月刊 つなぐ

1月号
2019年

コープの配食 クルリン
COOP SAPPORO

コープの配食サービス お献立カレンダー

コープの配食は素材本来のうまみを大切に
昔ながらの家庭の味にこだわっています。

一口七草がゆ

一年の無病息災を願って食べる
七草がゆを一口サイズの
副菜でお届けします。
疲れた胃腸をやさしく癒す
あっさり仕立てのメニューです。

1月7日(月) 副菜
一口七草がゆ

副菜の一品です。
カップに入れて
お届けします。

●写真は盛り付けのイメージです。
器はお届け品に含まれておりません。

七草がゆ

はるか昔から人は消化器系の不調の治療に薬草を用いてきました。七草はいわば日本のハーブです。そのハーブを胃腸に負担がかからないおかゆで食べることは、正月疲れが出はじめた胃腸の回復にはぴったり！ おせち料理が続いた後に、あっさりとした味に仕上げた七草がゆを食べてみてはいかがでしょうか？

1月4日(金)～1月12日(土)のメニュー変更および追加・キャンセルは12月20日(木)までにご連絡ください。

今月のもう一品

海鮮恵方巻

節分に恵方（今年は東北東）を向いて
太巻を食べると縁起が
よいとされています。

279 kcal

海鮮恵方巻（ハーフサイズ）
430円 税込464円

まぐろ・サーモン・えび・穴子・かにかま・玉子焼き・きゅうりの7種の具材を巻きました。

【予約期間】
1月19日(土)まで
【お届け日】
2月2日(土)

※写真はイメージです。

この冊子の使い方

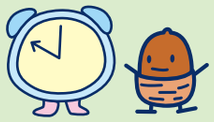
チェックボックスに印をつけて、ご注文の予定表や控えにご使用ください。ご利用金額の計算にもお役立てください。

☑ Ⓐ豆腐ハンバーグ
- ●キャベツとベーコンのケチャップ炒め
- ●一口七草がゆ・厚焼き玉子
- ●枝豆ポテトサラダ
- ●大根醤油漬け

☑ 三元豚のかつ丼
598円 税込646円

【お願い】配食サービスをご利用の組合員のみなさんへ

冷蔵庫で保管して
お届けした日の
よる10時までに
お召し上がりください。



限りある資源
大切に使うために
すすぎ洗いにご協力ください。

基本メニューには、繰り返し使える容器を使用しています。軽くすすぎ洗いしてご返却ください。

【こちらの容器でお届けします】

普通食

低カロリー食

お届けは 当日の13時～18時の間にお届けします。時間の指定はできません。あらかじめご了承ください。

2019年もよろしくお願い申し上げます。

おかげさまで「コープ配食サービス」はご利用の輪を広げ9年目を迎えることができました。これまで支えてくださったみなさまに心より深く感謝申し上げます。2018年は、お寄せいただいたご意見・ご要望をもとに、「調味料の変更」「牛乳・ヨーグルトのお届け開始」「月刊つなぐのリニューアル」などに取り組み、改善に努めてまいりました。2019年も、たくさんのご意見・ご要望をお寄せくださいますようお願いいたします。これからもみなさまに寄り添い、親しんでいただけるサービスを目指して、スタッフ一同、一層の努力を重ねてまいります。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

年末は12月29日(土)が最終お届けとなります。年始は1月4日(金)よりお届け開始となります。
詳しくは下記カレンダーをご覧ください。

平成30・31年 コープ配食の 年末年始 カレンダー

12月16日(日)	12月17日(月)	12月18日(火)	12月19日(水)	12月20日(木)	12月21日(金)	12月22日(土)
休み	お弁当は通常通り配達いたします。			牛乳・チーズ・ヨーグルト 12月25日お届け分 変更締切日	牛乳・チーズ・ヨーグルト 12月28日お届け分 変更締切日	鏡餅・しめ縄 配達
12月23日(日)	12月24日(月)	12月25日(火)	12月26日(水)	12月27日(木)	12月28日(金)	12月29日(土)
休み	お弁当は通常通り配達いたします。 オードブル・ケーキ配達 牛乳・チーズ・ヨーグルト 1月4日お届け分 変更締切日	空弁 配達				
12月30日(日)	12月31日(月)	平成31年 1月1日(火)	1月2日(水)	1月3日(木)	1月4日(金)	1月5日(土)
おせち 配達	年末年始休業のため、お弁当の配達はありません。				お弁当配達いたします。 牛乳・チーズ・ヨーグルト 1月8日お届け分 変更締切日	1月4・5日は、主菜Aのみのお届けとなります。
1月6日(日)	1月7日(月)	1月8日(火)	1月9日(水)	1月10日(木)	1月11日(金)	1月12日(土)
休み	お弁当配達いたします。 1月7～12日は、主菜Aのみのお届けとなります。					

