

pick up!

表紙のお弁当

★ コープさっぽろ60周年記念弁当 ★

クルリンの 味めぐり弁当



人気のごはんやおかずをぎっしり。

トレーサイズ：横202mm×縦202mm×深さ26mm



管理栄養士
佐藤 菜摘さん

コープさっぽろ60周年。

皆さまに感謝を込めて、人気のあるごはんやおかず、
この機会に食べてほしいオススメを集めました。

五目ごはん

2月号にて開催した「あんかけ焼きそばVS五目ごはん弁当」
人気商品対決の勝者である「五目ごはん」を入れました。
栄養満点で心温まる懐かしい味付けをお楽しみください。

ミニ豚丼

週替わりメニューで人気のある「三元豚十勝風豚重」を
アレンジし、「ミニ豚丼」として入れました。柔らかい豚肉と
甘辛いタレでご飯がすすむ一品となっています。

天ぷら

松竹梅・土曜プレミアム・週替わり、どのメニューでも大人
気の天ぷらです。今回はえびとさつまいもを丁寧に揚げた
ので、ちょっぴり贅沢なひとときを感じていただけたら
うれしいです。

煮しめ

コープさっぽろの店舗でも販売している人気の煮しめです。
丁寧に煮込んだ煮しめは昔ながらのやさしい味わいです。

まんじゅう

食後にぴったりの一口サイズのおまんじゅうです。昔ながら
の素朴な味わいが懐かしく、あんこの優しい甘味が心を
癒してくれます。

1,200円 税込1,296円 674kcal

注文締切日 9月27日(土)

お届け日 10月1日(水)

豆知識
・
歴史

コープさっぽろが 生まれた日



〈1号店開店の日〉



「私達の街に 私達の生協を」。札幌市民生協の創立総会は、1号
店・大学村店にほど近い北園小学校体育館で開催された

1965年7月18日、夏にしては肌寒い雨の日曜日。札幌市立
北園小学校の体育館で、札幌市民生協(後のコープさっぽ
ろ)の創立総会が行われました。参加した200人の中には女
性たちの姿も。男性が組合員になるのがあたりまえだった時
代に、出資も利用も運営も「主婦が主役」という画期的な生
協が誕生しました。その年の10月1日に1号店・大学村店と
2号店・桑園店を同時に開店し、事業を開始。その後、3号
店・西線店を皮切りにどんどん店を広げ、4年間で北海道最
大の食品小売業に成長しました。

60年代当時、北海道では首都圏に比べて物価が高い「北海
道価格」があたりまえとなっていました。そうした中、組合員さ
んによる値上げ反対運動や独
自の商品開発が業界を動か
し、適正な価格へと導きます。
以降、札幌市民生協は、北海
道の消費者運動のリーダーと
して、さまざまな新しいあたり
まえを生み出すこととなります。



北大生協の店舗を引き継ぎ
オープンした大学村店

あの日から60年。コープさっぽ
ろは世代を超えて多くの組合
員さんに支えられ、還暦を迎え
ました。

協力／コープさっぽろ60年史編集委員会

10月
第1週

9月29日
～
10月4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

9月29日(月)～10月3日(金)お届け

三色そばろ
わっぱ飯

650円
税込702円

494kcal



土曜・プレミアム

注文締切日:10月1日(水)

10月4日(土)お届け

穴子
ちらし寿司

980円
税込1,058円

600kcal



60周年特別弁当

注文締切日:9月27日(土)

10月1日(水)お届け

クルリンの
味めぐり弁当

1,200円
税込1,296円

674kcal



コップさっぽろ
60
周年

デザート

注文締切日:9月25日(木)

10月1日(水)お届け

日糧
串だんご
しょうゆ3本入

165円 税込178円

1本当たり124kcal



サイド
メニュー

10月
第2週

10月6日
～
10月11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

10月6日(月)～10月10日(金)お届け

汁なし
担々麺

924円
税込998円

498kcal



土曜・プレミアム

注文締切日:10月8日(水)

