熱量262kcal、蛋白質14.2g、脂質11.1g、炭水化物29.9g |
|          | 食塩相当量 | 1.7g (推定値)                                                                    | 2.0g (推定値)                           | 2.4g (推定値)                           | 1.9g (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                                                                   | 小麦、大豆、卵、さば、落花生、ごま、えび、かに、鶏肉           | 小麦、卵、大豆、鶏肉、ごま、乳、ゼラチン、豚肉              | 大豆、小麦、卵、えび、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、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286kcal、蛋白質18.1g、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278kcal、蛋白質18.0g、脂質17.5g、炭水化物15.2g | 熱量292kcal、蛋白質16.2g、脂質17.2g、炭水化物20.9g | 熱量259kcal、蛋白質15.2g、脂質12.5g、炭水化物24.4g |
| 梅ライオン    | 食塩相当量 | 2.0g (推定値)                                                                    | 2.0g (推定値)                           | 2.2g (推定値)                           | 2.1g (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、小麦、卵、大豆、落花生、ごま、えび、かに              | 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              |
|          | 主菜    | 豚肉の中華炒め                                                                       | いわしフライ                               | 鶏キムチ炒め                               | 野菜の豆腐ステーキ                            | 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9.8g、炭水化物15.1g                                           | 熱量348kcal、蛋白質13.0g、脂質19.3g、炭水化物32.7g | 熱量261kcal、蛋白質15.0g、脂質15.9g、炭水化物17.8g | 熱量174kcal、蛋白質9.2g、脂質6.1g、炭水化物25.1g   | 熱量364kcal、蛋白質16.9g、脂質23.5g、炭水化物23.0g | 熱量261kcal、蛋白質13.7g、脂質13.5g、炭水化物25.2g |
| 週替わりメニュー | メニュー名 | ジャージャー麺                                                                       |                                      |                                      |                                      |                                      |                                      |
|          | 栄養表示  | 熱量487kcal、蛋白質17.4g、脂質21.3g、炭水化物62.0g                                          |                                      |                                      |                                      |                                      |                                      |
|          | 食塩相当量 | 2.8g (推定値)                                                                    |                                      |                                      |                                      |                                      |                                      |
|          | アレルギー | 小麦、大豆、豚肉、落花生、ごま、鶏肉、ゼラチン                                                       |                                      |                                      |                                      |                                      |                                      |
| 土曜プレミアム  | お届け日  |                                                                               |                                      |                                      |                                      |                                      |                                      |
|          | メニュー名 | 中華弁当                                                                          |                                      |                                      |                                      |                                      |                                      |
|          | 栄養表示  | 熱量672kcal、蛋白質14.5g、脂質31.6g、炭水化物79.4g                                          |                                      |                                      |                                      |                                      |                                      |
|          | 食塩相当量 | 4.1g (推定値)                                                                    |                                      |                                      |                                      |                                      |                                      |
| 人気丼メニュー  | アレルギー | かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、えび、ゼラチン、ごま、乳                                                 |                                      |                                      |                                      |                                      |                                      |
|          | お届け日  |                                                                               |                                      |                                      |                                      |                                      |                                      |
|          | メニュー名 | 佐藤水産 北海道親子ちらし鮓(鮭・鯿)                                                           |                                      |                                      |                                      |                                      |                                      |
|          | 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 |                                      |                                      |                                      |                                      |                                      |
| 日曜丼メニュー  | 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                                            |                                      |                                      |                                      |                                      |                                      |
|          | お届け日  |                                                                               |                                      |                                      |                                      |                                      |                                      |
|          | 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                                                  |                                      |                                      |                                      |                                      |                                      |
| デザート     | 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                                                                    |                                      |                                      |                                      |                                      |                                      |
|          | お届け日  |                                                                               |                                      |                                      |                                      |                                      |                                      |

