

お盆の団らんを彩る。お菓子のおもてなし。

札幌 中規

千秋庵

札幌千秋庵 ノースマン

5個入り
(こしあん) 930kcal
賞30日

1,070円
税込1,156円



北海道産の
こしあんをパイで包み、
甘さをおさえてしっとりとした
口当りに仕上げました。



注文締切日 8月1日(金)

お届け日 8月8日(金)



430kcal 賞120日

札幌千秋庵
山親爺 10枚入り
895円 税込967円

厳選したバターとミルクを
たっぷり入れた風味豊かなお煎餅です。

挽き割りの栗を
白餡に入れ
薄い皮で焼き上げました。
昔ながらの味が人気の
おまんじゅうです。



新
登場!

サイド
メニュー

札幌千秋庵
デラックス栗まん

225円 税込243円 165kcal 賞20日

- こしあん
- 南瓜あん
- 黒糖あん
- 抹茶あん
- 黒胡麻あん

新
登場!

ほんま
月寒あんぱん
5種セット

札幌名物 998円
税込1,078円

注文締切日 8月2日(土)

お届け日 8月11日(月)

990kcal 賞90日



十勝大福本舗

おはぎ 粒あん
3個入り(55g×3)

324円
税込350円

サイド
メニュー

390kcal 当日中

注文締切日 8月6日(水)

お届け日 8月13日(水)

- 当日中 お届け日中にお召し上がりください。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 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、お早めにお召し上がりください。
- 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、お早めにお召し上がりください。
- ※マークのない商品はお届け日当日の夜10時までにお召し上がりください。

お弁当の変更は3日前までに
電話でかんたん!

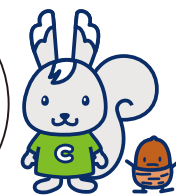
注文変更・お問合せ
0120・279・949

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

2025年
8月号



懐かしい味。

●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。

●ご注文の際は、中面注文欄に数量を記入の上、スタッフへお渡しください。

お名前	組合員番号
様	

つなぐ
COOP
SAPPORO

pick up!

表紙のお弁当

給食弁当



どこか懐かしい、

大好きな給食メニュー。



管理栄養士
佐藤 菜摘さん

実際に「スクールランチ」で提供しているおかずや、
給食で人気だったメニューを
お弁当にぎゅっと詰め込んでみました。

スクールランチ

コープさっぽろは2021年に様似町、2022年に愛別町と
初山別村、そして2025年4月から留萌市の小中学校で
スクールランチの提供を開始しました。民間組織が既存
施設を活用したスクールランチの提供は道内初で、全国
的にも珍しい取り組みです。適温提供やアレルギー対応、
食育支援などに取り組みながら、子どもたちに栄養バラ
ンスの取れた食事を安定的にお届けしています。

わかめごはん

懐かしの給食メニュー。素朴なおいしさで子どもも大人も
大好きなわかめごはんをお楽しみください。

カレーピラフ

給食で人気のカレーライスを食べやすいカレーピラフにアレ
ンジしてみました。ほどよいスパイスの香りと旨みを詰め込
んだとても満足感のある一品となっています。

豚ジスカン(トンジスカン)

留萌市のスクールランチで出している豚ジスカンをアレンジ
してみました。野菜もたくさん入っていて食べ応え抜群です。

ザンタレ

スクールランチのメニューにもある釧路市名物のザンタレ。
甘辛ダレと小ねぎ、鶏肉をからめた食欲をそそる一品です。

大学いも

ちょっぴり懐かしくてほっとする、優しい甘さの大学いも。外は
カリッと、中はホクホクです。

1,050円 税込1,134円 626kcal

注文締切日 8月20日(水)

お届け日 8月23日(土)

トレーサイズ：横180mm×縦180mm×深さ33mm

豆知識 ・ わかめ

普段から食べているのは 「葉」の部分

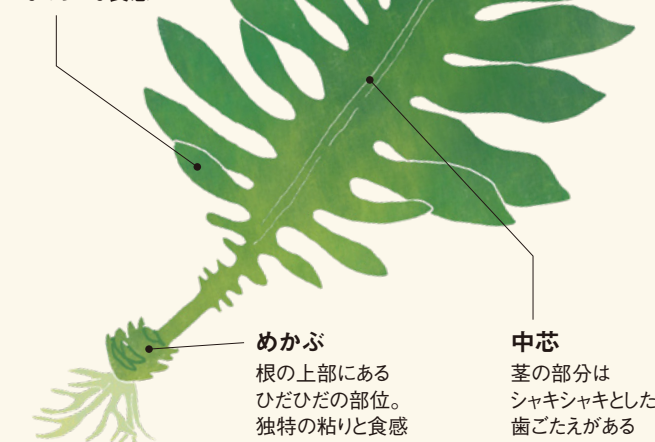
わかめは大きく分けると「葉」「中芯」「めかぶ(生殖体)」の
3つの部位からできています。普段私たちが食べているのは、
中芯を取り外した「葉体」と呼ばれる葉の部分。芯やめかぶ
も、おいしく食べられます。

葉体

やわらかく、一般的に
食用とされる部分

元葉

肉厚でシコシコとして
なめらかな食感



低カロリーで 食物繊維や ビタミン豊富

栄養豊富な海中で育った
わかめは、ヌルヌルの正体
である「アルギン酸」をはじ
め、カルシウムやマグネシ
ウムといったミネラル分な
ど、たくさんの栄養成分が
含まれています。低カロリー
で乾燥わかめは食物繊維
も豊富。ちなみに、日本と並
んでわかめ消費量の多い
お隣・韓国では、わかめは
血液を濃くし、母乳の出を
よくするといわれ、出産祝
いにわかめを贈る習慣があ
るそうです。

■わかめの栄養成分
(乾燥わかめ100gあたり)

エネルギー	117kcal
炭水化物	41.3g
タンパク質	13.6g
灰分	30.8g
脂質	1.6mg
ナトリウム	6600mg
カリウム	5200mg
カルシウム	780mg
マグネシウム	1100mg
β-カロテン	7700μg
レチノール当量	650μg
ビタミンK	660μg

