

4月10日は駅弁の日! /

今年の
人気トップ3

人気の空弁 & 駅弁ランキング!

コープさっぽろ夕食宅配サービス「献立カレンダー」

月刊 つなぐ

2024年
4月号



海の幸をたっぷり楽しめる♪ 空弁部門



第2位

バルナバフーズ
北海道産花咲蟹と
道産牛弁当

1,539円 税込1,662円 当日中

味が濃厚な花咲蟹の剥き身と和風の味付けをした牛肉を盛り付けました。

注文締切日 4月2日(火)
お届け日 4月5日(金)



第1位

佐藤水産
いくら石狩鮭

1,267円 税込1,368円 当日中

新千歳空港名物! ずわいがに、天然鮭といくら三色押鮭!

注文締切日 4月5日(金)
お届け日 4月10日(水)



第3位

佐藤水産
味めぐり 四色どんぶり

1,350円 税込1,458円 当日中

特製炊き込みご飯に、「かにほぐし身」「いくら醤油漬」「鮭のルイベ漬」「蒸しうに」を盛り付けた四色どんぶりです。

注文締切日 4月22日(月)
お届け日 4月25日(木)

道産食材で贅沢に♪ 弁菜亭の駅弁部門

冷凍

※冷凍商品ですので、レンジで加熱してお召上がりください。



第2位

弁菜亭
うなぎ入り海鮮釜めし

1,300円 税込1,404円 賞30日

6種類の北海道の味覚(蟹・ブリ・帆立・タコ・牡蠣・ウニ)にウナギまで盛り付けた贅沢釜めしです。

注文締切日 3月29日(金)
お届け日 4月8日(月)



第1位

弁菜亭
北海道わっぱ飯
知床鶏めし

1,000円 税込1,080円 賞30日

北海道の雄大な自然で育てられた「知床どり」を使い、美味しいとりめしに仕上げました。

注文締切日 4月5日(金)
お届け日 4月15日(月)



第3位

弁菜亭
北海道産肉三味釜めし

1,250円 税込1,350円 賞30日

北海道産の牛肉・鶏肉・豚肉を盛り付けたジューシーな釜めしです。

注文締切日 4月12日(金)
お届け日 4月22日(月)



おしながき

- ・鮭ごはん
- ・枝豆ごはん
- ・ゆかりごはん
- ・にしんの甘露煮・切干大根煮
- ・煮しめ(がんも・椎茸・人参)
- ・ヒレカツ、赤スパ
- ・照り焼きつくね串
- ・クルリン卵焼き
- ・甘味(大福)
- ・ポテトサラダ

今だけ!

春のお花見弁当

1,100円 税込1,188円

注文締切日 4月24日(水)

お届け日 4月27日(土)



サイドメニュー

日糧 さくら餅・豆大福詰合せ

330円 税込356円 賞3日

注文締切日 4月4日(木)
お届け日 4月10日(水)

海鮮中華丼

798円
税込862円

海鮮あんかけがたっぷり!

注文締切日 お届けの3日前まで
お届け日 4月15日(月)~4月19日(金)

●ご注文 ☎0120・279・949 受付時間/月~土曜10:00~18:00 ※日曜休み ※対応品質向上のために通話内容を録音させていただいております。
※サイドメニューのご注文はお弁当と一緒に1点から、サイドメニューのみのご注文は2点から可能です。



お弁当の変更は3日前までに電話でかんたん! ●注文変更・お問合せ ☎0120・279・949

※賞00日 お届けした日から、お届け商品に記載の消費・賞味期限までの日数を表示しています。お届け商品のパッケージに記載された期限表示・保存方法をご確認の上、お早めにお召上がりください。
※当日中 お届け日中にお召上がりください。一部、翌日の途中で消費・賞味になるものもあります。
※賞00日 冷凍商品のお届けは賞味期限の1/2を目安にお届けしています。お届け商品のパッケージに記載された期限表示・保存方法をご確認の上、お早めにお召上がりください。
※マークのない商品はお届け日当日の夜10時までにお召上がりください。

おいしさ長持ち
日曜
くつろぎ

新メニュー登場!