10月11日(土)お届け

三元豚の
もちっと水餃子鍋

798円
税込862円

303kcal



デザート

注文締切日:9月27日(土)

10月8日(水)お届け

フランダース
せんばつる
釧羽鶴

5個入
915円
税込988円

1個当たり112kcal

賞35日



優しい甘さの
ミルク饅頭です

今週の空弁

注文締切日:10月6日(月)

10月9日(木)お届け

佐藤水産
鮭のルイベ漬盛り
海鮮弁当

1,572円 税込1,698円

648kcal

当日中



10月
第3週

10月13日
～
10月18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

10月13日(月)～10月17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:10月15日(水)

10月18日(土)お届け

明太しらす丼

690円
税込745円

445kcal



スポーツの日

注文締切日:10月8日(水)

10月13日(月)お届け

秋を満喫!
詰合せ御膳

1,100円 税込1,188円

669kcal



今
だけ!

デザート

注文締切日10月6日(月)

10月13日(月)お届け

トーラク
昔ながらの
かためプリン

150円 税込162円

146kcal

賞18日



サイド
メニュー

10月
第4週

10月20日
～
10月25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

10月20日(月)～10月24日(金)お届け

焼き
ちゃんぽん

640円
税込691円

452kcal



土曜・プレミアム

注文締切日:10月22日(水)

10月25日(土)お届け

やわらか
ジンギスカンと
彩り野菜の
わっぱ飯

583kcal
1,000円 税込1,080円

583kcal



デザート

注文締切日:10月16日(木)

10月22日(水)お届け

PLUSワン
北海道大地の
ようかん 55g×3本
(お芋・お芋バター・小豆)

843円 税込910円

460kcal

賞260日



今週の麺類

注文締切日:10月14日(火)

10月21日(火)お届け

大徳食品
生姜香る!
味噌ラーメン

494円
税込534円

350kcal

当日中



今週の空弁

注文締切日:10月21日(火)

10月24日(金)お届け

佐藤水産 後のせいくらと
サーモンハラム弁当

1,338円
税込1,445円

679kcal

当日中



10月
第5週

10月27日
～
11月1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

10月27日(月)～10月31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:10月29日(水)

11月1日(土)お届け

あさりごはん
弁当

848円
税込916円

538kcal



サイドメニュー

注文締切日:お届けの3日前まで

10月27日(月)～11月1日(土)お届け

いももち

298円
税込322円

197kcal

当日中



サイド
メニュー

デザート

注文締切日:10月18日(土)

10月29日(水)お届け

牧家
白いプリン
75g×4個入

1,017円 新
税込1,098円

1個当たり184kcal

賞14日



今週の麺類

注文締切日:10月21日(火)

10月28日(火)お届け

大徳食品
野菜かき揚げ
そば

494円
税込534円

456kcal

当日中



サイド
メニュー

10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 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 9月24日(水)

お届け日 10月3日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第1週

松
デラックス

和食・洋食・中華を
日替わりで。

843円
税込910円

竹
バランス

塩分
2.5g以下
280kcal
(±10%)

703円
税込759円

梅
ライト

583円
税込630円

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

9月29日(月)



中華

- ・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

注文
数

9月30日(火)



和食

- ・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

注文
数

10月1日(水)

創業60周年の日



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 冷

好評

注文
数

10月2日(木)



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 冷

好評

注文
数

10月3日(金)



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 冷

注文
数

10月4日(土)