「北海道わかめ学習会」より

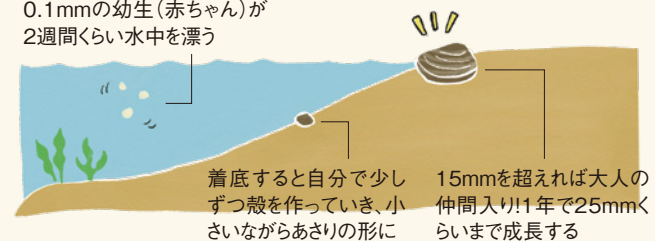


水から砂の生活へ
あさりの一生をちょこっと勉強！

北海道以南のエリアでは、あさは春と秋に卵を産みますが、水温が低い北海道での産卵は7月から9月にかけての年に1回。水中で受精する卵の数は1回で150～600万粒ともいわれます。卵はすぐに幼生(※)となり、水中でプランクトン生活を送った後、稚貝へと育ちます。

殻の大きさが1.5cmほどに育つと、砂での暮らしがスタート。はじめは砂に潜ることはできず、分泌物で砂の上に付着。その後、「足」と呼ばれる器官が発達し、自由に砂の中に潜ることができるようになります。あさが潜るのは外敵から身を守り、潮の流れに体を持っていけないからです。

あさは春と秋に産卵し、
0.1mmの幼生(赤ちゃん)が
2週間くらい水中を漂う



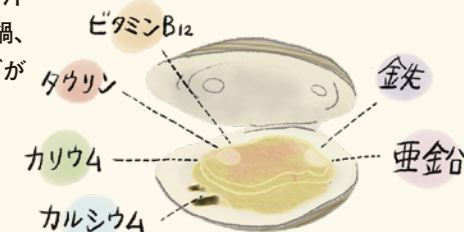
※大人(成体)へ成長する間に成体と異なる形、生活形態をとる幼児期の状態

口が開いているのは 生きている証拠？

2枚貝は「加熱して口が開けば生きていて、閉じたままだと死んでいる」というのが定説ですが、それだけでは生死の判別ができない場合も。生きていても殻の噛み合わせなどで口が開かないこともあり、開いていても生の時点ですでに死んでしまっていることもあります。生のまま貝同士をゴシゴシと強めに擦り合わせて洗い、口が半開きになったものは死貝の可能性が高いそう。生の殻の状態を見て、傷んでいる貝が交ざっていないかチェックしましょう。

あさりに含まれる栄養

あまりは貧血の予防に良いとされますが、これは赤血球を作るのに必要なビタミンB₁₂や鉄分を含むため。また亜鉛やカルシウム、マグネシウム、多彩なアミノ酸も。栄養を逃さずいただくには煮汁ごと食べる汁物や鍋、炊き込みご飯などがおすすめです。





注文締切日 8月27日(水)

お届け日 **8月30日(土)**

満腹！
あじフライ弁当

968円 税込1,045円

トレーサイズ：横226mm×縦187mm×深さ30mm

お品書き

- ・枝豆ごはん
- ・あじフライ
- ・じゃが豚カレー炒め
- ・オムレツ
- ・ひじき煮
- ・豚汁風みそ炒め
- ・キャロットしらすうぺ
- ・高菜漬け

687kcal

リニューアル!

ビビンバ丼

516kcal

とろ〜り半熟卵と
自家製の甘辛具材が
相性抜群です!

798円

税込862円

注文締切日

お届けの3日前まで

お届け日

8月4日(月)～8日(金)

A close-up photograph of a red ceramic bowl filled with Bibimbab don. The dish consists of rice mixed with various vegetables like carrots, spinach, and bean sprouts, along with pieces of meat. A silver spoon is lifting a portion of the food, showing a perfectly cooked, runny egg yolk on top.

※スプーンはついておりません。 トレーサイズ：直径167mm×深さ43mm

A wooden octagonal bowl filled with a variety of Japanese seafood and vegetables. The bowl contains salmon roe, salmon, tuna, chicken, and rice. The text on the left reads: ずわいがに、蒸しうに、いくら、鮭の醤油漬けを たぷりと使ったちらし寿司. The text on the right reads: 471kcal and 当日中.

佐藤水産 **北の海幸づくし**

1,481円

税込**1,599円**

注文締切日	8月25日(月)
お届け日	8月28日(木)

彩り野菜と豚しゃぶの
ごまだれうどん **880円** 税込**950円**

注文締切日	お届けの3日前まで
お届け日	8月11日(月)～15日(金)

あさりごはん

弁当

538kcal

食欲が増す生姜風味のあさりごはん弁当です。

848円

税込916円

お品書き

- ・あさりごはん
- ・チキンカツ
- ・じゃがいもとベーコンの炒めもの
- ・金平ごぼう
- ・しゅうまい
- ・高菜漬け

トレーサイズ：

横228mm×縦179mm×深さ29mm

注文締切日

8月13日(水)

お届け日

8月16日(土)

サイドメニュー

大徳食品
ざるそば 425円 税込459円

279kcal

当日中

注文締切日 8月15日(金)

お届け日 8月22日(金)

金曜日は

ざるそばと一緒に

いかがですか？

天ぷら
盛り合わせ

316kcal

398円

税込430円

新
登場！

サイド
メニュー

注文締切日

お届けの3日前まで

お届け日

8月18日(月)～22日(金)

8月11日は「山の日」です

山の日弁当 705kcal

山菜、きのこ、天ぷらに北海道産男爵芋、
自然の味覚がぎっしり詰まった
山の日限定ごちそう弁当です！

980円
税込1,058円

クルリン玉子焼き

豚肉の大葉・梅
さっぱり炒め

天ぷら
(さつま芋 舞茸)

わらび餅(宇治抹茶)

山菜おこわ

北海道産男爵芋の
牛肉入りコロッケ

きのこの塩昆布
バター炒め

注文締切日 8月6日(水)

お届け日 8月11日(月)

トレーサイズ：横226mm×縦187mm×深さ30mm

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。

松竹梅のお弁当のお召し上がり方



(目安)
500W 1分30秒
600W 1分10秒
800W 50秒

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。

〈お願い〉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。



要返却



要返却



要返却

※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。

たっぷりの紅ズワイフレックに椎茸、
黄金育ちの玉子焼きと定番のミカンを添えました。



かにめし

1,480円税込1,598円 554kcal

トレーサイズ：横214mm×縦119mm×深さ37mm

注文締切日 8月6日(水)

お届け日 8月9日(土)

自慢のカレー

たまねぎたっぷりで、
甘みとコクを引き出しました。

えびフライカレー 780円 税込842円 700kcal



858kcal

カレーライス



585kcal

トレーサイズ:横247mm×縦152mm×高さ55mm ※スプーンはついておりません



道産米ごはん

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

1番人気!