638円 税込689円 賞3日
※保存料不使用でお届け日を含め3日間保存できます。

注文締切日 4月17日(水)
お届け日 4月26日(金)

A

海鮮塩炒めの あんかけ



B

鶏肉の 中華風炒め物



【共通副菜】 ●ちぎり揚げと野菜の煮物 ●うの花 ●いんげんの胡麻和え ●なます

ふんわりとした
海老のかき揚げが
美味しい!

海老のかき揚げ丼

598円
税込646円

注文締切日 お届けの3日前まで
お届け日 4月8日(月)~4月12日(金)



黒毛和牛と
甘辛だれの相性抜群!
噛むたびにうまさ
広がります。

黒毛和牛重

798円 税込862円

注文締切日 4月10日(水)
お届け日 4月13日(土)



日糧
台湾カステラケーキ

140円 税込151円

湯煎焼きのふわしゅわ食感!
道産練乳、道産生クリーム配合の
ココのあるホイップを注入!

注文締切日 4月11日(木)
お届け日 4月17日(水)



自慢のカレー

たまねぎたっぷり、甘みとコクを引き出しました。
トレーサイズ:横247mm×縦152mm×高さ55mm

とんかつカレー
780円 税込842円
858kcal

カレーライス
580円 税込626円
585kcal

えびフライカレー
780円 税込842円
700kcal

ごはん(白米) 150g 86円 税込93円
※写真はごはんの盛り付けイメージです。

サイドメニュー

袋入りサラダ

ごはん・カレー・サラダは月曜から土曜までお好きな曜日にお届けできます。ご注文・変更・キャンセルは3日前まで

1番人気!
ミックス
10品目
サラダ
100g
128円 税込138円 当日中

千切りの
キャベツ
130g
95円 税込103円 当日中

いろいろ
キャベツ
100g
95円 税込103円 当日中

だいこん
サラダ
120g
128円 税込138円 当日中

週の注目商品はコチラ!

●4月第1週(4月1日~4月6日)

平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	水曜デザート	今週の空弁	今週の麺類
注文締切日:お届けの3日前まで 4月1日(月)~4月5日(金)お届け 三元豚ロースのスパカツ 680円 税込734円 720kcal	注文締切日:4月3日(水) 4月6日(土)お届け ちらし寿司 598円 税込646円 588kcal	注文締切日:3月30日(土) 4月3日(水)お届け C-sweets 生キャラメルプリン 158円 税込171円 248kcal 当日中	注文締切日:4月2日(火) 4月5日(金)お届け バルナパフーズ 北海道産花咲蟹と 道産牛弁当 1,539円 税込1,662円 576kcal 当日中	注文締切日:3月28日(木) 4月4日(木)お届け 大徳食品 濃厚コク醤油ラーメン 494円 税込534円 362kcal 当日中

●4月第2週(4月8日~4月13日)

平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	水曜デザート	今週の駅弁(冷凍)	今週の空弁
注文締切日:お届けの3日前まで 4月8日(月)~4月12日(金)お届け 海老のかき揚げ丼 598円 税込646円 638kcal	注文締切日:4月10日(水) 4月13日(土)お届け 黒毛和牛重 798円 税込862円 625kcal	注文締切日:4月4日(木) 4月10日(水)お届け 日糧 さくら餅・ 豆大福詰合せ 330円 税込356円 398kcal 賞3日	注文締切日:3月29日(金) 4月8日(月)お届け 弁楽亭 うなぎ入り海鮮釜めし 1,300円 税込1,404円 546kcal 賞30日	注文締切日:4月5日(金) 4月10日(水)お届け 佐藤水産 いくら石狩鮭 1,267円 税込1,368円 410kcal 当日中

●4月第3週(4月15日~4月20日)

平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	水曜デザート	今週の駅弁(冷凍)	今週の麺類
注文締切日:お届けの3日前まで 4月15日(月)~4月19日(金)お届け 海鮮中華丼 798円 税込862円 547kcal	注文締切日:4月17日(水) 4月20日(土)お届け かにめし 1,480円 税込1,598円 554kcal	注文締切日:4月11日(木) 4月17日(水)お届け 日糧 台湾カステラケーキ 140円 税込151円 161kcal 賞3日	注文締切日:4月5日(金) 4月15日(月)お届け 弁楽亭 北海道わっぱ飯 知床鶏めし 1,000円 税込1,080円 584kcal 賞30日	注文締切日:4月11日(木) 4月18日(木)お届け 大徳食品 つゆが自慢 野菜かき揚げそば 488円 税込527円 457kcal 当日中