●鏡餅・しめ縄は12月22日(土)のお弁当と一緒にお届けします。
●おせちは12月30日(日)に冷凍おせち3段重はクロネコヤマト便で、冷蔵おせち2段重は配食担当者がお届けします。
※1月12日(土)まで主菜Aのみのお届けとなります。

年末年始注意事項

12月27日(木)、28日(金)、29日(土)は容器が使い捨てのものに変更になります。容器の回収にはお伺いいたしません。

▲普通食

▲低カロリー食

1月第1週

	1月4日(金)	1月5日(土)
普通食 基本メニュー 主菜Aのみのお届けとなります。 562円 税込607円	☑Aチキンステーキ ●金平ごぼう ●お正月3種盛り ●紅白なます ●野沢菜昆布	☑Aちらし寿司 ●切干大根とあさりの煮物 ●つくね串・かにしゅうまい ●菜の花の辛子和え ●ごま菜
低カロリー食 基本メニュー 主菜Aのみのお届けとなります。 475円 税込513円 450kcal以下 塩分2.5g以下	☑Aぶりの照焼き ●金平ごぼう ●お正月3種盛り ●紅白なます ●野沢菜昆布	☑A梅しらすご飯 ●切干大根とあさりの煮物 ●つくね串・かにしゅうまい ●菜の花の辛子和え ●ごま菜
基本メニューの替わりに	第1週は週替わりメニューはありません。	
追加で注文できる	☑ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑彩りキャベツ 95円 税込103円	☑ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑大根ミックス 95円 税込103円

おすすめ! 注目メニュー

普通食・低カロリー食 基本メニュー

◀1月4日(金)
(副菜)お正月3種盛りの写真です。

※写真はイメージです。食器類は含まれません。

1月第2週	1月7日(月)	1月8日(火)	1月9日(水)	1月10日(木)	1月11日(金)	1月12日(土)
普通食 **基本メニュー** 主菜Aのみのお届けとなります。 562円 税込607円	☑ Ⓐえびフライ ●キャベツとベーコンのケチャップ炒め ●一口七草がゆ・厚焼き玉子 ●枝豆ポテトサラダ ●大根醤油漬け	☑ Ⓐグリルチキン ●五目豆 ●野菜コロッケ ●春菊の辛子マヨネーズ和え ●しそ昆布佃煮	☑ Ⓐさばの味噌煮 ●ブロッコリーソテー ●一口がんもの煮物 ●白菜の甘酢漬け ●きゅうりの漬物	☑ Ⓐ和風ハンバーグ ●小松菜と卵のソテー ●じゃが芋のクリーム煮 ●チョレギ風サラダ ●ザーサイ漬け	☑ Ⓐたらのマスタードマヨグリル ●いんげんとさつま揚げの炒り煮 ●中華風かに玉 ●大根とじゃこの和え物 ●梅風味白菜漬け	☑ Ⓐ沖縄風炊き込みご飯 ●ちくわとこんにゃくのピリ辛炒め ●えびかき揚げ ●人参とツナの酢の物 ●福神漬け
低カロリー食 **基本メニュー** 主菜Aのみのお届けとなります。 475円 税込513円 450kcal以下　塩分2.5g以下	☑ Ⓐ豆腐ハンバーグ ●キャベツとベーコンのケチャップ炒め ●一口七草がゆ・厚焼き玉子 ●枝豆ポテトサラダ ●大根醤油漬け	☑ Ⓐたらの生姜煮 ●五目豆 ●野菜コロッケ ●春菊の辛子マヨネーズ和え ●しそ昆布佃煮	☑ Ⓐ鶏肉のおろしソース ●ブロッコリーソテー ●一口がんもの煮物 ●白菜の甘酢漬け ●きゅうりの漬物	☑ Ⓐあじのカレームニエル ●小松菜と卵のソテー ●じゃが芋のクリーム煮 ●チョレギ風サラダ ●ザーサイ漬け	☑ Ⓐ豚しゃぶのごまだれがけ ●いんげんとさつま揚げの炒り煮 ●中華風かに玉 ●大根とじゃこの和え物 ●梅風味白菜漬け	☑ Ⓐ菜めしご飯 ●ちくわとこんにゃくのピリ辛炒め ●えびかき揚げ ●人参とツナの酢の物 ●福神漬け
基本メニューの替わりに	☑ 三元豚のかつ丼 598円 税込646円	☑ 三元豚のかつ丼 598円 税込646円	☑ 三元豚のかつ丼 598円 税込646円	☑ 三元豚のかつ丼 598円 税込646円 ☑ 天重(えび天・いか天入り) 798円 税込862円	☑ 三元豚のかつ丼 598円 税込646円	☑ 三元豚のかつ丼 598円 税込646円
追加で注文できる	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 玉葱レタスサラダ 95円 税込103円	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 彩りキャベツ 95円 税込103円	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 大根ミックス 95円 税込103円	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 玉葱レタスサラダ 95円 税込103円	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 彩りキャベツ 95円 税込103円	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 大根ミックス 95円 税込103円