ミックス
10品目
サラダ
90g



128円 税込138円 当日中

千切りの
キャベツ
120g



95円 税込103円 当日中

いろどり
キャベツ
90g



95円 税込103円 当日中

だいこん
サラダ
110g



128円 税込138円 当日中

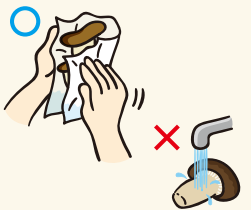
カレー・ごはん・サラダは
月曜から土曜までお好きな曜日に
お届けできます。ご注文・変更・キャンセルは3日前まで

豆知識
きのこ

きのこをおいしく食べる 5つのお願い

1 洗わないでください!

なめこなどの一部を除き、市販のきのこは洗わないでください! 水で洗うと
栄養成分(ビタミンB群やカリウム)が
失われ、風味も逃げてしまいます。



汚れが気になる場合は、湿らせたキッチンペーパーなどで
サッと拭き取ってください。

2 早めに食べきって!

きのこは野菜と同じ生鮮品なので賞味期
限の表示がありません。購入後はできるだ
け早く調理してください。使い切れずに残
った場合は、余計な水分を吸収できるよう
キッチンペーパーに包んで冷蔵庫で保存
し、3日以内を目安に食べきりましょう。



3 すぐ食べないなら冷凍保存!

買ったその日に使い切れないことが明らかな場合は、冷凍保
存がおすすめ。解凍するとドリップと一緒に旨みが抜け出てし
まうので、凍った状態のまま調理するのがポイント。冷凍保存
の目安は1カ月です。

えしめ
じきだ
け



まい
たけ



しい
たけ



石づきを切り落とし、使
いやすい大きさにほぐ
して食品保存用袋へ

手で使いやすい大き
さにほぐして食品保存
用袋へ

軸を切り落とし、カサの
みを食品保存用袋へ

4 時間があったら日光浴!

きのこは干すことで旨みも栄養価もアップします。しいたけは
紫外線に当たるとエルゴステロールという成分がビタミンDに
変化します。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるはたらきの
ある成長期に欠かせない栄養素です。食べる前に1~2時
間干すだけでも有効なので、ぜひ試してみてください。

5 組み合わせて旨みアップ!

きのこの旨み成分「グアニル酸」は加熱することで増加し、香
りと旨みがアップします。昆布や加熱したトマトに含まれる旨
み成分「グルタミン酸」とはとっても相性が良く、一緒に味わ
えば相乗効果でさらにおいしくなります。

8月
第1週

8月4日
～
8月9日

平日・週替わりメニュー

注文締切日:お届けの3日前まで

8月4日(月)～8月8日(金)お届け

ビビンバ丼

798円
税込862円

516kcal



土曜・プレミアム

注文締切日:8月6日(水)

8月9日(土)お届け

かにめし

1,480円
税込1,598円

554kcal



お盆特集

注文締切日:8月1日(金)

8月8日(金)お届け

札幌千秋庵
ノースマン5個入り(こしあん)

1,070円 税込1,156円



賞30日
930kcal



札幌千秋庵
山親爺10枚入り
895円 税込967円



サイド
メニュー

札幌千秋庵
デラックス
栗まん

225円 新

税込243円
賞20日 165kcal



8月
第2週

8月11日
～
8月16日

平日・週替わりメニュー

注文締切日:お届けの3日前まで

8月11日(月)～8月15日(金)お届け

彩り野菜と
豚しゃぶの
ごまだれうどん

880円
税込950円

616kcal



土曜・プレミアム

注文締切日:8月13日(水)

8月16日(土)お届け

あさりごはん弁当

848円
税込916円

538kcal



お盆デザート

注文締切日:8月6日(水)

8月13日(水)お届け

十勝大福本舗
おはぎ

粒あん

3個入

324円

税込350円

当日中
390kcal

サイド
メニュー



山の日メニュー

注文締切日:8月6日(水)

8月11日(月)お届け

山の日弁当

980円 税込1,058円

705kcal

今
だけ!



お盆特集

注文締切日:8月2日(土)

8月11日(月)お届け

ほんま
月寒あんぱん
5種セット

998円 新

税込1,078円

賞90日
990kcal



新
登場!

8月
第3週

8月18日
～
8月23日

平日・週替わりメニュー

注文締切日:お届けの3日前まで

8月18日(月)～8月22日(金)お届け

満腹!大きなシューマイ弁当

924円
税込998円

829kcal



土曜・プレミアム

注文締切日:8月20日(水)

8月23日(土)お届け

今
だけ!

給食弁当 新

1,050円

税込1,134円

626kcal



水曜デザート

注文締切日:8月14日(木)

8月20日(水)お届け

雪印メグミルク
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

180円 新

税込194円

賞21日

138kcal

サイド
メニュー



今週の麺類

注文締切日:8月15日(金)

8月22日(金)お届け

大徳食品
ざるそば

425円

税込459円

当日中

279kcal

サイド
メニュー



サイドメニュー

注文締切日:お届けの3日前まで

8月18日(月)～8月22日(金)お届け

天ぷら 新

盛り合わせ

398円

税込430円

当日中

316kcal

サイド
メニュー



8月
第4週

8月25日
～
8月30日

平日・週替わりメニュー

注文締切日:お届けの3日前まで

8月25日(月)～8月29日(金)お届け

ジャージャー麺

924円
税込998円

490kcal



土曜・プレミアム

注文締切日:8月27日(水)

8月30日(土)お届け

満腹!あじフライ弁当

968円

税込1,045円

687kcal



水曜デザート

注文締切日:8月20日(水)

8月27日(水)お届け

日糧
福かまど
レモンケーキ

172円 新

税込186円

賞29日

215kcal

サイド
メニュー



今週の麺類

注文締切日:8月20日(水)