●4月第4週(4月22日~4月27日)

平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	水曜デザート	今週の空弁	今週の駅弁(冷凍)
注文締切日:お届けの3日前まで 4月22日(月)~4月26日(金)お届け ビビンバ丼 798円 税込862円 639kcal	注文締切日:4月24日(水) 4月27日(土)お届け 春のお花見弁当 1,100円 税込1,188円 606kcal	注文締切日:4月20日(土) 4月24日(水)お届け とちか製菓 大きな白玉ぜんざい 258円 税込279円 369kcal 賞3日	注文締切日:4月22日(月) 4月25日(木)お届け 佐藤水産 味めぐり 四色どんぶり 1,350円 税込1,458円 406kcal 当日中	注文締切日:4月12日(金) 4月22日(月)お届け 弁楽亭 肉三昧釜めし 1,250円 税込1,350円 754kcal 賞30日

お召上がり期限 松竹梅のお弁当のお召上がり方

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時までに召上がりください。

レンジで温めると、よりおいしく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。

〈お願い〉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 要返却
竹 要返却
梅 要返却

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。
※中仕切りは使い捨てです。自主廃棄をお願いいたします。

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。

※(賞00日) お届けした日から、お届け商品に記載の消費・賞味期限までの日数を表示しています。お届け商品のパッケージに記載された期限表示・保存方法をご確認のうえ、お早めにお召上がりください。
※(当日中) お届け日中にお召上がりください。一部、翌日の途中で消費・賞味になるものもあります。
※(賞00日) 冷凍商品のお届けは賞味期限の1/2を目安にお届けしています。お届け商品のパッケージに記載された期限表示・保存方法をご確認の上、お早めにお召上がりください。
※マークのない商品はお届け日当日の夜10時までに召上がりください。

お弁当の変更は3日前までに電話でかんたん! ●注文変更・お問合せ ☎0120・279・949

※(賞00日) お届けした日から、お届け商品に記載の消費・賞味期限までの日数を表示しています。お届け商品のパッケージに記載された期限表示・保存方法をご確認のうえ、お早めにお召上がりください。
※(当日中) お届け日中にお召上がりください。一部、翌日の途中で消費・賞味になるものもあります。
※(賞00日) 冷凍商品のお届けは賞味期限の1/2を目安にお届けしています。お届け商品のパッケージに記載された期限表示・保存方法をご確認の上、お早めにお召上がりください。
※マークのない商品はお届け日当日の夜10時までに召上がりください。