| 9月第1週(8月31日～9月4日) |       | 9月5日                                 |                                      | 9月3日    |                                                                               |
|-------------------|-------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                   |       |                                      |                                      |         |                                                                               |
| 週替わりメニュー          | メニュー名 | ジャージャー麺                              | 中華弁当                                 | メニュー名   | 佐藤水産 北海道親子ちらし鮓(鮭・鯿)                                                           |
|                   | 栄養表示  | 熱量487kcal、蛋白質17.4g、脂質21.3g、炭水化物62.0g | 熱量672kcal、蛋白質14.5g、脂質31.6g、炭水化物79.4g | 人気丼メニュー | 栄養表示                                                                          |
|                   | 食塩相当量 | 2.8g (推定値)                           | 4.1g (推定値)                           |         | 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 |
|                   | アレルギー | 小麦、大豆、豚肉、落花生、ごま、鶏肉、ゼラチン              | かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、えび、ゼラチン、ごま、乳        |         | 食塩相当量                                                                         |
| 土曜プレミアム           | アレルギー | 小麦、大豆、豚肉、落花生、ごま、卵、乳、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   |         | 4.5g【添付たれ1袋あたり】0.3g (推定値)                                                     |
|                   | お届け日  |                                      |                                      |         | アレルギー                                                                         |
|                   | メニュー名 |                                      |                                      |         | 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                                            |
|                   | 栄養表示  |                                      |                                      |         |                                                                               |
| 日曜丼メニュー           | 食塩相当量 |                                      |                                      |         |                                                                               |
|                   | アレルギー |                                      |                                      |         |                                                                               |
|                   | お届け日  |                                      |                                      |         |                                                                               |
|                   | メニュー名 |                                      |                                      |         |                                                                               |
| デザート              | 栄養表示  |                                      |                                      |         |                                                                               |
|                   | 食塩相当量 |                                      |                                      |         |                                                                               |
|                   | アレルギー |                                      |                                      |         |                                                                               |
|                   | お届け日  |                                      |                                      |         |                                                                               |

＜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9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。

| 9月第2週    |       | 9月7日 月                               | 9月8日 火                               | 9月9日 水                               | 9月10日 木                              | 9月11日 金                              | 9月12日 土                              |
|----------|-------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 松デリッシュ   | 主菜    | 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                       | さばフライカレータルタル添え                       | 鶏唐揚げの葱ソースがけ                          |
|          | 栄養表示  | 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472kcal、蛋白質21.9g、脂質30.9g、炭水化物30.2g | 熱量466kcal、蛋白質23.3g、脂質27.3g、炭水化物34.3g |
|          | 食塩相当量 | 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)                           | 3.3g (推定値)                           |
|          | アレルギー | 豚肉、えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、ゼラチン、いか、ごま       | 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、小麦、さば、牛肉、鶏肉、卵、ごま                  | 鶏肉、豚肉、大豆、小麦、卵、乳、ごま                   |
| 竹パランス    | 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 |
| 梅ライオン    | 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                   |
|          | 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237kcal、蛋白質14.2g、脂質12.9g、炭水化物16.8g | 熱量295kcal、蛋白質12.8g、脂質20.2g、炭水化物18.5g | 熱量269kcal、蛋白質12.3g、脂質15.6g、炭水化物21.8g | 熱量184kcal、蛋白質9.6g、脂質6.8g、炭水化物23.5g   | 熱量309kcal、蛋白質13.9g、脂質17.5g、炭水化物26.5g | 熱量195kcal、蛋白質8.5g、脂質8.7g、炭水化物24.9g   |
| 週替わりメニュー | メニュー名 | 三元豚ロースのスパカツ                          | 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628kcal、蛋白質25.6g、脂質24.2g、炭水化物81.2g | 熱量295kcal、蛋白質12.8g、脂質20.2g、炭水化物18.5g | 熱量269kcal、蛋白質12.3g、脂質15.6g、炭水化物21.8g | 熱量184kcal、蛋白質9.6g、脂質6.8g、炭水化物23.5g   | 熱量309kcal、蛋白質13.9g、脂質17.5g、炭水化物26.5g | 熱量195kcal、蛋白質8.5g、脂質8.7g、炭水化物24.9g   |
|          | 食塩相当量 | 2.1g (推定値)                           | 1.8g (推定値)                           | 1.6g (推定値)                           | 1.8g (推定値)                           | 1.6g (推定値)                           | 1.9g (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、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、小麦、大豆、ごま                       |