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



A 豚キムチ炒め

好評

注文
数



B さわらの
バター醤油焼き

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



A 羅臼産ますの
ちゃんちゃん
焼き

注文
数



B 炒り鶏

注文
数

共通副菜

- 高野豆腐のそぼろ煮●かばちゃんじょうの煮物●大根サラダ●菜々しは漬



A 鶏肉の
塩麴焼き

注文
数



B いわしの
煮付け

注文
数

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



A 小樽産
ほっけフライ

好評

注文
数



B 豚肉となすの
甘辛炒め

注文
数

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



A 豚肉の
マスタード炒め

注文
数



B 道産さんまの
塩焼き

注文
数

共通副菜

- じゃが芋と葱の炒り煮●北海道産男爵のコロッケ●胡瓜の酢の物●なら漬



A 古平産
真だらの
竜田揚げ

注文
数



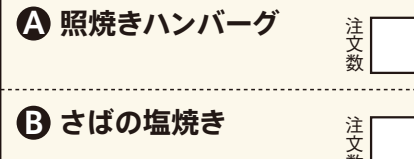
B 鶏肉の
ごまだれ焼き

好評

注文
数

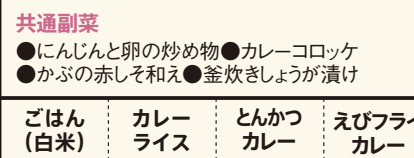
共通副菜

- 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 照焼きハンバーグ

注文
数

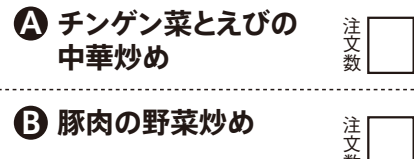


B さばの塩焼き

注文
数

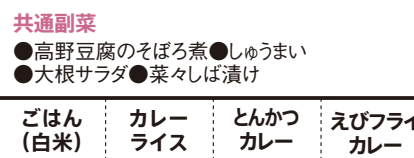
共通副菜

- 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



A チンゲン菜とえびの
中華炒め

注文
数

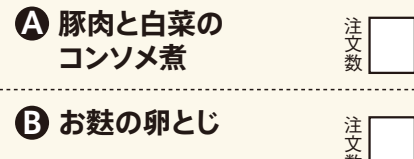


B 豚肉の野菜炒め

注文
数

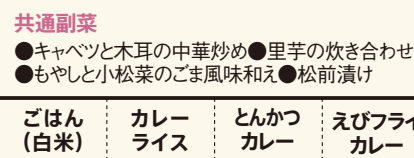
共通副菜

- 高野豆腐のそぼろ煮●しゅうまい●大根サラダ●菜々しは漬



A 豚肉と白菜の
コンソメ煮

注文
数

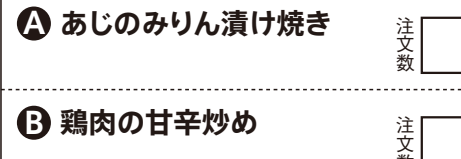


B お麴の卵とじ

注文
数

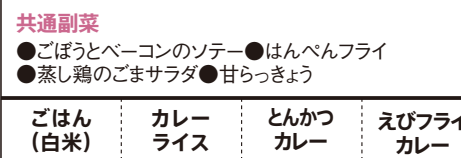
共通副菜

- 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



A あじのみりん漬け焼き

注文
数

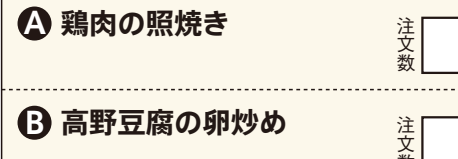


B 鶏肉の甘辛炒め

注文
数

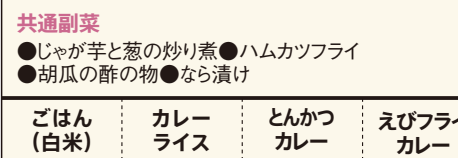
共通副菜

- 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



A 鶏肉の照焼き

注文
数

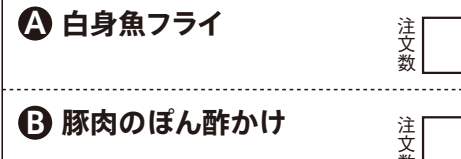


B 高野豆腐の卵炒め

注文
数

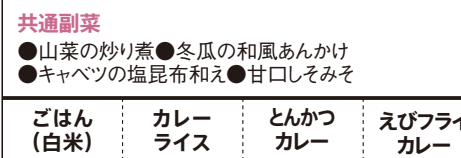
共通副菜

- 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



A 白身魚フライ

注文
数

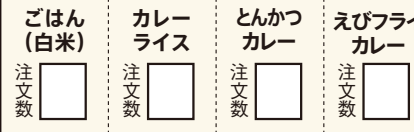


B 豚肉のぽん酢かけ

注文
数

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