お弁当の変更は3日前までに電話でかんたん! ●注文変更・お問合せ ☎0120・279・949

4月第1週 〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

※写真はイメージです。掲載写真から一部具材が変更になる場合がございます。

竹・梅の主菜は①・②をお選びください

松 デラックス	和食・洋食・中華を日替わりで。	竹 バランス	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	梅 ライト	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	いつでもメニュー	ごはん・カレー	袋入りサラダ	週の商品	注目の商品
4月1日(月)	和食 豚肉の生姜焼き 根菜の五目煮 ふろふき大根のえびあんかけ 菜の花の酢味噌がけ	鶏肉の照焼き 鶏肉のマヨポン炒め	鶏肉の照焼き 鶏肉のマヨポン炒め	鶏肉の照焼き 鶏肉のマヨポン炒め	鶏肉の照焼き 鶏肉のマヨポン炒め	ごはん(白米) カレーライス とんかつカレー えびフライカレー	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	三元豚ロースのスパカツ	週替わり	海老のかき揚げ丼
4月2日(火)	中華 鶏肉とカシューナッツの炒め物 豆腐の中華風うま煮 水餃子のほたて風味あんかけ ザーサイのピリ辛和え	鶏肉の照焼き 鶏肉のマヨポン炒め	鶏肉の照焼き 鶏肉のマヨポン炒め	鶏肉の照焼き 鶏肉のマヨポン炒め	鶏肉の照焼き 鶏肉のマヨポン炒め	ごはん(白米) カレーライス とんかつカレー えびフライカレー	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	三元豚ロースのスパカツ	週替わり	海老のかき揚げ丼
4月3日(水)	和食 赤魚の西京焼き 高野豆腐の含め煮 牛肉の香味炒め 胡瓜とみょうがの酢の物	鶏肉の照焼き 北海道産ますフライ	鶏肉の照焼き 北海道産ますフライ	鶏肉の照焼き 北海道産ますフライ	鶏肉の照焼き 北海道産ますフライ	ごはん(白米) カレーライス とんかつカレー えびフライカレー	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	三元豚ロースのスパカツ	週替わり	海老のかき揚げ丼
4月4日(木)	中華 鶏唐揚げの葱ソースがけ あさり野菜の焼きビーフン 中華まき くらげの和え物	鶏肉の照焼き 豚肉のすき焼き風煮	鶏肉の照焼き 豚肉のすき焼き風煮	鶏肉の照焼き 豚肉のすき焼き風煮	鶏肉の照焼き 豚肉のすき焼き風煮	ごはん(白米) カレーライス とんかつカレー えびフライカレー	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	三元豚ロースのスパカツ	週替わり	海老のかき揚げ丼
4月5日(金)	洋食 かにクリームコロッケ じゃが芋の粒マスタードソース グリン野菜のチーズ焼き フレンチサラダ	牛肉と竹の子の中華炒め 赤魚の粕漬焼き	牛肉と竹の子の中華炒め 赤魚の粕漬焼き	牛肉と竹の子の中華炒め 赤魚の粕漬焼き	牛肉と竹の子の中華炒め 赤魚の粕漬焼き	ごはん(白米) カレーライス とんかつカレー えびフライカレー	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	三元豚ロースのスパカツ	週替わり	海老のかき揚げ丼
4月6日(土)	和食 豚ばらの甘辛煮 豆腐のふわとろ卵あん 鯛つみれの炊き合わせ オクラとなめこのみぞれ和え	鶏肉の照焼き 鶏肉のマヨポン炒め	鶏肉の照焼き 鶏肉のマヨポン炒め	鶏肉の照焼き 鶏肉のマヨポン炒め	鶏肉の照焼き 鶏肉のマヨポン炒め	ごはん(白米) カレーライス とんかつカレー えびフライカレー	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	三元豚ロースのスパカツ	週替わり	海老のかき揚げ丼

※竹バランスの写真は主菜のみを盛り撮影しております。

日曜 かつろぎ

配達のない日曜日のお食事に!

賞3日 207kcal

注文締切日 3月27日(水)

お届け日 4月5日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

日曜 かつろぎ

配達のない日曜日のお食事に!

賞3日 278kcal

注文締切日 3月27日(水)