|          |                   |                                      |         |       |                                      |
|----------|-------------------|--------------------------------------|---------|-------|--------------------------------------|
| 週替わりメニュー | 9月第2週(9月7日～9月11日) |                                      | 土曜プレミアム | お届け日  | 9月12日 土                              |
|          | メニュー名             | 三元豚ロースのスパカツ                          |         | メニュー名 | 満腹！あじフライ弁当                           |
|          | 栄養表示              | 熱量628kcal、蛋白質25.6g、脂質24.2g、炭水化物81.2g |         | 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             | 2.1g (推定値)                           |         | 食塩相当量 | 4.4g (推定値)                           |
| 人気献弁メニュー | 9月第2週(9月7日～9月11日) |                                      | 土曜プレミアム | お届け日  | 9月9日 水                               |
|          | メニュー名             | 三元豚ロースのスパカツ                          |         | メニュー名 | 冷しとろろそば                              |
|          | 栄養表示              | 熱量628kcal、蛋白質25.6g、脂質24.2g、炭水化物81.2g |         | 栄養表示  | 熱量309kcal、蛋白質12.0g、脂質2.2g、炭水化物60.4g  |
|          | 食塩相当量             | 2.1g (推定値)                           |         | 食塩相当量 | 2.5g (推定値)                           |
| 人気献弁メニュー | 9月第2週(9月7日～9月11日) |                                      | 土曜プレミアム | アレルギー | 卵、小麦、そば、さば、大豆、やまいも                   |
|          | メニュー名             | 三元豚ロースのスパカツ                          |         | アレルギー | 卵、小麦、そば、さば、大豆、やまいも                   |
|          | 栄養表示              | 熱量628kcal、蛋白質25.6g、脂質24.2g、炭水化物81.2g |         | アレルギー | 卵、小麦、そば、さば、大豆、やまいも                   |
|          | 食塩相当量             | 2.1g (推定値)                           |         | アレルギー | 卵、小麦、そば、さば、大豆、やまいも                   |

|           |       |                                      |      |       |                                              |
|-----------|-------|--------------------------------------|------|-------|----------------------------------------------|
| 日曜井戸端メニュー | お届け日  | 9月11日 金                              | デザート | お届け日  | 9月9日 水                                       |
|           | 主菜A   | 鰯の西京味噌漬け焼き                           |      | メニュー名 | 由栗いも まいこのスイートポテト2個入                          |
|           | 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  | 〈100gあたり〉熱量249kcal、蛋白質2.8g、脂質12.1g、炭水化物32.1g |
|           | 食塩相当量 | 1.6g (推定値)                           |      | 食塩相当量 | 0.11g (推定値)                                  |
| 日曜井戸端メニュー | アレルギー | 小麦、ごま、さば、大豆                          | デザート | アレルギー | 乳、卵                                          |
|           | 主菜B   | チキンカツ                                |      | アレルギー | 乳、卵                                          |
|           | 栄養表示  | 熱量287kcal、蛋白質13.7g、脂質12.9g、炭水化物30.0g |      | アレルギー | 乳、卵                                          |
|           | 食塩相当量 | 2.0g (推定値)                           |      | アレルギー | 乳、卵                                          |
| 日曜井戸端メニュー | アレルギー | 乳成分、小麦、ごま、さば、大豆、鶏肉                   | デザート | アレルギー | 乳、卵                                          |
|           | アレルギー | 乳成分、小麦、ごま、さば、大豆、鶏肉                   |      | アレルギー | 乳、卵                                          |
|           | アレルギー | 乳成分、小麦、ごま、さば、大豆、鶏肉                   |      | アレルギー | 乳、卵                                          |
|           | アレルギー | 乳成分、小麦、ごま、さば、大豆、鶏肉                   |      | アレルギー | 乳、卵                                          |