基本メニューの替わりに

月 火 水 木 金 土 いつでも

1月7日(月)～1月12日(土)

今週の 週替わり メニュー

三元豚の
かつ丼
598円
税込646円

三元豚のロースを使用しサクサクとした衣で揚げました。
かつおと昆布のだしをきかせ、とろっとした玉子でとじました。
※レンジで温めてお召し上がりください。

木 限り

1月10日(木)

毎週木曜日だけのお楽しみ
木曜 プレミアム

天重(えび天・いか天入り)
798円 税込862円

人気のえび・いかと他にかぼちゃ・なす・さつまいも・おくらの6種類の具材を使った天重です。

※写真はイメージです。食器類は含まれません。

おすすめ! 注目メニュー

普通食
基本メニュー
◀1月9日(水)
Ⓐ さばの味噌煮
の写真です。

低カロリー食
基本メニュー
◀1月11日(金)
Ⓐ 豚しゃぶの
ごまだれがけ
の写真です。

旬の食材だより

春菊の辛子マヨネーズ和え

札幌工場　栄養士 **米倉 舞由香**

春になるときれいな山吹色の花を咲かせる春菊ですが、おいしくいただけるのは、冬ですね。春菊に含まれる「ビタミンC」は皮膚の状態を健康的に維持し、風邪の予防にも重要なビタミンです。

独特の苦みや香りが苦手な方もいますが、マヨネーズなどでやわらげると、食べやすくなるためおすすめです。今回は辛子マヨネーズでさっぱりと仕上げました。

1月8日(火)の副菜です。

1月第3週	1月14日(月)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月19日(土)
普通食 **基本メニュー** 日替わりで2種類から選べます Ⓐ Ⓑどちらかお選びください。▶ 562円 税込607円	☑ Ⓐ 鶏肉の金山寺味噌焼き ☑ Ⓑ いわしフライ ●ひき肉とメンマの炒め物 ●五目巾着の煮物 ●梅おかか和え ●彩り広島菜漬け	☑ Ⓐ さんまの塩焼き ☑ Ⓑ 豚肉のピリ辛炒め ●うの花 ●ポトフ ●ごぼうサラダ ●釜炊きしょうが漬け	☑ Ⓐ ポークチャップ ☑ Ⓑ 子持ちにしんの一夜干し ●切干大根の煮物 ●牛肉コロッケ ●ほうれん草のお浸し ●ごま昆布佃煮	☑ Ⓐ かれいの唐揚げ ☑ Ⓑ 鶏肉のクリームソース ●炒り豆腐 ●つみれと野菜の炊き合わせ ●胡瓜の酢の物 ●金時煮豆	☑ Ⓐ チーズハンバーグ ☑ Ⓑ あじの南蛮漬け ●ザーサイ炒め ●八宝菜 ●なめこのみぞれ和え ●甘らっきょう	☑ Ⓐ 三色鮭そぼろご飯 ☑ Ⓑ 豚しゃぶの香味醤油たれ ●山菜と揚げの炒り煮 ●野菜さつま揚げ ●白和え ●甘口しそみそ
低カロリー食 **基本メニュー** 日替わりで2種類から選べます Ⓐ Ⓑどちらかお選びください。▶ 475円 税込513円 450kcal以下　塩分2.5g以下	☑ Ⓐ 羅臼産秋鮭の塩焼き ☑ Ⓑ 豚肉の山椒炒め ●ひき肉とメンマの炒め物 ●五目巾着の煮物 ●梅おかか和え ●彩り広島菜漬け	☑ Ⓐ 鶏肉のオニオンソース ☑ Ⓑ 赤魚の甘酢あんかけ ●うの花 ●ポトフ ●ごぼうサラダ ●釜炊きしょうが漬け	☑ Ⓐ そいの煮付け ☑ Ⓑ 炭火焼き鳥風 ●切干大根の煮物 ●牛肉コロッケ ●ほうれん草のお浸し ●ごま昆布佃煮	☑ Ⓐ 焼き餃子 ☑ Ⓑ にしんの蒲焼き ●炒り豆腐 ●つみれと野菜の炊き合わせ ●胡瓜の酢の物 ●金時煮豆	☑ Ⓐ 樺太ししゃも焼き ☑ Ⓑ 豚肉の塩麹炒め ●ザーサイ炒め ●八宝菜 ●なめこのみぞれ和え ●甘らっきょう	☑ Ⓐ もち麦ご飯 ☑ Ⓑ さんまの生姜煮 ●山菜と揚げの炒り煮 ●野菜さつま揚げ ●白和え ●甘口しそみそ
基本メニューの替わりに	☑ 牛カルビビビンバ丼 690円 税込745円	☑ 牛カルビビビンバ丼 690円 税込745円 ☑ 佐藤水産 減塩海鮮釜飯 954円 税込1,030円	☑ 牛カルビビビンバ丼 690円 税込745円	☑ 牛カルビビビンバ丼 690円 税込745円 ☑ 室蘭やきとり風豚丼 798円 税込862円	☑ 牛カルビビビンバ丼 690円 税込745円	☑ 牛カルビビビンバ丼 690円 税込745円
追加で注文できる	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 玉葱レタスサラダ 95円 税込103円	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 彩りキャベツ 95円 税込103円	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 大根ミックス 95円 税込103円	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 玉葱レタスサラダ 95円 税込103円	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 彩りキャベツ 95円 税込103円	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 大根ミックス 95円 税込103円