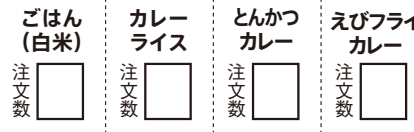
とんかつ
カレー

注文
数



えびフライ
カレー

注文
数



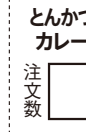
ごはん(白米)

注文
数



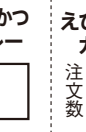
カレー
ライス

注文
数



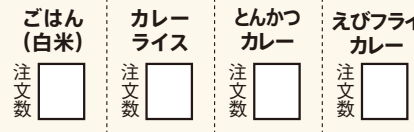
とんかつ
カレー

注文
数



えびフライ
カレー

注文
数



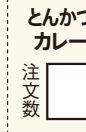
ごはん(白米)

注文
数



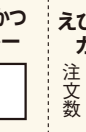
カレー
ライス

注文
数



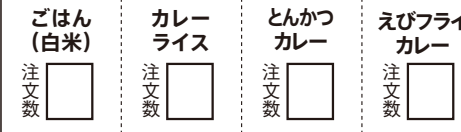
とんかつ
カレー

注文
数



えびフライ
カレー

注文
数



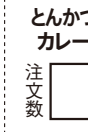
ごはん(白米)

注文
数



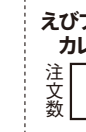
カレー
ライス

注文
数



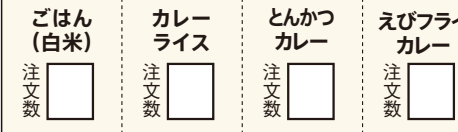
とんかつ
カレー

注文
数



えびフライ
カレー

注文
数



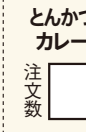
ごはん(白米)

注文
数



カレー
ライス

注文
数



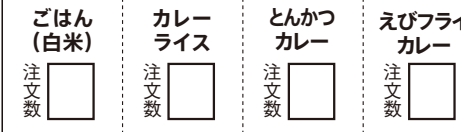
とんかつ
カレー

注文
数



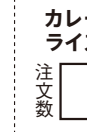
えびフライ
カレー

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

※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。

10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 プリ
フライ

賞3日

227kcal

注文
数



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 10月1日(水)

お届け日 10月10日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第2週

松
デラックス

和食・洋食・中華を
日替わりで。

843円
税込910円

竹
バランス

塩分
2.5g以下
280kcal
(±10%)

703円
税込759円

梅
ライト

583円
税込630円

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

10月6日(月)



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

好評

注文
数

10月7日(火)



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

注文
数

10月8日(水)



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

注文
数

10月9日(木)



和食

- ・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
- ・野菜の揚げ浸し

注文
数

10月10日(金)



洋食

- ・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

注文
数

10月11日(土)