＜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9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。

| 9月第3週  |       | 9月14日 月                                  | 9月15日 火                                  | 9月16日 水                                  | 9月17日 木                                  | 9月18日 金                                  | 9月19日 土                                  |
|--------|-------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| 松デラッシュ | 主菜    | 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                                  | さばのトマトガーリック仕立て                           |
|        | 栄養表示  | 熱量367kcal、蛋白質8.9g、<br>脂質25.8g、炭水化物28.1g  | 熱量326kcal、蛋白質21.2g、<br>脂質21.0g、炭水化物16.6g | 熱量342kcal、蛋白質18.8g、<br>脂質16.3g、炭水化物31.0g | 熱量365kcal、蛋白質16.9g、<br>脂質18.8g、炭水化物36.7g | 熱量332kcal、蛋白質17.4g、<br>脂質20.9g、炭水化物19.5g | 熱量312kcal、蛋白質20.9g、<br>脂質18.3g、炭水化物24.3g |
|        | 食塩相当量 | 2.3g〔推定値〕                                | 2.5g〔推定値〕                                | 3.2g〔推定値〕                                | 2.6g〔推定値〕                                | 2.4g〔推定値〕                                | 3.5g〔推定値〕                                |
|        | アレルギー | えび、かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、<br>ゼラチン、豚肉           | 大豆、豚肉、小麦、卵、乳、さば、えび、<br>かに、ごま、ゼラチン        | 小麦、大豆、豚肉、ごま、卵、乳、りんご、<br>鶏肉、ゼラチン          | 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、<br>ゼラチン、さけ、りんご、えび    | 大豆、いか、小麦、卵、乳、豚肉、牛肉、<br>ごま、落花生、えび、鶏肉、ゼラチン | さば、小麦、大豆、りんご、卵、乳、豚肉、<br>鶏肉、ゼラチン、ごま       |
| 竹バランス  | 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                               | 豚肉の柚こしょう炒め                               | さばのみぞれ煮                                  |
|        | 栄養表示  | 熱量308kcal、蛋白質16.1g、<br>脂質18.2g、炭水化物21.9g | 熱量254kcal、蛋白質15.3g、<br>脂質14.2g、炭水化物16.2g | 熱量256kcal、蛋白質17.4g、<br>脂質14.8g、炭水化物15.1g | 熱量233kcal、蛋白質14.1g、<br>脂質9.2g、炭水化物27.9g  | 熱量262kcal、蛋白質16.6g、<br>脂質12.4g、炭水化物22.8g | 熱量292kcal、蛋白質12.3g、<br>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〕                                | 2.3g〔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、<br>ゼラチン                 | 豚肉、小麦、大豆、ごま、乳、鶏肉、<br>ゼラチン                | 鶏肉、乳、小麦、大豆、豚肉、えび、<br>落花生、ゼラチン、ごま         | 小麦、オレンジ、大豆、さば、豚肉                         | 豚肉、小麦、大豆、卵、えび、鶏肉、かに、<br>乳、ごま             | さば、小麦、大豆、ごま                              |
|        | 主菜B   | 宗八かれいの塩焼き                                | 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)                          | 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、<br>脂質12.9g、炭水化物20.7g | 熱量257kcal、蛋白質14.7g、<br>脂質15.3g、炭水化物16.6g | 熱量254kcal、蛋白質19.4g、<br>脂質13.9g、炭水化物17.7g | 熱量301kcal、蛋白質10.2g、<br>脂質13.1g、炭水化物39.1g | 熱量261kcal、蛋白質12.4g、<br>脂質10.2g、炭水化物31.7g | 熱量276kcal、蛋白質13.7g、<br>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〕                                | 1.7g〔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、<br>ゼラチン                | 小麦、大豆、豚肉、えび、乳、落花生、<br>鶏肉、ゼラチン、ごま         | 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、えび、豚肉                       | 小麦、いか、大豆、卵、えび、鶏肉、かに、<br>乳、ごま             | 鶏肉、小麦、大豆、ごま、乳                            |
| 梅ライト   | 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                               | 野菜の豆腐ステーキ                                |
|        | 栄養表示  | 熱量274kcal、蛋白質14.7g、<br>脂質16.3g、炭水化物20.7g | 熱量195kcal、蛋白質7.0g、<br>脂質7.2g、炭水化物27.6g   | 熱量241kcal、蛋白質15.9g、<br>脂質16.7g、炭水化物9.0g  | 熱量244kcal、蛋白質13.6g、<br>脂質8.0g、炭水化物19.7g  | 熱量226kcal、蛋白質12.1g、<br>脂質10.5g、炭水化物25.0g | 熱量113kcal、蛋白質6.7g、<br>脂質3.2g、炭水化物18.4g   |
|        | 食塩相当量 | 2.1g〔推定値〕                                | 2.6g〔推定値〕                                | 1.7g〔推定値〕                                | 1.7g〔推定値〕                                | 1.7g〔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、<br>ゼラチン                | 豚肉、小麦、卵、大豆、えび、落花生、<br>鶏肉、ゼラチン、ごま         | さば、小麦、大豆、豚肉                              | 鶏肉、小麦、大豆、えび、かに、乳、卵、<br>ごま                | 大豆、小麦、ごま                                 |