8月27日(水)お届け

大徳食品
彩り具材の
冷し中華

488円

税込527円

当日中

383kcal

サイド
メニュー



今週の空弁

注文締切日:8月25日(月)

8月28日(木)お届け

佐藤水産
北の海
幸づくし

1,481円

税込1,599円

当日中

471kcal



8月第1週〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹・梅の主菜はA・Bをお選びください

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。

※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。

日曜
くつろぎ
配達のない日曜日のお食事に！

A ニシンフライの
山菜あんかけ

賞3日
297kcal
注文数



B 麻婆豆腐

賞3日
233kcal
注文数



670円 税込724円

注文締切日 7月30日(水)

お届け日 8月8日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第1週		8月4日(月)				8月5日(火)				8月6日(水)			
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。	843円 税込910円	 中華				 洋食				 和食			
		・四川風麻婆豆腐 ・にら玉炒め ・彩り野菜といかの中華炒め ・ごま香るぜんまいのナムル 冷				・銀鮭のチーズ焼き 新 ・菜の花のバターソテー ・じゃが芋の トマトソースニョッキ ・海藻のイタリアンサラダ 冷				・大麦育ち三元豚の 昆布ぼん酢ジュレ仕立て ・ごぼうのおかか炒め ・なすの揚げ浸し ・大根とオクラの 梅風味和え 冷			
		注文数				注文数				注文数			
竹 バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%) 703円 税込759円		A 豚キムチ炒め		B さわらの バター醤油焼き		A 羅臼産ますの ちゃんちゃん 焼き		B 炒り鶏		A 鶏肉の 塩麹焼き		B いわしの 煮付け	
		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
		共通副菜 ●にんじんと卵の炒め物●なす味噌かけ ●かぶの赤しそ和え●釜炊きしょうが漬け		共通副菜 ●高野豆腐のそぼろ煮●かぼちゃしんじょうの 煮物●大根サラダ●菜々しは漬け		共通副菜 ●キャベツと木耳の中華炒め●きのこ枝豆のペペロ ンチーノ風●もやしと小松菜のごま風味和え●松前漬け		共通副菜 ●キャベツと木耳の中華炒め●里芋の炊き合わせ ●もやしと小松菜のごま風味和え●松前漬け		共通副菜 ●キャベツと木耳の中華炒め●里芋の炊き合わせ ●もやしと小松菜のごま風味和え●松前漬け		共通副菜 ●キャベツと木耳の中華炒め●里芋の炊き合わせ ●もやしと小松菜のごま風味和え●松前漬け	
梅 ライト 583円 税込630円		A 照焼きハンバーグ		B さばの塩焼き		A チンゲン菜と えびの中華炒め		B 豚肉の野菜炒め		A 豚肉と 白菜のコンソメ煮		B お麩の卵とし	
		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
		共通副菜 ●にんじんと卵の炒め物●カレーコロッケ ●かぶの赤しそ和え●釜炊きしょうが漬け		共通副菜 ●高野豆腐のそぼろ煮●しゅうまい ●大根サラダ●菜々しは漬け		共通副菜 ●キャベツと木耳の中華炒め●里芋の炊き合わせ ●もやしと小松菜のごま風味和え●松前漬け		共通副菜 ●キャベツと木耳の中華炒め●里芋の炊き合わせ ●もやしと小松菜のごま風味和え●松前漬け		共通副菜 ●キャベツと木耳の中華炒め●里芋の炊き合わせ ●もやしと小松菜のごま風味和え●松前漬け		共通副菜 ●キャベツと木耳の中華炒め●里芋の炊き合わせ ●もやしと小松菜のごま風味和え●松前漬け	
いつでもメニュー	ごはん・カレー 袋入りサラダ	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	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	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
		注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数
		ミックス 10品目	いろいろ キャベツ	だいこん サラダ	千切りの キャベツ	ミックス 10品目	いろいろ キャベツ	だいこん サラダ	千切りの キャベツ	ミックス 10品目	いろいろ キャベツ	だいこん サラダ	千切りの キャベツ
週の 注目商品		週替わり				週替わり				週替わり			
		リニューアル/ ビビンバ丼				リニューアル/ ビビンバ丼				リニューアル/ ビビンバ丼			
		注文数				注文数				注文数			

8月7日(木)		8月8日(金)		8月9日(土)	
					
中華		洋食		和食	
・野菜たっぷり八宝菜 新 ・ブロッコリーのオイスターソース ・ジューシー焼き餃子 ・鶏の中華サラダ 冷		・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 ・ミックス豆とツナのサラダ 冷		・たらのもみじ焼き ・竹の子とわかめの炊き合わせ ・揚げ出し豆腐 ・むき枝豆とはんぺんのみぞれ和え 冷	
注文数		注文数		注文数	
A 	小樽産ほっけフライ 好評	A 	豚肉のマスタード炒め 注文数	A 	古平産真だらの竜田揚げ 注文数
B 	豚肉となすの甘辛炒め 注文数	B 	道産さんまの塩焼き 注文数	B 	鶏肉のごまだれ焼き 好評
共通副菜 ●ごぼうとベーコンのソテー●煮卵と野菜の炊き合わせ(大根)●蒸し鶏のごまサラダ●甘らっきょう		共通副菜 ●じゃが芋と葱の炒り煮●新メンチカツ●胡瓜の酢の物●なら漬け		共通副菜 ●山菜の炒り煮●さつま芋のはちみつバター●キャベツの塩昆布和え●甘口しそみそ	
A あじのみりん漬け焼き 注文数		A 鶏肉の照焼き 注文数		A 白身魚フライ 注文数	
B 鶏肉の甘辛炒め 注文数		B 高野豆腐の卵炒め 注文数		B 豚肉のぼん酢かけ 注文数	
共通副菜 ●ごぼうとベーコンのソテー●はんぺんフライ●蒸し鶏のごまサラダ●甘らっきょう		共通副菜 ●じゃが芋と葱の炒り煮●ハムカツフライ●胡瓜の酢の物●なら漬け		共通副菜 ●山菜の炒り煮●冬瓜の和風あんかけ●キャベツの塩昆布和え●甘口しそみそ	
ごはん(白米) 注文数	カレーライス 注文数	とんかつカレー 注文数	えびフライカレー 注文数	ごはん(白米) 注文数	カレーライス 注文数
ミックス10品目 注文数	いろいろキャベツ 注文数	だいこんサラダ 注文数	千切りのキャベツ 注文数	ミックス10品目 注文数	いろいろキャベツ 注文数
週替わり		週替わり		週替わり	
リニューアル/ビビンバ丼 注文数		リニューアル/ビビンバ丼 注文数		リニューアル/ビビンバ丼 注文数	
		週替わり	お盆特集	サイドメニュー	
		ノースマン5個入り 注文数	山親爺10枚入り 注文数	デラックス栗まん 新 注文数	
				かにめし 注文数	
				土曜・プレミアム	