基本メニューの替わりに

月 火 水 木 金 土 いつでも

1月14日(月)～1月19日(土)

今週の 週替わり メニュー

牛カルビ ビビンバ丼
690円 税込745円

肉厚でジューシーな牛カルビ肉とご飯によく合う特製のたれがおいしい、スタミナ系の牛カルビビビンバ丼です。

火 限り

1月15日(火)

北海道の 人気空弁メニュー

新メニュー

佐藤水産 減塩海鮮釜飯
954円 税込1,030円

寸法:縦138mm×横145mm×高さ75mm
佐藤水産定番の海鮮釜飯を、茶飯、焼き鮭のほぐし身、ホタテで25%減塩にしました。レンジで温めたり、お茶漬けにしたり、食べ方アレンジも幅広い、冬におすすめ商品です。

木 限り

1月17日(木)

毎週木曜日だけのお楽しみ
木曜プレミアム

室蘭やきとり風豚丼
798円 税込862円
新メニュー 813 kcal

室蘭やきとりは、豚肉と玉ねぎを串に刺して甘塩っぱいタレとからしで食べる室蘭のご当地メニュー。串に刺さないやきとりをご飯にのせた室蘭やきとり風の豚丼です。お好みでからしをのせてお召し上がりください。

おすすめ! 注目メニュー

普通食
基本メニュー
◀1月16日(水)
Ⓐ ポークチャップ
の写真です。

低カロリー食
基本メニュー
◀1月18日(金)
Ⓐ 樺太ししゃも焼き
の写真です。

※写真はイメージです。食器類は含まれません。

1月第4週	1月21日(月)	1月22日(火)	1月23日(水)	1月24日(木)	1月25日(金)	1月26日(土)
普通食 **基本メニュー** 日替わりで2種類から選べます Ⓐ Ⓑどちらかお選びください。▶ 562円 税込607円	☑ Ⓐさばのもろみ漬け ☑ Ⓑ大分風鶏天 ●千切高野豆腐の炒め煮 ●黒豚しゅうまい ●春菊の胡麻和え ●ピリ辛きゅうり	☑ Ⓐ牛肉のオイスター炒め ☑ Ⓑそいのきのこあん ●ひじき煮 ●大根の肉みそかけ ●長芋サラダ ●ごま菜	☑ Ⓐ白身魚フライ ☑ Ⓑハンバーグトマトソース ●四川風春雨 ●里芋の炊き合わせ ●紫キャベツのピクルス ●中華うり漬け	☑ Ⓐ鶏肉の明太マヨソース ☑ Ⓑにしんの蒲焼き ●チンゲン菜とハムのソテー ●なすのおろし煮 ●マカロニツナサラダ ●ゆず大根	☑ Ⓐ鮭のちゃんちゃん焼き ☑ Ⓑ豚肉のプルコギ風 ●ジャーマンポテト ●おでん風煮物 ●小松菜と厚揚げのサラダ ●うぐいす豆	☑ Ⓐ五穀ご飯 ☑ Ⓑさわらの生姜煮 ●大根葉とじゃこの炒め物 ●中華春巻き ●切干大根の和風サラダ ●なら漬
低カロリー食 **基本メニュー** 日替わりで2種類から選べます Ⓐ Ⓑどちらかお選びください。▶ 475円 税込513円 450kcal以下　塩分2.5g以下	☑ Ⓐ煮込みハンバーグ ☑ Ⓑあじの香草焼き ●千切高野豆腐の炒め煮 ●黒豚しゅうまい ●春菊の胡麻和え ●ピリ辛きゅうり	☑ Ⓐ増毛産真鱈の煮付け ☑ Ⓑ鶏肉の照焼き ●ひじき煮 ●大根の肉みそかけ ●長芋サラダ ●ごま菜	☑ Ⓐ豚肉の生姜炒め ☑ Ⓑぶりのだし醤油焼き ●四川風春雨 ●里芋の炊き合わせ ●紫キャベツのピクルス ●中華うり漬け	☑ Ⓐさんまの塩焼き ☑ Ⓑ肉団子のトマト煮 ●チンゲン菜とハムのソテー ●なすのおろし煮 ●マカロニツナサラダ ●ゆず大根	☑ Ⓐ鶏肉の甘酢あんかけ ☑ Ⓑほきの磯辺焼き ●ジャーマンポテト ●おでん風煮物 ●小松菜と厚揚げのサラダ ●うぐいす豆	☑ Ⓐきのこご飯 ☑ Ⓑ豚肉のしぐれ煮 ●大根葉とじゃこの炒め物 ●中華春巻き ●切干大根の和風サラダ ●なら漬