|          |       |                                          |
|----------|-------|------------------------------------------|
| 週替わりメニュー |       | 9月第3週(9月14日～9月18日)                       |
|          | メニュー名 | ハンバーグ弁当                                  |
|          | 栄養表示  | 熱量571kcal、蛋白質17.0g、<br>脂質16.0g、炭水化物88.9g |
|          | 食塩相当量 | 2.8g (推定値)                               |
|          | アレルギー | 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、<br>えび、りんご       |

|         |       |                                          |
|---------|-------|------------------------------------------|
| 土曜プレミアム | お届け日  | 9月19日                                    |
|         | メニュー名 | 秋の味覚てんこ盛り弁当                              |
|         | 栄養表示  | 熱量601kcal、蛋白質21.1g、<br>脂質9.8g、炭水化物106.7g |
|         | 食塩相当量 | 3.0g (推定値)                               |
|         | アレルギー | さけ、大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、豚肉                       |

|          |       |                                          |
|----------|-------|------------------------------------------|
| 人気献丼メニュー | お届け日  | 9月14日                                    |
|          | メニュー名 | 弁菜亭の釜めし(鶏)                               |
|          | 栄養表示  | 熱量544kcal、蛋白質17.2g、<br>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                         |

|           |       |                                        |                                                 |
|-----------|-------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 日曜井戸端メニュー | お届け日  | 9月18日                                  |                                                 |
|           | 主菜A   | 白身フライの山菜あんかけ                           | 主菜B<br>麻婆豆腐                                     |
|           | 栄養表示  | 熱量237kcal、蛋白質9.5g、<br>脂質6.9g、炭水化物34.5g | 栄養表示<br>熱量233kcal、蛋白質11.1g、<br>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<br>1.4g (推定値)                             |
|           | アレルギー | 小麦、ごま、大豆                               | アレルギー<br>小麦、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉                    |

|      |       |                                               |
|------|-------|-----------------------------------------------|
| デザート | お届け日  | 9月17日                                         |
|      | メニュー名 | 釧羽鶴5個入り                                       |
|      | 栄養表示  | 〈1個あたり〉熱量112kcal、蛋白質2.1g、<br>脂質2.9g、炭水化物20.1g |
|      | 食塩相当量 | 0.1g (推定値)                                    |
|      | アレルギー | 小麦、大豆、乳成分、卵<br>※当工場では、くるみ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9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。