8月第2週〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹・梅の主菜はA・Bをお選びください

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。

※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。

日曜
くつろぎ

配達のない日曜日の
お食事に！

A

ぶりの醤油
もろみ漬け焼き

賞3日
284kcal

注文数

B

煮込み
ハンバーグ

賞3日
351kcal

注文数

共通副菜

●ニラ玉●野菜コロッケ●ナポリタン●白ごまごぼうサラダ●桜大根

670円 税込724円

注文締切日 8月6日(水)

お届け日 8月15日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第2週		8月11日(月) 山の日				8月12日(火)				8月13日(水) お盆			
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。	843円 税込910円	洋食 ・バジルチキン ・カリフラワーと ベーコンのソテー ・ミートソースパスタ ・炒り卵と3品目のサラダ 冷 注文数				和食 ・牛肉とごぼうの柳川風 ・青菜ときのこの塩麹炒め ・野菜の天ぷら3種盛り ・胡瓜としらすの青しそ和え 冷 注文数				中華 ・白身魚の甘酢あん ・小松菜の炒め物 ・海鮮チヂミ ・程よい甘さの大学芋 冷 注文数			
		A 鶏肉の バター醤油 注文数				A 噴火湾産 さばの 塩焼き 注文数				A 豚肉と玉葱の 炒め物 注文数			
		B 鮭の粕漬け 焼き 注文数				B 牛肉とピーマンの オイスター炒め 注文数				B 道産かすべの 唐揚げ 注文数			
		共通副菜 ●ごぼうの甘辛炒め●お麩の豆乳味噌グラタン ●春菊とかまぼこの和え物●昆布豆				共通副菜 ●切干大根の煮物●ブロッコリーのかに風味 あんかけ●明太ポテトサラダ●野沢菜昆布				共通副菜 ●ひじきの煮物●いももちみたらしあん ●ほうれん草のくるみ和え●胡瓜醤油漬け			
竹 バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%)	703円 税込759円	A ポークチャップ 注文数				A はんぺんと 木耳の卵炒め 注文数				A 鶏肉と カリフラワーの炒め物 注文数			
		B シーフードの 中華風炒め 注文数				B 鶏肉と いんげんの味噌炒め 注文数				B あじフライ 注文数			
		共通副菜 ●ごぼうの甘辛炒め●さつまいも天ぷら ●春菊とかまぼこの和え物●昆布豆				共通副菜 ●切干大根の煮物●湯豆腐のわかめあんかけ ●明太ポテトサラダ●野沢菜昆布				共通副菜 ●ひじきの煮物●かに玉 ●ほうれん草のくるみ and え ●胡瓜醤油漬け			
		ごはん (白米) 注文数	カレー ライス 注文数	とんかつ カレー 注文数	えびフライ カレー 注文数	ごはん (白米) 注文数	カレー ライス 注文数	とんかつ カレー 注文数	えびフライ カレー 注文数	ごはん (白米) 注文数	カレー ライス 注文数	とんかつ カレー 注文数	えびフライ カレー 注文数
梅 ライト 583円 税込630円	いつでもメニュー	ミックス 10品目 注文数	いろいろ キャベツ 注文数	だいこん サラダ 注文数	千切りの キャベツ 注文数	ミックス 10品目 注文数	いろいろ キャベツ 注文数	だいこん サラダ 注文数	千切りの キャベツ 注文数	ミックス 10品目 注文数	いろいろ キャベツ 注文数	だいこん サラダ 注文数	千切りの キャベツ 注文数
		週替わり		山の日メニュー	お盆特集	週替わり		サイドメニュー		週替わり		サイドメニュー	
		彩り野菜と 豚しゃぶの ごまだれ うどん		山の日弁当 今 だけ!	月寒あんぱん 5種セット 新	彩り野菜と豚しゃぶの ごまだれうどん		おはぎ 粒あん 3個入り		彩り野菜と豚しゃぶの ごまだれうどん		おはぎ 粒あん 3個入り	
		注文数		注文数	注文数	注文数		注文数		注文数		注文数	

8月14日(木) お盆				8月15日(金) お盆				8月16日(土) お盆			
洋食 ・トンテキ ・スナップエンドウの イタリアン風炒め ・ぶりぶりえびカツ ・オニオンサラダ 冷 注文数				和食 ・紅鮭の塩焼き ・筑前煮 ・南瓜の胡桃黒蜜がけ ・三菜の辛子和え 冷 注文数				中華 ・さばの中華風野菜あん ・くわいと海鮮炒めの玉子帽子 ・パリパリ春巻き ・豆腐サラダ 冷 注文数			
A 赤魚の梅煮 注文数				A 鶏肉と ピーマンの 味噌炒め 注文数				A にしんの 生姜煮 注文数			
B チキンステーキ アップルソース 注文数				B ほきの 塩だれかけ 注文数				B 豚肉の 梅みそ炒め 注文数			
共通副菜 ●こんにゃくの炒り煮●卵と木耳のソテー ●ゆず風味のコールスロー●彩り広島菜漬け				共通副菜 ●きのこ油揚げのさっと煮●豆乳ポテのチーズ焼き ●わかめときさみの中華和え●中華うり漬け				共通副菜 ●四川風春雨●竹の子の土佐炒め ●マカロニサラダ●うぐいす豆			
A 厚揚げのピリ辛炒め 注文数				A 豚肉と もやしの塩炒め 注文数				A 豆腐バーグ 注文数			
B 豚肉と野菜の スープ煮 注文数				B たら の みりん漬け焼き 注文数				B 鶏の唐揚げ 注文数			
共通副菜 ●こんにゃくの炒り煮●中華春巻き ●ゆず風味のコールスロー●彩り広島菜漬け				共通副菜 ●きのこ油揚げのさっと煮●しゅうまいのチリソース ●わかめときさみの中華和え●中華うり漬け				共通副菜 ●四川風春雨●オムレツ ●マカロニサラダ●うぐいす豆			
ごはん (白米) 注文数	カレー ライス 注文数	とんかつ カレー 注文数	えびフライ カレー 注文数	ごはん (白米) 注文数	カレー ライス 注文数	とんかつ カレー 注文数	えびフライ カレー 注文数	ごはん (白米) 注文数	カレー ライス 注文数	とんかつ カレー 注文数	えびフライ カレー 注文数
ミックス 10品目 注文数	いろいろ キャベツ 注文数	だいこん サラダ 注文数	千切りの キャベツ 注文数	ミックス 10品目 注文数	いろいろ キャベツ 注文数	だいこん サラダ 注文数	千切りの キャベツ 注文数	ミックス 10品目 注文数	いろいろ キャベツ 注文数	だいこん サラダ 注文数	千切りの キャベツ 注文数
週替わり				週替わり				土曜・プレミアム			
彩り野菜と豚しゃぶの ごまだれうどん				彩り野菜と豚しゃぶの ごまだれうどん				あさりごはん弁当			
注文数				注文数				注文数			