基本メニューの替わりに	☑ 帆立のわっぱ飯 680円 税込734円	☑ 帆立のわっぱ飯 680円 税込734円	☑ 帆立のわっぱ飯 680円 税込734円	☑ 帆立のわっぱ飯 680円 税込734円 ☑ 黒毛和牛重 798円 税込862円	☑ 帆立のわっぱ飯 680円 税込734円	☑ 帆立のわっぱ飯 680円 税込734円
追加で注文できる	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 玉葱レタスサラダ 95円 税込103円	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 彩りキャベツ 95円 税込103円	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 大根ミックス 95円 税込103円	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 玉葱レタスサラダ 95円 税込103円	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 彩りキャベツ 95円 税込103円	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 大根ミックス 95円 税込103円

基本メニューの替わりに

月 火 水 木 金 土 いつでも

1月21日(月)～1月26日(土)

今週の 週替わり メニュー

帆立の わっぱ飯
680円 税込734円

だしをきかせ炊き上げたご飯の上に、甘辛く味付けをした帆立をのせました。金平ごぼうや煮物等のおかずも盛り合わせています。

木 限り

1月24日(木)

毎週木曜日だけのお楽しみ
木曜プレミアム

黒毛和牛重
798円 税込862円

黒毛和牛、玉葱、こんにゃく、ごぼうの風味が広がります。ご飯との相性が良い上品な甘辛のたれで味付けしました。

※写真はイメージです。食器類は含まれません。

おすすめ! 注目メニュー

普通食
基本メニュー
◀1月22日(火)
Ⓐ 牛肉のオイスター炒めの写真です。

低カロリー食
基本メニュー
◀1月25日(金)
Ⓐ 鶏肉の甘酢あんかけの写真です。

旬の食材だより

小松菜と厚揚げのサラダ

函館工場　栄養士 金子 由香利

小松菜に含まれる「βカロテン」は髪や皮膚の健康維持、のどや肺などの呼吸器系を守ってくれる働きがあります。アクも少なくクセのない食材ですので、お浸し、和え物、炒め物、煮物など様々な調理で使えますし、シャキシャキとした食感は食欲を増幅してくれます。風邪をひきやすい時期だからこそぜひ食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