| 9月第4週   |       | 9月21日 月                               | 9月22日 火                              | 9月23日 水                                   | 9月24日 木                              | 9月25日 金                              | 9月26日 土                              |
|---------|-------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 松デラッソ   | 主菜    | 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                             | 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                           |
|         | 栄養表示  | 熱量281kcal、蛋白質7.3g、脂質17.0g、炭水化物28.5g   | 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 | 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 |
|         | 食塩相当量 | 2.6g〔推定値〕                             | 3.0g〔推定値〕                            | 1.5g〔推定値〕                                 | 3.2g〔推定値〕                            | 2.2g〔推定値〕                            | 1.8g〔推定値〕                            |
|         | アレルギー | 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                       | 鶏肉、小麦、卵、大豆、牛肉、豚肉、乳                   | 牛肉、小麦、卵、大豆、ごま                        |
| 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                                 | ししゃもフライ                              | 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282kcal、蛋白質8.8g、脂質16.6g、炭水化物27.1g  | 熱量292kcal、蛋白質15.4g、脂質16.8g、炭水化物21.1g | 熱量254kcal、蛋白質19.4g、脂質13.6g、炭水化物14.5g |
|         | 食塩相当量 | 1.5g〔推定値〕                             | 2.3g〔推定値〕                            | 2.2g〔推定値〕                                 | 1.4g〔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、大豆、卵、ごま                           | 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、鶏肉、ごま                  |
|         | 主菜B   | 赤魚の西京焼き                               | 豚肉の甘酢炒め                              | あじの香草パン粉焼き                                | 牛肉のみそ麴炒め                             | 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253kcal、蛋白質14.9g、脂質15.6g、炭水化物16.3g      | 熱量257kcal、蛋白質11.6g、脂質15.7g、炭水化物19.9g | 熱量256kcal、蛋白質14.3g、脂質11.6g、炭水化物25.5g | 熱量259kcal、蛋白質14.0g、脂質18.0g、炭水化物14.4g |
|         | 食塩相当量 | 2.2g〔推定値〕                             | 1.7g〔推定値〕                            | 2.0g〔推定値〕                                 | 0.9g〔推定値〕                            | 1.9g〔推定値〕                            | 2.3g〔推定値〕                            |
| 梅ライト    | 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          | 小麦、大豆、卵、えび、かに、乳                           | 牛肉、大豆、小麦、ごま                          | 小麦、卵、大豆、乳、豚肉、鶏肉、えび、かに、ごま             | 大豆、小麦、卵、豚肉、鶏肉、落花生、ごま                 |
|         | 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                            | 麩と野菜の炒め物                             |
|         | 栄養表示  | 熱量280kcal、蛋白質15.4g、脂質12.2g、炭水化物28.3g  | 熱量230kcal、蛋白質9.4g、脂質10.3g、炭水化物28.4g  | 熱量218kcal、蛋白質13.4g、脂質12.9g、炭水化物12.6g      | 熱量227kcal、蛋白質9.8g、脂質13.3g、炭水化物21.5g  | 熱量260kcal、蛋白質17.1g、脂質14.1g、炭水化物17.8g | 熱量180kcal、蛋白質9.7g、脂質10.9g、炭水化物15.6g  |
|         | 食塩相当量 | 1.7g〔推定値〕                             | 2.3g〔推定値〕                            | 1.5g〔推定値〕                                 | 1.6g〔推定値〕                            | 2.0g〔推定値〕                            | 1.8g〔推定値〕                            |
| 日曜井戸町   | アレルギー | 豚肉、鶏肉、小麦、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、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         | 大豆、小麦、卵、えび、いか、鶏肉、ごま、豚肉、ゼラチン          |
|         | メニュー名 | 海老天丼(野菜天入り)                           |                                      | 角煮丼                                       |                                      |                                      |                                      |
|         | 栄養表示  | 熱量668kcal、蛋白質14.0g、脂質18.1g、炭水化物109.3g |                                      | 熱量945kcal、蛋白質29.7g、脂質55.9g、炭水化物81.8g      |                                      |                                      |                                      |
|         | 食塩相当量 | 1.3g〔推定値〕                             |                                      | 2.6g〔推定値〕                                 |                                      |                                      |                                      |
| サイドメニュー | アレルギー | 小麦、えび、卵、さば、大豆                         |                                      | 豚肉、卵、乳、大豆、鶏肉、小麦                           |                                      |                                      |                                      |
|         | メニュー名 | 海老天丼(野菜天入り)                           |                                      | 角煮丼                                       |                                      |                                      |                                      |
|         | 栄養表示  | 熱量668kcal、蛋白質14.0g、脂質18.1g、炭水化物109.3g |                                      | 熱量945kcal、蛋白質29.7g、脂質55.9g、炭水化物81.8g      |                                      |                                      |                                      |
|         | 食塩相当量 | 1.3g〔推定値〕                             |                                      | 2.6g〔推定値〕                                 |                                      |                                      |                                      |
| デザート    | アレルギー | 小麦、卵、大豆、乳、豚肉、ごま、鶏肉                    |                                      | 小麦、卵、大豆、乳、豚肉、ごま、鶏肉                        |                                      |                                      |                                      |
|         | メニュー名 | 甘納豆入りお赤飯                              |                                      | おはぎ粒あん3個入り                                |                                      |                                      |                                      |
|         | 栄養表示  | 熱量337kcal、蛋白質5.8g、脂質0.9g、炭水化物73.3g    |                                      | 〈1個あたり〉熱量130kcal、蛋白質2.6g、脂質0.3g、炭水化物29.6g |                                      |                                      |                                      |
|         | 食塩相当量 | 0.5g〔推定値〕                             |                                      | 0.1g〔推定値〕                                 |                                      |                                      |                                      |