※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。

8月第3週〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹・梅の主菜はA・Bをお選びください

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。

※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。

日曜
くつろぎ

配達のない日曜日のお食事に！

A 海鮮塩炒めのあんかけ

賞3日

190kcal

注文数



B 鶏肉の中華風炒め物

賞3日

271kcal

注文数



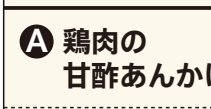
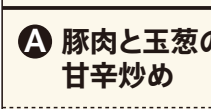
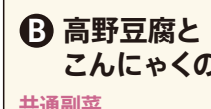
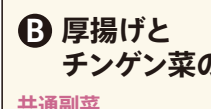
670円 税込724円

注文締切日 8月13日(水)

お届け日 8月22日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

8月21日(木)				8月22日(金)				8月23日(土)			
 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 ・豆と穀物のミックスサラダ 好評 注文数				 中華 ・豚の角煮 ・茄子の辛みそ麻婆 ・冬瓜の海鮮風味あん ・キャベツのあっさり塩ナムル 好評 注文数				 洋食 ・羽幌産真だらの香草フライ ・挽肉と大豆のスパイシー炒め ・鶏肉のマーマレード焼き ・リボンパスタのサラダ 注文数			
A  羅臼産秋鮭のパン粉焼き 注文数		B  豚肉のすき焼き風煮 注文数		A  牛肉と竹の子の中華炒め 注文数		B  赤魚の粕漬け焼き 注文数		A  ほっけの唐揚げ野菜あんかけ 注文数		B  チキンソテーのトマトソース 注文数	
共通副菜 ●ビーフソテー●いかといんげんの味噌炒め●ブロッコリーとコーンのサラダ●甘らっきょう				共通副菜 ●千切高野豆腐の炒め煮●たこキャベツフライ●白菜の甘酢和え●刻み高菜漬け				共通副菜 ●小松菜とハムの炒め物●絹揚げの味噌煮●ごぼうサラダ●なら漬け			
A お麴のプルコギ風 注文数		B 根菜と肉団子の煮物 注文数		A 鶏肉の生姜炒め 注文数		B はんぺんの甘辛炒め 注文数		A 野菜のスクランブルエッグ 注文数		B 豚肉のスタミナ炒め 注文数	
共通副菜 ●ビーフソテー●野菜コロッケ●ブロッコリーとコーンのサラダ●甘らっきょう				共通副菜 ●千切高野豆腐の炒め煮●マカロニと野菜のチーズソテー●白菜の甘酢和え●刻み高菜漬け				共通副菜 ●小松菜とハムの炒め物●ひじきと大豆の煮物●ごぼうサラダ●なら漬け			
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	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	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
注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数
ミックス10品目	いろいろキャベツ	だいこんサラダ	千切りのキャベツ	ミックス10品目	いろいろキャベツ	だいこんサラダ	千切りのキャベツ	ミックス10品目	いろいろキャベツ	だいこんサラダ	千切りのキャベツ
注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数
週替わり		サイドメニュー		週替わり		サイドメニュー		土曜・プレミアム			
満腹!大きなシューマイ弁当		天ぶら盛り合わせ		満腹!大きなシューマイ弁当		ざるそば		今だけ! 給食弁当		天ぶら盛り合わせ	
注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数

第3週		8月18日(月)				8月19日(火)				8月20日(水)							
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。																	
		和食				中華				和食							
		・ジューシー塩ザンギ ・切干大根とあさり炒り煮 ・牛肉と里芋の甘辛煮 ・しらすと胡瓜の酢の物 冷				・回鍋肉 ・大きな肉焼売 ・えびあんかけ焼きそば ・蒟蒻寒天と 海藻の中華和え 冷				・小樽産真ほっけの塩焼き ・パチパチ炒めた雷豆腐 ・牛肉じゃが ・ほうれん草の白和え 冷							
843円 税込910円		注文数				注文数				注文数							
竹 バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%) 703円 税込759円				ミルフィーユ カツ 好評				そいの幽庵焼き				鶏肉の照焼き					
		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数					
				羅臼産 浅羽がれの 塩焼き				鶏肉の マヨポン炒め				北海道産 ますフライ 好評					
共通副菜 ●野菜の卵炒め●三角信田の煮物 ●大根サラダ●彩り広島菜漬		注文数		共通副菜 ●三色野菜の洋風金平●冬瓜のひき肉あん かけ●小松菜のお浸し●甘口しそみそ		注文数		共通副菜 ●じゃが芋のトマトソース煮込み●おでん風煮物 ●彩りピクルス●金時煮豆		注文数							
梅 ライト 583円 税込630円				鶏肉の 甘酢あんかけ				あじフライ				豚肉と玉葱の 甘辛炒め					
		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数					
				高野豆腐と こんにゃくの炒め煮				豚肉の オニオンソース				厚揚げと チンゲン菜の中華煮					
共通副菜 ●野菜の卵炒め●里芋のバター醤油炒め ●大根サラダ●彩り広島菜漬		注文数		共通副菜 ●三色野菜の洋風金平●大豆と昆布の煮物 ●小松菜のお浸し●甘口しそみそ		注文数		共通副菜 ●じゃが芋のトマトソース煮込み●舞茸と豆腐のふ んわり天●彩りピクルス●金時煮豆		注文数							
いつでもメニュー		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		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	
		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
		ミックス 10品目		いろいろ キャベツ		だいこん サラダ		千切りの キャベツ		ミックス 10品目		いろいろ キャベツ		だいこん サラダ		千切りの キャベツ	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
週替わり		サイドメニュー		週替わり		サイドメニュー		週替わり		サイドメニュー		週替わり		サイドメニュー		サイドメニュー	
満腹!大きな シューマイ 弁当		注文数		天ぶら 盛り合わせ		注文数		満腹!大きな シューマイ 弁当		注文数		天ぶら 盛り合わせ		注文数		栗原さんちの おすそけ カスタード プリン	
週 注目商品		注文数		天ぶら 盛り合わせ		注文数		満腹!大きな シューマイ 弁当		注文数		天ぶら 盛り合わせ		注文数		天ぶら 盛り 合わせ	
		注文数		天ぶら 盛り合わせ		注文数				注文数		天ぶら 盛り 合わせ		注文数			