1月25日(金)の副菜です。

1月第5週	1月28日(月)	1月29日(火)	1月30日(水)	1月31日(木)	2月1日(金)	2月2日(土)
普通食 **基本メニュー** 日替わりで2種類から選べます Ⓐ Ⓑどちらかお選びください。▶ 562円 税込607円	☑ Ⓐポークステーキ ☑ Ⓑししゃもフライ ●野菜炒め ●三角信田の煮物 ●ブロッコリー辛子和え ●ピーナッツみそ	☑ Ⓐたらの菜種焼き ☑ Ⓑ鶏肉の照焼き ●きのこと油揚げのさっと煮 ●じゃが芋の味噌クリーム煮 ●コールスローサラダ ●大根醤油漬け	☑ Ⓐ油淋鶏 ☑ Ⓑ秋鮭のハーブ焼き ●ごぼうの甘辛炒め ●具沢山がんもの煮物 ●オクラのごま和え ●福神漬け	☑ Ⓐぶりのだし醤油焼き ☑ Ⓑ焼き餃子 ●海老と豆腐の中華風 ●オムレツ ●ポテトサラダ ●ザーサイ漬け	☑ Ⓐ豚キムチ炒め ☑ Ⓑさわらのバター醤油風味 ●ほうれん草とウインナーのソテー ●冬瓜のひき肉あんかけ ●白菜と竹輪の梅風味和え ●きゅうりの漬物	☑ Ⓐカリカリ梅ご飯 ☑ Ⓑ豆腐ハンバーグ ●たらこの子和え ●えびしんじょうの天ぷら ●玉子サラダ ●釜炊きしょうが漬け
低カロリー食 **基本メニュー** 日替わりで2種類から選べます Ⓐ Ⓑどちらかお選びください。▶ 475円 税込513円 450kcal以下　塩分2.5g以下	☑ Ⓐ赤魚の粕漬け焼き ☑ Ⓑ鶏肉の香味醤油 ●野菜炒め ●三角信田の煮物 ●ブロッコリー辛子和え ●ピーナッツみそ	☑ Ⓐ豚肉のゆず胡椒炒め ☑ Ⓑさんまのおかか煮 ●きのこと油揚げのさっと煮 ●じゃが芋の味噌クリーム煮 ●コールスローサラダ ●大根醤油漬け	☑ Ⓐほきの幽庵焼き ☑ Ⓑ豚肉のねぎ塩炒め ●ごぼうの甘辛炒め ●具沢山がんもの煮物 ●オクラのごま和え ●福神漬け	☑ Ⓐつくね焼き ☑ Ⓑかれいの煮付け ●海老と豆腐の中華風 ●オムレツ ●ポテトサラダ ●ザーサイ漬け	☑ Ⓐたらの酒蒸し ☑ Ⓑ鶏肉の味噌焼き ●ほうれん草とウインナーのソテー ●冬瓜のひき肉あんかけ ●白菜と竹輪の梅風味和え ●きゅうりの漬物	☑ Ⓐわかめご飯 ☑ Ⓑいわしの煮付け ●たらこの子和え ●えびしんじょうの天ぷら ●玉子サラダ ●釜炊きしょうが漬け
基本メニューの替わりに	☑ 昔なつかしのナポリタン 430円 税込464円	☑ 昔なつかしのナポリタン 430円 税込464円 ☑ バルナバ 北の海鮮鮨 1,194円 税込1,290円	☑ 昔なつかしのナポリタン 430円 税込464円	☑ 昔なつかしのナポリタン 430円 税込464円 ☑ 山形産三元豚の味噌だれ肉重 880円 税込950円	☑ 昔なつかしのナポリタン 430円 税込464円	☑ 昔なつかしのナポリタン 430円 税込464円
追加で注文できる	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 玉葱レタスサラダ 95円 税込103円	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 彩りキャベツ 95円 税込103円	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 大根ミックス 95円 税込103円	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 玉葱レタスサラダ 95円 税込103円	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 彩りキャベツ 95円 税込103円	☑ ライス(白米)150g 86円 税込93円 ☑ 大根ミックス 95円 税込103円 ☑ 海鮮恵方巻(ハーフサイズ) 430円 税込464円

基本メニューの替わりに

月 火 水 木 金 土 いつでも

1月28日(月)～2月2日(土)

今週の 週替わり メニュー

昔なつかしのナポリタン
430円 税込464円

玉葱、ベーコン、マッシュルームの具材入り。トマトの風味豊かなシンプルながらどこか懐かしい味のナポリタンです。

火 限り

1月29日(火)

北海道の 人気空弁メニュー

新メニュー

バルナバ
北の海鮮鮨
1,194円 税込1,290円

447 kcal

寸法:縦120mm×横165mm×高さ50mm
海の幸の中でも特に人気の高い雲丹、蟹、いくらが一度にお楽しみいただけるお弁当です。

木 限り

1月31日(木)