和食

- ・天ぷら4種盛り合わせ
(えび天入り)
- ・牛肉のしぐれ煮
- ・大根と竹の子の炊き合わせ
- ・菜の花の
ホタテ風味お浸し

好評

注文
数



A 鶏肉の
バター醤油

好評

注文
数



B 鮭の
粕漬け焼き

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



A 噴火湾産
さばの塩焼き

注文
数



B 牛肉と
ピーマンの
オイスター
炒め

注文
数

好評

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●野菜菜昆布



A 豚肉と玉葱
の炒め物

注文
数

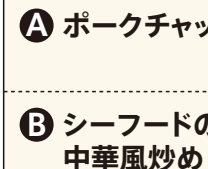


B 道産かすべの
唐揚げ

注文
数

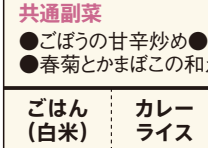
共通副菜

- ひじきの煮物●いもちみたらしあん
- ほうれん草のくるみ和え●胡瓜醤油漬け



A ポークチャップ

注文
数

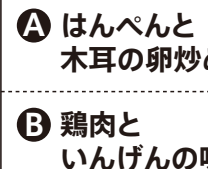


B シーフードの
中華風炒め

注文
数

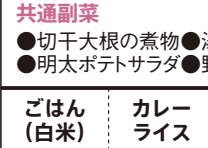
共通副菜

- 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



A はんぺんと
木耳の卵炒め

注文
数

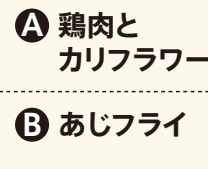


B 鶏肉と
いんげんの味噌炒め

注文
数

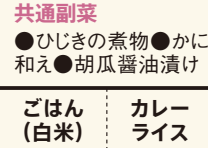
共通副菜

- 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●野菜菜昆布



A 鶏肉と
カリフラワーの炒め物

注文
数



B あじフライ

注文
数

共通副菜

- ひじきの煮物●かに玉●ほうれん草のくるみ
和え●胡瓜醤油漬け



A 赤魚の梅煮

注文
数

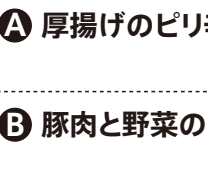


B チキンステーキ
アップルソース

注文
数

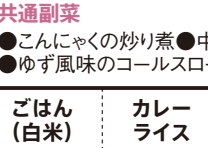
共通副菜

- 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



A 厚揚げのピリ辛炒め

注文
数



B 豚肉と野菜のスープ煮

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



A 鶏肉と
ピーマンの
味噌炒め

注文
数



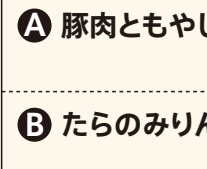
B ほきの
塩だれかけ

注文
数

好評

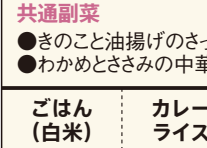
共通副菜

- きのこ油揚げのさっと煮●豆乳ポテのチーズ焼き
- わかめとささみの中華和え●中華うり漬け



A 豚肉ともやしの塩炒め

注文
数



B たらのみりん漬け焼き

注文
数

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
- わかめとささみの中華和え●中華うり漬け



A にしんの生姜煮

注文
数

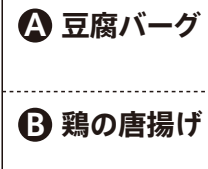


B 豚肉の
梅みそ炒め

注文
数

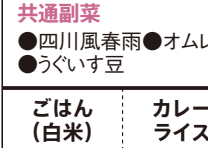
共通副菜

- 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 豆腐バーグ

注文
数



B 鶏の唐揚げ

注文
数

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)	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

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

週替わり

汁なし担々麺

注文
数

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

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

週替わり

汁なし担々麺

注文
数

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

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

週替わり

汁なし担々麺

注文
数

デザート

フランダース
釧羽鶴
5個入

新

注文
数

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

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

週替わり

汁なし担々麺

注文
数

鮭の
ルイベ漬盛り
海鮮弁当

新

注文
数

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

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

週替わり

汁なし担々麺

注文
数

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

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

土曜・プレミアム

三元豚のもちっと水餃子鍋

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。

10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 鰯の西京味噌漬け焼き

賞3日

197kcal

注文数



B チキンカツ

賞3日

282kcal

注文数



670円 税込 724円

注文締切日 10月8日(水)