|          |                    |                                         |         |       |                                          |         |       |                                        |      |       |                                               |
|----------|--------------------|-----------------------------------------|---------|-------|------------------------------------------|---------|-------|----------------------------------------|------|-------|-----------------------------------------------|
| 週替わりメニュー | 9月第4週(9月21日～9月24日) |                                         | 土曜プレミアム | お届け日  | 9月26日 土                                  | サイドメニュー | お届け日  | 9月21日 月 ～26日 土                         | デザート | お届け日  | 9月23日 水                                       |
|          | メニュー名              | お彼岸うどん                                  |         | メニュー名 | 満腹！大きなえびフライ弁当                            |         | メニュー名 | 甘納豆入りお赤飯                               |      | メニュー名 | おはぎ粒あん3個入り                                    |
|          | 栄養表示               | 熱量358kcal、蛋白質18.3g、<br>脂質4.4g、炭水化物59.6g |         | 栄養表示  | 熱量676kcal、蛋白質21.5g、<br>脂質28.1g、炭水化物91.0g |         | 栄養表示  | 熱量337kcal、蛋白質5.8g、<br>脂質0.9g、炭水化物73.3g |      | 栄養表示  | 〈1個あたり〉熱量130kcal、蛋白質2.6g、<br>脂質0.3g、炭水化物29.6g |
|          | 食塩相当量              | 3.3g〔推定値〕                               |         | 食塩相当量 | 1.9g〔推定値〕                                |         | 食塩相当量 | 0.5g〔推定値〕                              |      | 食塩相当量 | 0.1g〔推定値〕                                     |
|          | アレルギー              | 小麦、大豆、牛肉、豚肉、ゼラチン、<br>さば                 |         | アレルギー | 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、<br>ゼラチン、えび、りんご       |         | アレルギー | ごま                                     |      | アレルギー | ※製造工場では、乳成分、卵、小麦を含む製<br>品を生産しています。            |