毎週木曜日だけのお楽しみ
木曜 プレミアム

山形産三元豚の味噌だれ肉重
880円 税込950円

689 kcal

銘柄豚「山形豚」を使用。味噌も山形県で醸造したものにこだわりました。隠し味に2種類のジャンを使ったコク深い味をお楽しみください。

おすすめ 注目メニュー

普通食
基本メニュー
◀1月30日(水)
Ⓐ 油淋鶏
の写真です。

低カロリー食
基本メニュー
◀1月28日(月)
Ⓐ 赤魚の粕漬け焼き
の写真です。

※写真はイメージです。食器類は含まれません。

ふれあいひろば

まってるよ～♪

みなさんのご参加、お待ちしています!!
熱中している趣味や日常の出来事を
写真と一緒にお寄せください。

この冊子・最終ページの **応募用紙** にご記入の上、
配達員にお渡しください。

組合員さんからのお便り紹介

体重が10キロ近く減りました！体調も、とっても良くなっています。

●苫小牧市在住　佐藤さん（48歳）

コープの配食をはじめる前は、自分で料理を作っていましたが、偏ったメニューばかりになってしまいがちでした。体重は84～85キロぐらいあり、間食もしてしまっていたんです。そんなとき、コープの配食を知り、今年の4月から低カロリー食を週6で取るようになりました。7か月ほどたった現在、体重はなんと10キロ近く減り、体調もとても良くなっています！

■配食事業部　岡藤

「私の体験を読んで誰かの参考になればいいと思っています。載せていただいて大丈夫ですよ」と、本誌への掲載を快くご了承くださった佐藤さん、どうもありがとうございました。佐藤さんの体験談を読んで、配食をはじめる方がたくさん増えてほしいです。ほかの組合員さんからも、配食を始めてから体調が良くなったというお声をたびたびいただいています。佐藤さん、これからもコープの配食をよろしくお願いいたします。

わんちゃん うちの ねこちゃん 自慢の家族紹介

うさぎさんでも　とりさんでも　きんぎょさんでも　おうまさんでも　ぼくは…

お気に入りの写真といっしょに!
ご応募おまちしております!!

きゃっ、かわいい～っ！ 食べちゃうぞ!!

●江別市 鎌田さん

ポメラニアンの「ムギ」は体重1.8kgの超小型犬です。「ムギ」は人がだーいすき！お散歩中もすれ違う人にピョンピョン遊んで！とアピール全開です。道行く人にぬいぐるみが歩いてる、モフモフのわたあめみたいと声を掛けられ可愛がってもらっています。そんな「ムギ」は毎日がきっと幸せなんだろうな。

おかげさまで大好評！
配食サービス こだわりの 調味料

食べて、味わって、体感して。

配食サービスは今年9月より調味料を変更しました。
ご指導くださった佐々木先生にお話をうかがいました。

佐々木十美先生 プロフィール

1951年、北海道常呂郡置戸（おけと）町生まれ。名寄女子短期大学栄養学科（現・名寄市立大学）を卒業後、72年から置戸町立学校給食センターの栄養士を務めてきた「給食の母」。2007年からは置戸町立置戸小学校栄養教諭を兼務。定年退職した現在は置戸町の「食のアドバイザー」として、町内での活動のほか、日本全国を股に掛けて料理講習や講演なども行う。2012年NHK「プロフェッショナル 仕事の流儀」出演。著書に「おうちで給食ごはん」、「日本一の給食」など。

調味料変更に携わった経緯を教えてください。

今年2月、コープさっぽろの「食育研究会」の講師を引き受けたことがきっかけです。「食べて味わって体感する」という私の理念に共感をいただき、メニューの改善指導をご依頼くださいました。メニューの試食を行い「まずは調味料から変えていきましょう」と提案しました。安価な調味料ではないので、こんなに早く切り替えていただけるとは思いませんでした。

これらの調味料を選んだ理由を教えてください。

どの調味料も味がしっかりしていて、少量でも料理の味付けがピタッと決まります。無駄に量を使うことなく素材の味を生かすことができます。ひとつひとつ蔵元を訪ね、生産者の皆さんとじっくりお話をさせていただき、製造工程も拝見しました。

「これなら安心！」と納得のいく安全なものにこだわりました。そのまま飲んでもおいしい「本みりん」をはじめ、手作業で丁寧に造った「ごま油」。そして調味料の要ともいえる塩は、平釜製法のものを選びました。

今後の配食サービスとのかかわりについて教えてください。

調味料以外にも食材や調理方法、盛り付け方などのアドバイスも行っていきたいと考えています。同じメニューでも、季節によって切り方や味付けを変えるなど、食材と調味料が一体となった自然な味わいづくりを進めていきます。「食べて味わって体感して」をコンセプトに、皆さんに「おいしい！」と感じていただけるメニュー作りを目指していきます。ぜひご期待ください。

■お忙しい中、ありがとうございました。これからもどうぞよろしくお願いいたします！

COOP SAPPORO

いつでもメニュー

月 火 水 木 金 土

月曜から土曜まで毎日お届けできます。

ご注文は **3日前**までに!