お届け日 4月5日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

4月第2週 〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

※写真はイメージです。掲載写真から一部具材が変更になる場合がございます。

竹・梅の主菜は①・②をお選びください

松 デラックス	和食・洋食・中華を日替わりで。	竹 バランス	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	梅 ライト	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	いつでもメニュー	ごはん・カレー	袋入りサラダ	週の商品	注目の商品
4月8日(月)	中華 羽根産直だらの中華蒸し 野菜の牡蠣油炒め 小籠包 春雨の酢の物	豚肉の照焼き 豚肉のマヨポン炒め	豚肉の照焼き 豚肉のマヨポン炒め	豚肉の照焼き 豚肉のマヨポン炒め	豚肉の照焼き 豚肉のマヨポン炒め	ごはん(白米) カレーライス とんかつカレー えびフライカレー	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	三元豚ロースのスパカツ	週替わり	海老のかき揚げ丼
4月9日(火)	洋食 赤ワイン仕立ての煮込みハンバーグ アスパラとツナのガーリック炒め かにクリームパスタ たらこ入りポテトサラダ	鶏肉の照焼き 鶏肉のマヨポン炒め	鶏肉の照焼き 鶏肉のマヨポン炒め	鶏肉の照焼き 鶏肉のマヨポン炒め	鶏肉の照焼き 鶏肉のマヨポン炒め	ごはん(白米) カレーライス とんかつカレー えびフライカレー	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	三元豚ロースのスパカツ	週替わり	海老のかき揚げ丼
4月10日(水)	中華 四川風麻婆豆腐 にら玉炒め 彩り野菜とえびの中華炒め ごま香るぜんまいのナムル	鶏肉の照焼き 鶏肉のマヨポン炒め	鶏肉の照焼き 鶏肉のマヨポン炒め	鶏肉の照焼き 鶏肉のマヨポン炒め	鶏肉の照焼き 鶏肉のマヨポン炒め	ごはん(白米) カレーライス とんかつカレー えびフライカレー	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	三元豚ロースのスパカツ	週替わり	海老のかき揚げ丼
4月11日(木)	洋食 羅臼産秋鮭のカリッと焼き マスタードソースがけ きのこのバターソース じゃが芋のトマトソースニョッキ 海藻と雑穀のマリネ	鶏肉の照焼き 豚肉のすき焼き風煮	鶏肉の照焼き 豚肉のすき焼き風煮	鶏肉の照焼き 豚肉のすき焼き風煮	鶏肉の照焼き 豚肉のすき焼き風煮	ごはん(白米) カレーライス とんかつカレー えびフライカレー	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	三元豚ロースのスパカツ	週替わり	海老のかき揚げ丼
4月12日(金)	和食 大麦育ち三元豚の昆布ぼん酢 ジュレ仕立て 細竹のおかか炒め なすの揚げ浸し 菊花和え	鶏肉の照焼き 豚肉のすき焼き風煮	鶏肉の照焼き 豚肉のすき焼き風煮	鶏肉の照焼き 豚肉のすき焼き風煮	鶏肉の照焼き 豚肉のすき焼き風煮	ごはん(白米) カレーライス とんかつカレー えびフライカレー	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	三元豚ロースのスパカツ	週替わり	海老のかき揚げ丼
4月13日(土)	中華 海鮮入り八宝菜 ブロッコリーのオイスターソース ジュシー焼き餃子 やわらか鶏のサラダ	鶏肉の照焼き 豚肉のすき焼き風煮	鶏肉の照焼き 豚肉のすき焼き風煮	鶏肉の照焼き 豚肉のすき焼き風煮	鶏肉の照焼き 豚肉のすき焼き風煮	ごはん(白米) カレーライス とんかつカレー えびフライカレー	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	三元豚ロースのスパカツ	週替わり	海老のかき揚げ丼

※竹バランスの写真は主菜のみを盛り撮影しております。

日曜 かつろぎ

配達のない日曜日のお食事に!

賞3日 199kcal

注文締切日 4月3日(水)

お届け日 4月12日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

日曜 かつろぎ

配達のない日曜日のお食事に!

賞3日 282kcal

注文締切日 4月3日(水)