8月第4週〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹・梅の主菜はA・Bをお選びください

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。

※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。

日曜
くつろぎ

配達のない日曜日のお食事に！

A ブリ
フライ

賞3日
227kcal
注文数



共通副菜 ●道産ふきと細竹炒め●ポテトとベーコンのグラタン●卵焼き●桜大根

B ポーク
チャップ

賞3日
271kcal
注文数



670円 税込724円

注文締切日 8月20日(水)
お届け日 8月29日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第4週		8月25日(月)				8月26日(火)				8月27日(水)			
松デラックス 和食・洋食・中華を日替わりで。 843円 税込910円		中華 ・えびと卵のチリソース煮 ・木耳と野菜の塩炒め ・肉団子〜甘酢あんかけ〜 ・鶏ささみの棒々鶏 冷 注文数				和食 ・さばのもろみ漬け焼き ・とり天 すだちおろし添え ・茶碗蒸し ・さつま芋と銀杏の白和え 冷 注文数				中華 ・まろやか黒酢酢豚 ・麻婆春雨 ・野菜のクリーム煮 ・白菜の甘酢漬け 冷 注文数			
		A 旨辛チキン 好評 注文数				A 銀鮭の根昆布漬け焼き 注文数				A 豚肉のカレーソテー 注文数			
		B ぶりのだし醤油漬け焼き 注文数				B 豚肉ときのこのレモン炒め 注文数				B 鮭の味噌だれ焼き 新 注文数			
		共通副菜 ●いかのゆず胡椒炒め●しゅうまい ●ほうれん草のお浸し●さくら大根				共通副菜 ●ぜんまいの炒め煮●枝豆腐の炊き合わせ ●長芋サラダ●野沢菜昆布				共通副菜 ●ツナとピーマンの炒め物●野菜さつま揚げ ●春菊のごま和え●梅酢だいこん漬け			
竹バランス 塩分2.5g以下 280kcal(±10%) 703円 税込759円		A 豚しゃぶ豆乳ごまだれ 注文数				A 豆腐とえびの旨煮 注文数				A 照り焼きミートボール 注文数			
		B ほきの照焼き 注文数				B 鶏肉ともやしの味噌炒め 注文数				B かに玉 注文数			
		共通副菜 ●いかのゆず胡椒炒め●マカロニのケチャップソテー ●ほうれん草のお浸し●さくら大根				共通副菜 ●ぜんまいの炒め煮●カレー春巻き ●長芋サラダ●野沢菜昆布				共通副菜 ●ツナとピーマンの炒め物●厚揚げの煮物 ●春菊のごま和え●梅酢だいこん漬け			
		ごはん(白米) 注文数				ごはん(白米) 注文数				ごはん(白米) 注文数			
梅ライト 583円 税込630円		カレーライス 注文数				カレーライス 注文数				カレーライス 注文数			
		とんかつカレー 注文数				とんかつカレー 注文数				とんかつカレー 注文数			
		えびフライカレー 注文数				えびフライカレー 注文数				えびフライカレー 注文数			
		ミックス10品目 注文数				ミックス10品目 注文数				ミックス10品目 注文数			
いつでもメニュー		いろいろキャベツ 注文数				いろいろキャベツ 注文数				いろいろキャベツ 注文数			
		だいこんサラダ 注文数				だいこんサラダ 注文数				だいこんサラダ 注文数			
		千切りのキャベツ 注文数				千切りのキャベツ 注文数				千切りのキャベツ 注文数			
		袋入りサラダ 注文数				袋入りサラダ 注文数				袋入りサラダ 注文数			
週の見どころ		週替わり				週替わり				週替わり			
		ジャージャー麺				ジャージャー麺				ジャージャー麺			
		注文数				注文数				注文数			
		サイドメニュー				サイドメニュー				サイドメニュー			
		福かまど新レモンケーキ				福かまど新レモンケーキ				福かまど新レモンケーキ			
		彩り具材の冷し中華				彩り具材の冷し中華				彩り具材の冷し中華			
		注文数				注文数				注文数			