お届け日 10月17日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第3週		10月13日(月) スポーツの日				10月14日(火)				10月15日(水)				10月16日(木)				10月17日(金)				10月18日(土)					
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 ・青椒肉絲 (豚肉とピーマンの細切り炒め) 好評 ・いかの黒胡椒炒め ・大粒焼売 蟹風味あんかけ ・小松菜と桜海老の中華和え 冷 注文数				洋食 ・ワカサギの洋風南蛮漬け ・青菜のにんにく炒め ・なすのミートグラタン ・バーニカウダ 冷 注文数				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 冷 注文数				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 冷 注文数				和食 ・赤魚の西京焼き 好評 ・高野豆腐の含め煮 ・牛肉の香味炒め ・切干大根の胡麻和え 冷 注文数				中華 ・鶏唐揚げの葱ソースがけ 好評 ・あさりと野菜の焼きビーフン ・中華ちまき ・青梗菜の和え物 冷 注文数					
		A ミルフィーユカツ 好評 注文数 B 宗八カレイの塩焼き 注文数 共通副菜 ●野菜の卵炒め●三角信田の煮物 ●大根サラダ●彩り広島菜漬け				A そいの幽庵焼き 注文数 B 鶏肉のマヨポン炒め 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				A 鶏肉の照焼き 注文数 B 北海道産ますフライ 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				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 共通副菜 ●ビーフンソテー●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				A 牛肉と竹の子の中華炒め 好評 注文数 B 赤魚の粕漬け焼き 注文数 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				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 ●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 鶏肉の甘酢あんかけ 注文数 B 高野豆腐とこんにゃくの炒め煮 注文数 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●彩り広島菜漬け				A あじフライ 注文数 B 豚肉のオニオンソース 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				A 豚肉と玉葱の甘辛炒め 注文数 B 厚揚げとチンゲン菜の中華煮 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				A お麩のプルコギ風 注文数 B 根菜と肉団子の煮物 注文数 共通副菜 ●ビーフンソテー●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				A 鶏肉の生姜炒め 注文数 B はんぺんの甘辛炒め 注文数 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				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 ●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					
いつでもメニュー 袋入りサラダ		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	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	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		スポーツの日	サイドメニュー		週替わり				週替わり				週替わり				週替わり								
週の注目商品		満腹! 大きなシューマイ弁当 注文数		秋を満喫! 詰合せ御膳 今だけ! 注文数		昔ながらのかためプリン 注文数		満腹! 大きなシューマイ弁当 注文数				満腹! 大きなシューマイ弁当 注文数				満腹! 大きなシューマイ弁当 注文数				満腹! 大きなシューマイ弁当 注文数				明太しらす丼 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。

10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 カレイの
照り焼き

賞3日

190kcal

注文
数



B 豚肉の
生姜炒め

賞3日

261kcal

注文
数



670円 税込724円

注文締切日 10月15日(水)

お届け日 10月24日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第4週

松
デラックス

和食・洋食・中華を
日替わりで。

843円
税込910円

竹
バランス

塩分
2.5g以下
280kcal
(±10%)

703円
税込759円

梅
ライト

583円
税込630円

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

10月20日(月)



洋食

- ・ほたてクリームコロッケ
- ・じゃが芋の粒マスタードソテー
- ・グリル野菜のチーズ焼き
- ・フレンチサラダ冷

好評

注文
数

10月21日(火)



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
- ・オクラのおかかマヨ和え冷

注文
数

10月22日(水)



中華

- ・羽幌産真だらの中華蒸し
- ・野菜の牡蠣油炒め
- ・小籠包
- ・春雨の酢の物冷

注文
数

10月23日(木)



洋食

- ・赤ワイン仕立ての煮込みハンバーグ
- ・キャベツとツナのガーリック炒め
- ・桜海老のパスタ
- ・たらこ入りポテトサラダ冷

好評

注文
数

10月24日(金)



中華

- ・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

注文
数

10月25日(土)