|           |       |                                          |  |       |                                          |        |       |                                           |  |                                          |  |
|-----------|-------|------------------------------------------|--|-------|------------------------------------------|--------|-------|-------------------------------------------|--|------------------------------------------|--|
| 日曜弁当くっぴりき | お届け日  | 9月25日 金                                  |  |       |                                          | 特別メニュー | お届け日  | 9月25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                                 |        | メニュー名 | 海老天丼(野菜天入り)                               |  | 角煮丼                                      |  |
|           | 栄養表示  | 熱量288kcal、蛋白質13.3g、<br>脂質17.3g、炭水化物21.8g |  | 栄養表示  | 熱量360kcal、蛋白質12.3g、<br>脂質19.6g、炭水化物33.4g |        | 栄養表示  | 熱量668kcal、蛋白質14.0g、<br>脂質18.1g、炭水化物109.3g |  | 熱量945kcal、蛋白質29.7g、<br>脂質55.9g、炭水化物81.8g |  |
|           | 食塩相当量 | 2.1g〔推定値〕                                |  | 食塩相当量 | 2.7g〔推定値〕                                |        | 食塩相当量 | 1.3g〔推定値〕                                 |  | 2.6g〔推定値〕                                |  |
|           | アレルギー | 卵、乳成分、小麦、ごま、さば、ゼラチン、大豆、<br>鶏肉            |  | アレルギー | 卵、乳成分、小麦、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、<br>豚肉、りんご       |        | アレルギー | 小麦、えび、卵、さば、大豆                             |  | 豚肉、卵、乳、大豆、鶏肉、小麦                          |  |

＜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9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                                    | クリームクロワッサン3個入り                            | イギリス塩パン4個入り                               | チキンマヨパン                             | ペッパーマヨチーズ                           |
|    | 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178kcal、蛋白質3.0g、脂質9.5g、炭水化物20.0g | 〈1個あたり〉熱量133kcal、蛋白質3.3g、脂質5.5g、炭水化物17.5g | 熱量266kcal、蛋白質7.6g、脂質12.8g、炭水化物32.3g | 熱量328kcal、蛋白質6.5g、脂質18.6g、炭水化物33.7g |
|    | 食塩相当量 | 0.7g〔推定値〕                                 | 0.4g〔推定値〕                                 | 0.7g〔推定値〕                                 | 1.1g〔推定値〕                           | 1.2g〔推定値〕                           |
|    | アレルギー | 乳、小麦、大豆                                   | 卵、乳、小麦、大豆、ゼラチン                            | 卵、乳、小麦、大豆、ゼラチン                            | 卵、乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉                     | 卵、乳、小麦、大豆                           |
|    | 商品名   | 道産米粉の豆パン4個入り                              | 北海道かぼちゃつぶあんぱん                             | ずっしり りんごとクリーム                             | 北海道生ラブラブサンド ピーナツ                    | 北の国のベーカリー メロンパン                     |
|    | 栄養表示  | 〈1個あたり〉熱量137kcal、蛋白質3.5g、脂質2.7g、炭水化物24.7g | 熱量304kcal、蛋白質7.1g、脂質4.7g、炭水化物58.3g        | 熱量368kcal、蛋白質7.7g、脂質9.2g、炭水化物63.6g        | 熱量184kcal、蛋白質3.1g、脂質9.0g、炭水化物22.6g  | 熱量373kcal、蛋白質7.0g、脂質11.2g、炭水化物61.0g |
|    | 食塩相当量 | 0.4g〔推定値〕                                 | 0.5g〔推定値〕                                 | 0.9g〔推定値〕                                 | 0.4g〔推定値〕                           | 0.6g〔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、オレンジ、りんご                        | 卵、乳、小麦、大豆、落花生                       | 卵、乳、小麦、大豆                           |

|            |       |                                     |                                    |                                     |                                     |
|------------|-------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| コープの週末メニュー | 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                              | 箱売りおかげ | 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                                | 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)〉<br>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)〉<br>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                                                   |

|    |       |                                                 |
|----|-------|-------------------------------------------------|
| 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袋あたり〉熱量112kcal、蛋白質3.2g、脂質3.6g、炭水化物16.7g |
|       | 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                                             | 2.2g                                      |
|       | アレルギー | —                                           | —                                         | 大豆                                               | 大豆                                               | 乳、小麦、牛肉、大豆、豚肉、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<br>【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<br>【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<br>【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〉<br>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                                                                                                                                                                                                                       | 卵、小麦、かに、大豆、鶏、ゼラチン                             |