8月28日(木)				8月29日(金)				8月30日(土)			
洋食				和食				洋食			
・銀鮭のムニエル ・あらびきウインナーのトマト煮込み ・三元豚のロースカツ ・生ハムのレモンマリネ 冷				・いぶり鶏のガーリック炒め ・金平ごぼう ・絹揚げの味噌そぼろあん 新 ・野菜の揚げ浸し 冷				・チキンステーキ 〜玉葱と赤ワインのソースかけ ・ほうれん草と竹輪のソテー ・フライ3種盛り ・グリーンサラダ 冷			
注文数				注文数				注文数			
A たらの塩麹マヨ焼き				A 鶏肉の明太マヨ焼き				A 羅臼産浅羽がれの唐揚げ			
注文数				注文数				注文数			
B 鶏肉の香味醤油かけ				B 海老かつの卵とじ				B 豚肉と野菜の中華風炒め			
注文数				注文数				注文数			
共通副菜 ●じゃが芋のそぼろ炒め●具沢山がんもの煮物 ●チンゲン菜のしらす和え●菜々しば漬け				共通副菜 ●ほうれん草のバターソテー●厚揚げ田楽 ●枝豆とコーンのごま和え●胡瓜醤油漬け				共通副菜 ●チンゲン菜とクワイのオイスター炒め●南瓜の煮物 ●わかめの梅風味和え●あさりの佃煮			
A さんまの唐揚げ				A 豚肉のねぎ塩炒め				A ししゃもフライ			
注文数				注文数				注文数			
B 酢豚風				B にら玉炒め				B 豚肉のごま味噌炒め			
注文数				注文数				注文数			
共通副菜 ●じゃが芋のそぼろ炒め●餃子 ●チンゲン菜のしらす和え●菜々しば漬け				共通副菜 ●ほうれん草のバターソテー●さつま芋の甘煮 ●枝豆とコーンのごま和え●胡瓜醤油漬け				共通副菜 ●チンゲン菜とクワイのオイスター炒め●中華風かに玉 ●わかめの梅風味和え●あさりの佃煮			
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	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	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
注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数
ミックス10品目	いろいろキャベツ	だいこんサラダ	千切りのキャベツ	ミックス10品目	いろいろキャベツ	だいこんサラダ	千切りのキャベツ	ミックス10品目	いろいろキャベツ	だいこんサラダ	千切りのキャベツ
注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数
週替わり		空弁		週替わり		週替わり		土曜・プレミアム			
ジャージャー麺		北の海幸づくし		ジャージャー麺		ジャージャー麺		満腹!あじフライ弁当			
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数			

箱売り

隔週水のお届け！まとめ買いで便利！

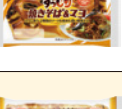
注文締切日	7/30(水)	8/13(水)
お届け日	8/6(水)	8/20(水)
 CO・OP 食塩無添加野菜ジュース 160g×20本入 1,700円 税込1,836円 賞1095日		
 CO・OP 食塩無添加濃いつマトジュース 160g×20本入 1,900円 税込2,052円 賞1095日		
 CO・OP 国産大豆の調整豆乳 200ml×12本入り 969円 税込1,047円 賞180日		
 CO・OP 国産大豆の豆乳飲料麦芽コーヒー 200ml×12本入 1,056円 税込1,140円 賞180日		

注文締切日	7/30(水)	8/13(水)
お届け日	8/6(水)	8/20(水)
新  CO・OP 静岡抹茶入り緑茶ティーバッグ 20袋入り×10箱 2,480円 税込2,678円 賞365日		
 CO・OP 減塩即席みそ汁合わせみそ 12食入り(長ねぎ、とうふ、油あげ、わかめ各3食) ×12パック 3,336円 税込3,603円 賞180日		
 CO・OP たまごスープ 5食入り×12パック 3,936円 税込4,251円 賞540日		
新  CO・OP 小盛りご飯(富山県産こしひかり使用) 120g×16食入り 1,664円 税込1,797円 賞365日		

※賞味期限の1/2を担保してお届けいたします。

サイドメニュー

パン火金週2回のお届け！

注文締切日	7/31(木)	8/4(月)	8/7(木)	8/11(月)	8/14(木)	8/18(月)	8/21(木)	8/25(月)
お届け日	8/5(火)	8/8(金)	8/12(火)	8/15(金)	8/19(火)	8/22(金)	8/26(火)	8/29(金)
 日糧 絹艶 3枚入り 145円 税込157円								
 日糧 やわらかパンにジューシーロング タルタルハムマヨ 145円 税込157円								
 日糧 ラブラブツナサラダ 183円 税込198円								
 日糧 ビザハムロール 145円 税込157円								
 日糧 ずっしり焼きそば & マヨ 150円 税込162円								
 日糧 ちぎれるカスターレーズンブレッド 210円 税込227円								
 日糧 しっとりジャムパン 150円 税込162円								
 日糧 手造りあんドーナツ 150円 税込162円								
 日糧 ずっしりりんごとクリーム 150円 税込162円								
 日糧 餡入りふかし(よもぎ) 127円 税込137円								

ご注文は、枠にご希望の数量を記入ください。

納豆・パン・乳製品は、お弁当と一緒に1点から
納豆・パン・乳製品のみのご注文は2点から可能です。

サイドメニュー

納豆金週1回のお届け！

注文締切日	8/4(月)	8/11(月)	8/18(月)	8/25(月)
お届け日	8/8(金)	8/15(金)	8/22(金)	8/29(金)
 はまなす食品 細かくぎざんだひきわり納豆 158円 税込171円				
 はまなす食品 ふっくら北海道小粒納豆 118円 税込127円				
 CO・OP 道産旨み濃厚大粒納豆 120円 税込130円				

サイドメニュー

乳製品火金週2回のお届け！ ※定期登録もできます！ご希望の方はスタッフまでお声がけください。

注文締切日	7/31(木)	8/4(月)	8/7(木)	8/11(月)	8/14(木)	8/18(月)	8/21(木)	8/25(月)
お届け日	8/5(火)	8/8(金)	8/12(火)	8/15(金)	8/19(火)	8/22(金)	8/26(火)	8/29(金)
 CO・OP 北海道十勝牛乳 200ml 98円 税込106円								
 よつ葉 特選 低脂肪牛乳 200ml 91円 税込98円								
 CO・OP 北海道十勝牛乳 500ml 159円 税込172円								
 よつ葉 特選 低脂肪牛乳 500ml 158円 税込171円								
 CO・OP 北海道十勝牛乳 1000ml 285円 税込308円								
 CO・OP 北海道低脂肪牛乳 1000ml 218円 税込235円								
 よつ葉 よつ葉のヨーグルト 90g×3 315円 税込340円								
 よつ葉 とろとなめらかヨーグルト 400g 288円 税込311円								
 森永 機能性表示食品 骨の健康、腸内環境改善に！ 森永カルダスヨーグルト 100g 175円 税込189円 賞19日								
 森永 カラダ強くするのむヨーグルト 100g 175円 税込189円 賞19日								