洋食

- ・銀鮭のチーズ焼き
- ・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

注文
数



旨辛チキン

好評

注文
数



ぶりの
だし醤油漬け
焼き

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



鮭の
粕漬け焼き

注文
数



豚肉と
きのこのレモン
炒め

注文
数

共通副菜

- ぜんまいの炒め煮●枝豆豆腐の炊き合わせ
- 長芋サラダ●野沢菜昆布



豚肉の
カレーソテー

好評

注文
数



鮭の
味噌だれ焼き

注文
数

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



たら
の
塩麹マヨ焼き

注文
数



鶏肉の
香味醤油かけ

好評

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



鶏肉の
明太マヨ焼き

注文
数



海老かつの
卵とじ

注文
数

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ドレ和え●胡瓜醤油漬け



宗八カレイの
唐揚げ

注文
数



豚肉と野菜の
中華風炒め

注文
数

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 豚しゃぶ豆乳ごまだれ

注文
数

B ほきの照焼き

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

A 豆腐とえびの旨煮

注文
数

B 鶏肉と
もやしの味噌炒め

注文
数

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

A 照り焼きミートボール

注文
数

B かに玉

注文
数

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

A さんまの唐揚げ

注文
数

B 酢豚風

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

A 豚肉のねぎ塩炒め

注文
数

B にら玉炒め

注文
数

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ドレ和え●胡瓜醤油漬け

A ししもフライ

注文
数

B 豚肉のごま味噌炒め

注文
数

共通副菜

- チンゲン菜とクワイのオイスター炒め●中華風に玉●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
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
注文 数	注文 数	注文 数	注文 数

週替わり

焼きちゃんぽん

注文
数

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
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

週替わり

焼き
ちゃんぽん

注文
数

サイドメニュー

生姜香る!
味噌ラーメン

注文
数

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
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

週替わり

焼き
ちゃんぽん

注文
数

デザート

北海道
大地の
ようかん

注文
数

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
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

週替わり

焼き
ちゃんぽん

注文
数

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
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

週替わり

焼き
ちゃんぽん

注文
数

空弁

後のせいくらと
サーモンハラム
弁当

注文
数

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
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

土曜・プレミアム

やわらかジンギスカンと
彩り野菜のわっぱ飯

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。

10月第5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 10月22日(水)

お届け日 10月31日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第5週	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。	 和食 ・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	 中華 ・野菜たっぷり八宝菜 ・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 注文数	 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 ・ミックス豆とツナのサラダ 冷 好評 注文数
	 豚ロース焼きの 三升漬け添え 注文数	 鶏肉 チリソースかけ 注文数	 鶏肉 チリソースかけ 注文数
	 たらの パン粉焼き 注文数	 鶏肉の 生姜あん 注文数	 さんまの みぞれがけ 好評 注文数
竹 バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%)	共通副菜 ●大根葉とじゃこの炒め物●野菜巾着の煮物 ●ぜんまいの和え物●昆布豆	共通副菜 ●ひじきとちくわの炒り煮●茶碗蒸し ●いんげんのごま和え●ピーナッツみそ	共通副菜 ●白菜のほたて風味炒め●豆腐と春菊のさっと 煮●オクラの塩昆布和え●釜炊きしょうが漬け
	703円 税込759円		
梅 ライト	A 肉団子の甘酢あん 注文数	A 厚揚げの味噌炒め 注文数	A 鶏肉と野菜の煮物 注文数
	B 卵とツナのソテー 注文数	B 豚肉の中華炒め 注文数	B いわしフライ 注文数
	共通副菜 ●大根葉とじゃこの炒め物●ごぼう巻と大根の 煮物●ぜんまいの和え物●昆布豆	共通副菜 ●ひじきとちくわの炒り煮●じゃが芋とベーコンのコン ソメ炒め●いんげんのごま和え●ピーナッツみそ	共通副菜 ●白菜のほたて風味炒め●しゅうまい●オクラの 塩昆布和え●釜炊きしょうが漬け
いつでもメニュー	ごはん (白米) 注文数	ごはん (白米) 注文数	ごはん (白米) 注文数
	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
袋入りサラダ	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
週 の 注 目 商 品	サイドメニュー いももち 注文数	サイドメニュー いももち 注文数	デザート 白いプリン 4個入 新 注文数
	サイドメニュー いももち 注文数	サイドメニュー いももち 注文数	デザート 白いプリン 4個入 新 注文数