自慢のカレーです!

ご注文は電話でかんたん♪

トッピングにどうぞ!!

北海道産お芋のコロッケ(牛肉) 471kcal
198円 税込214円

とんかつ1枚(約160g) 449kcal
298円 税込322円

天然えびフライ(3尾1パック) 167kcal
198円 税込214円

ごはん

コープさっぽろ おうちカレー 中辛

252kcal <1人前>180g 298円 税込322円

504kcal <2人前>360g 590円 税込637円

▲写真は1人前です。ルウのみ、具材は入っていません。

■ライス(白米) 86円 税込93円

■玄米入りごはん 130円 税込141円

日替りサラダ

月 木 玉葱レタスサラダ 100g 95円 税込103円

火 金 彩りキャベツ 100g 95円 税込103円

水 土 大根ミックス 100g 95円 税込103円

牛乳・チーズ・ヨーグルト

火 金 **週2回のお届け!**

ご注文は 火 のお届けは前週 木 まで / 金 のお届けは同週 月 まで

よつ葉乳業 コープ北海道十勝牛乳 200mℓ 80円 税込86円 賞15日 冷蔵品

よつ葉乳業 コープ北海道十勝低脂肪牛乳 200mℓ 70円 税込76円 賞15日 冷蔵品

よつ葉乳業 コープ北海道十勝牛乳 500mℓ 130円 税込140円 賞15日 冷蔵品

よつ葉乳業 コープ北海道十勝低脂肪牛乳 500mℓ 120円 税込130円 賞15日 冷蔵品

よつ葉乳業 よつ葉のヨーグルト 90g 95円 税込102円 賞18日 冷蔵品

よつ葉乳業 よつ葉 とろっとなめらかヨーグルト 400g 228円 税込246円 賞22日 冷蔵品

よつ葉乳業 よつ葉 北海道十勝100 スモークチーズ 45g 213円 税込230円 賞180日 冷蔵品

よつ葉乳業 よつ葉 北海道十勝100 おつまみチーズ チェダー 30g 180円 税込194円 賞121日 冷蔵品

よつ葉乳業 よつ葉 北海道十勝100 おつまみチーズ ゴーダ 30g 180円 税込194円 賞121日 冷蔵品

お申込用紙は スタッフにお気軽にお声掛けください。

クーポン集めてプレゼント

1月献立表 お楽しみクーポン

〈切り取り線〉

どんなことでもお気軽にお問い合わせください!

コープの配食 クルリン

0120-279-949 (つなぐ きゅうしょく)

受付時間 10:00から18:00 (月から土 日曜日はお休みです。)

みんなで改善 みんなのお献立

組合員さんの声

低カロリー食の容器のふたが開きづらい……

低カロリー食の容器のふたが、なかなか開かないときがあります。改善していただけないでしょうか?

回答

貴重なご意見をいただきありがとうございました。容器は、繰り返しの使用や加熱によってゆがみが生じ、ふたが開きづらいものが出てきています。発見したときにその都度廃棄していますが、気づかないままお手元にお届けしている場合があります。ご不便をおかけしておりますが、お気づきの際は、配達スタッフへお知らせくださいますよう、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

ゆがんだ容器の例 ▼

お待ちしています!

献立についてのご意見・ご要望、お気づきの点など、みなさんのお声をお待ちしています!

みなさんの声を大切に、ひとつひとつ改善していきます!!

ご記入いただいた個人情報は、今後の商品企画・改善等に使用させていただきます。また「組合員さんの声」としてチラシに掲載する場合があります。その他の目的への利用、および第三者へ提供することはありません。※ご応募への返信およびチラシに掲載する場合の事前確認は行っていません。あらかじめご了承ください。

▼応募用紙にご記入の上、切り取って配達担当者へお渡しください。

〈切り取り線〉

応募用紙 お名前

- ☑ みんなで改善 みんなのお献立
- ☑ ふれあいひろば
- ☑ うちのわんちゃんねこちゃん 自慢の家族紹介

写真掲載可能な方はチェックボックスに印をつけて、配達担当者に写真をお渡しください。☑

〈切り取り線〉

生協記入欄(組合員さんは記入しないでください。)

センター名