お届け日 4月12日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

冷マークのメニューは、冷たいままでもおいしく召しあがれます。

新マークのメニューは、新登場のメニューです。

お弁当の変更は3日前までに電話でかんたん! ●注文変更・お問合せ ☎0120・279・949

冷マークのメニューは、冷たいままでもおいしく召しあがれます。

新マークのメニューは、新登場のメニューです。

お弁当の変更は3日前までに電話でかんたん! ●注文変更・お問合せ ☎0120・279・949

4月第3週 〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

※写真はイメージです。掲載写真から一部具材が変更になる場合がございます。

竹・梅の主菜は①-③をお選びください

松 デラックス	和食・洋食・中華を日替わりで。	竹 バランス	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	梅 ライト	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	いつでもメニュー	ごはん・カレー	袋入りサラダ	週の注目商品
4月15日(月)	洋食 ・ビーフストロガノフ ・キャベツとあさりの白ワイン蒸し ・スライスポテのチーズグラタン ・レタスとツナのレモンサラダ	和食 ・さばのろみ漬け焼き ・竹の子とわかめの炊き合わせ ・揚げ出し豆腐 ・むぎ枝豆とはんぺんのみぞれ和え	洋食 ・バジルチキン ・カリフラワーとベーコンのソテー ・帆立と野菜の炒め煮 ・炒り卵と3品目のサラダ	和食 ・牛肉とごぼうの柳川風 ・青菜ときこの塩麹炒め ・野菜の天ぷら3種盛り ・胡瓜としらすの青しそ和え	和食 ・白身魚の甘酢あん ・小松菜の炒め物 ・にら饅頭 ・程よい甘さの大学芋	洋食 ・トンテキ ・スナップエンドウのイタリアン炒め ・えびフライ ・オニオンサラダ	ごはん(白米)	ミックス10品目	海鮮中華丼
4月16日(火)	和食 ・さばのろみ漬け焼き ・竹の子とわかめの炊き合わせ ・揚げ出し豆腐 ・むぎ枝豆とはんぺんのみぞれ和え	洋食 ・バジルチキン ・カリフラワーとベーコンのソテー ・帆立と野菜の炒め煮 ・炒り卵と3品目のサラダ	和食 ・牛肉とごぼうの柳川風 ・青菜ときこの塩麹炒め ・野菜の天ぷら3種盛り ・胡瓜としらすの青しそ和え	和食 ・白身魚の甘酢あん ・小松菜の炒め物 ・にら饅頭 ・程よい甘さの大学芋	洋食 ・トンテキ ・スナップエンドウのイタリアン炒め ・えびフライ ・オニオンサラダ	ごはん(白米)	ミックス10品目	海鮮中華丼	
4月17日(水)	洋食 ・バジルチキン ・カリフラワーとベーコンのソテー ・帆立と野菜の炒め煮 ・炒り卵と3品目のサラダ	和食 ・さばのろみ漬け焼き ・竹の子とわかめの炊き合わせ ・揚げ出し豆腐 ・むぎ枝豆とはんぺんのみぞれ和え	和食 ・牛肉とごぼうの柳川風 ・青菜ときこの塩麹炒め ・野菜の天ぷら3種盛り ・胡瓜としらすの青しそ和え	和食 ・白身魚の甘酢あん ・小松菜の炒め物 ・にら饅頭 ・程よい甘さの大学芋	洋食 ・トンテキ ・スナップエンドウのイタリアン炒め ・えびフライ ・オニオンサラダ	ごはん(白米)	ミックス10品目	水曜デザート 台湾カステラケーキ	
4月18日(木)	洋食 ・バジルチキン ・カリフラワーとベーコンのソテー ・帆立と野菜の炒め煮 ・炒り卵と3品目のサラダ	和食 ・さばのろみ漬け焼き ・竹の子とわかめの炊き合わせ ・揚げ出し豆腐 ・むぎ枝豆とはんぺんのみぞれ和え	和食 ・牛肉とごぼうの柳川風 ・青菜ときこの塩麹炒め ・野菜の天ぷら3種盛り ・胡瓜としらすの青しそ和え	和食 ・白身魚の甘酢あん ・小松菜の炒め物 ・にら饅頭 ・程よい甘さの大学芋	洋食 ・トンテキ ・スナップエンドウのイタリアン炒め ・えびフライ ・オニオンサラダ	ごはん(白米)	ミックス10品目	今週の種類 つゆが自慢野菜かき揚げそば	
4月19日(金)	洋食 ・バジルチキン ・カリフラワーとベーコンのソテー ・帆立と野菜の炒め煮 ・炒り卵と3品目のサラダ	和食 ・さばのろみ漬け焼き ・竹の子とわかめの炊き合わせ ・揚げ出し豆腐 ・むぎ枝豆とはんぺんのみぞれ和え	和食 ・牛肉とごぼうの柳川風 ・青菜ときこの塩麹炒め ・野菜の天ぷら3種盛り ・胡瓜としらすの青しそ和え	和食 ・白身魚の甘酢あん ・小松菜の炒め物 ・にら饅頭 ・程よい甘さの大学芋	洋食 ・トンテキ ・スナップエンドウのイタリアン炒め ・えびフライ ・オニオンサラダ	ごはん(白米)	ミックス10品目	海鮮中華丼	
4月20日(土)	洋食 ・トンテキ ・スナップエンドウのイタリアン炒め ・えびフライ ・オニオンサラダ	和食 ・さばのろみ漬け焼き ・竹の子とわかめの炊き合わせ ・揚げ出し豆腐 ・むぎ枝豆とはんぺんのみぞれ和え	和食 ・牛肉とごぼうの柳川風 ・青菜ときこの塩麹炒め ・野菜の天ぷら3種盛り ・胡瓜としらすの青しそ和え	和食 ・白身魚の甘酢あん ・小松菜の炒め物 ・にら饅頭 ・程よい甘さの大学芋	洋食 ・トンテキ ・スナップエンドウのイタリアン炒め ・えびフライ ・オニオンサラダ	ごはん(白米)	ミックス10品目	土曜プレ かにめし	

※竹バランスの写真は主菜のみを盛り付撮影しております。

日曜 かつろぎ

配達のない日曜日のお食事に!

賞3日 373kcal

注文数

A さばの味噌煮

賞3日 247kcal

注文数

B 麻婆豆腐

賞3日 247kcal

注文数

共通副菜 ● トミさんきんぴら ● かぼちゃのそぼろあん ● 大根のゆかり和え ● 金時煮豆

638円 税込689円

注文締切日 **4月10日(水)**

お届け日 **4月19日(金)**

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

4月第4週 〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

※写真はイメージです。掲載写真から一部具材が変更になる場合がございます。

竹・梅の主菜は①-③をお選びください

松 デラックス	和食・洋食・中華を日替わりで。	竹 バランス	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	梅 ライト	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	いつでもメニュー	ごはん・カレー	袋入りサラダ	週の注目商品
4月22日(月)	和食 ・紅鮭の塩焼き ・筑前煮 ・南瓜の胡桃黒蜜かけ ・三菜の辛子和え	和食 ・さばの中華風野菜あん ・くわいと海鮮炒めの玉子帽子 ・バリバリ春巻き ・豆腐サラダ	和食 ・ジュシー塩ザンギ ・切干大根とあさり炒り煮 ・牛肉と里芋の甘辛煮 ・穴子と胡瓜の酢の物	中華 ・えびのナッツ入り甘辛炒め ・大きな肉焼売 ・五目あんかけ焼きそば ・蒟蒻寒天と海藻の中華和え	和食 ・白身魚の甘酢あん ・小松菜の炒め物 ・にら饅頭 ・程よい甘さの大学芋	洋食 ・ハンバーグステーキ ・野菜ポトフ ・カリフラワーとエビのチーズグリル ・北海道産ベビーホタテの特製マヨネーズ仕立て	ごはん(白米)	ミックス10品目	海鮮中華丼
4月23日(火)	和食 ・紅鮭の塩焼き ・筑前煮 ・南瓜の胡桃黒蜜かけ ・三菜の辛子和え	和食 ・さばの中華風野菜あん ・くわいと海鮮炒めの玉子帽子 ・バリバリ春巻き ・豆腐サラダ	和食 ・ジュシー塩ザンギ ・切干大根とあさり炒り煮 ・牛肉と里芋の甘辛煮 ・穴子と胡瓜の酢の物	中華 ・えびのナッツ入り甘辛炒め ・大きな肉焼売 ・五目あんかけ焼きそば ・蒟蒻寒天と海藻の中華和え	和食 ・白身魚の甘酢あん ・小松菜の炒め物 ・にら饅頭 ・程よい甘さの大学芋	洋食 ・ハンバーグステーキ ・野菜ポトフ ・カリフラワーとエビのチーズグリル ・北海道産ベビーホタテの特製マヨネーズ仕立て	ごはん(白米)	ミックス10品目	海鮮中華丼
4月24日(水)	和食 ・紅鮭の塩焼き ・筑前煮 ・南瓜の胡桃黒蜜かけ ・三菜の辛子和え	和食 ・さばの中華風野菜あん ・くわいと海鮮炒めの玉子帽子 ・バリバリ春巻き ・豆腐サラダ	和食 ・ジュシー塩ザンギ ・切干大根とあさり炒り煮 ・牛肉と里芋の甘辛煮 ・穴子と胡瓜の酢の物	中華 ・えびのナッツ入り甘辛炒め ・大きな肉焼売 ・五目あんかけ焼きそば ・蒟蒻寒天と海藻の中華和え	和食 ・白身魚の甘酢あん ・小松菜の炒め物 ・にら饅頭 ・程よい甘さの大学芋	洋食 ・ハンバーグステーキ ・野菜ポトフ ・カリフラワーとエビのチーズグリル ・北海道産ベビーホタテの特製マヨネーズ仕立て	ごはん(白米)	ミックス10品目	水曜デザート 大きな白玉ぜんざい
4月25日(木)	和食 ・紅鮭の塩焼き ・筑前煮 ・南瓜の胡桃黒蜜かけ ・三菜の辛子和え	和食 ・さばの中華風野菜あん ・くわいと海鮮炒めの玉子帽子 ・バリバリ春巻き ・豆腐サラダ	和食 ・ジュシー塩ザンギ ・切干大根とあさり炒り煮 ・牛肉と里芋の甘辛煮 ・穴子と胡瓜の酢の物	中華 ・えびのナッツ入り甘辛炒め ・大きな肉焼売 ・五目あんかけ焼きそば ・蒟蒻寒天と海藻の中華和え	和食 ・白身魚の甘酢あん ・小松菜の炒め物 ・にら饅頭 ・程よい甘さの大学芋	洋食 ・ハンバーグステーキ ・野菜ポトフ ・カリフラワーとエビのチーズグリル ・北海道産ベビーホタテの特製マヨネーズ仕立て	ごはん(白米)	ミックス10品目	海鮮中華丼
4月26日(金)	和食 ・紅鮭の塩焼き ・筑前煮 ・南瓜の胡桃黒蜜かけ ・三菜の辛子和え	和食 ・さばの中華風野菜あん ・くわいと海鮮炒めの玉子帽子 ・バリバリ春巻き ・豆腐サラダ	和食 ・ジュシー塩ザンギ ・切干大根とあさり炒り煮 ・牛肉と里芋の甘辛煮 ・穴子と胡瓜の酢の物	中華 ・えびのナッツ入り甘辛炒め ・大きな肉焼売 ・五目あんかけ焼きそば ・蒟蒻寒天と海藻の中華和え	和食 ・白身魚の甘酢あん ・小松菜の炒め物 ・にら饅頭 ・程よい甘さの大学芋	洋食 ・ハンバーグステーキ ・野菜ポトフ ・カリフラワーとエビのチーズグリル ・北海道産ベビーホタテの特製マヨネーズ仕立て	ごはん(白米)	ミックス10品目	海鮮中華丼
4月27日(土)	和食 ・紅鮭の塩焼き ・筑前煮 ・南瓜の胡桃黒蜜かけ ・三菜の辛子和え	和食 ・さばの中華風野菜あん ・くわいと海鮮炒めの玉子帽子 ・バリバリ春巻き ・豆腐サラダ	和食 ・ジュシー塩ザンギ ・切干大根とあさり炒り煮 ・牛肉と里芋の甘辛煮 ・穴子と胡瓜の酢の物	中華 ・えびのナッツ入り甘辛炒め ・大きな肉焼売 ・五目あんかけ焼きそば ・蒟蒻寒天と海藻の中華和え	和食 ・白身魚の甘酢あん ・小松菜の炒め物 ・にら饅頭 ・程よい甘さの大学芋	洋食 ・ハンバーグステーキ ・野菜ポトフ ・カリフラワーとエビのチーズグリル ・北海道産ベビーホタテの特製マヨネーズ仕立て	ごはん(白米)	ミックス10品目	土曜プレ 春のお花見弁当

※竹バランスの写真は主菜のみを盛り付撮影しております。

日曜 かつろぎ

配達のない日曜日のお食事に!

賞3日 490kcal

注文数

A 海鮮塩炒めのあんかけ

賞3日 490kcal

注文数

B 鶏肉の中華風炒め物

賞3日 271kcal

注文数

共通副菜 ● ちり揚げと野菜の煮物 ● うの花 ● いんげんの胡麻和え ● なます

638円 税込689円

注文締切日 **4月17日(水)**

お届け日 **4月26日(金)**

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

冷マークのメニューは、冷たいままでもおいしく召しあがれます。

新マークのメニューは、新登場のメニューです。

お弁当の変更は**3日前**までに**電話**でかんたん! ●注文変更・お問合せ ☎0120・279・949

冷マークのメニューは、冷たいままでもおいしく召しあがれます。

新マークのメニューは、新登場のメニューです。

お弁当の変更は**3日前**までに**電話**でかんたん! ●注文変更・お問合せ ☎0120・279・949