10月30日(木)	10月31日(金)	11月1日(土)
 和食 ・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	 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 好評 注文数
 天ぷら 盛り合わせ 好評 注文数	 豚バラ野菜の さっぱり炒め 注文数	 ミックスフライ 好評 注文数
 豚肉の 山椒炒め 注文数	 そいの タルタル焼き 注文数	 いぶり鶏の にら卵とじ 注文数
共通副菜 ●切干大根のトマトソース炒め●塩マーボー ●ブロッコリーのおかか和え●梅風味白菜漬け	共通副菜 ●チンゲン菜とベーコンのソテー●なすのごま煮 ●春雨サラダ●昆布豆	共通副菜 ●いんげんとさつま揚げの炒め物●里芋のそぼろあんかけ ●キャベツと蒸し鶏の中華和え●甘らっきょう
A 高野豆腐と 南瓜のクリーム煮 注文数	A 鶏肉とポテの ケチャップ炒め 注文数	A 具沢山がんもの煮物 注文数
B 鶏キムチ炒め 注文数	B あじのみりん漬け焼き 注文数	B 豚肉とザーサイの炒め物 注文数
共通副菜 ●切干大根のトマトソース炒め●里芋田楽●ブロッ コリーのおかか和え●梅風味白菜漬け	共通副菜 ●チンゲン菜とベーコンのソテー●メンチカツ ●春雨サラダ●昆布豆	共通副菜 ●いんげんとさつま揚げの炒め物●じゃが芋のクリー ム煮●キャベツと蒸し鶏の中華和え●甘らっきょう
ごはん (白米) 注文数	ごはん (白米) 注文数	ごはん (白米) 注文数
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
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
サイドメニュー いももち 注文数	サイドメニュー いももち 注文数	サイドメニュー いももち 注文数
サイドメニュー いももち 注文数	サイドメニュー いももち 注文数	サイドメニュー いももち 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。

箱売り

隔週水のお届け！まとめ買いで便利！

注文締切日	9/24(水)	10/8(水)	10/22(水)	注文締切日	9/24(水)	10/8(水)	10/22(水)
お届け日	10/1(水)	10/15(水)	10/29(水)	お届け日	10/1(水)	10/15(水)	10/29(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 静岡抹茶入り緑茶ティーバッグ 20袋×10箱 2,480円 税込2,678円 賞365日			
 CO・OP 食塩無添加濃いトマトジュース 160g×20本入 1,900円 税込2,052円 賞1095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 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 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			
 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				 CO・OP 小盛りご飯(富山県産こしひかり使用) 120g×16食入 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	9/25(木)	9/29(月)	10/2(木)	10/6(月)	10/9(木)	10/13(月)	10/16(木)	10/20(月)	10/23(木)	10/27(月)
お届け日	9/30(火)	10/3(金)	10/7(火)	10/10(金)	10/14(火)	10/17(金)	10/21(火)	10/24(金)	10/28(火)	10/31(金)
 日糧 絹艶 3枚入り 145円 税込157円										
 日糧 中辛カレーパン 122円 税込132円										
 日糧 The Takasui レーズンロール 4個入り 196円 税込212円										
 日糧 ラブラブサンドジュシータマゴ 167円 税込180円										
 日糧 ホームロール 4本入り 196円 税込212円										
 日糧 しっとりクリームパン 150円 税込162円										
 日糧 ようかんやわらかちぎり 169円 税込183円										
 日糧 黒糖ふかし 167円 税込180円										
 日糧 函館メロンパンホイップサンド 150円 税込162円										
 日糧 手包みふわもち生ドーナツこしあん 145円 税込157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	9/29(月)	10/6(月)	10/13(月)	10/20(月)	10/27(月)
お届け日	10/3(金)	10/10(金)	10/17(金)	10/24(金)	10/31(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 野菜だしのやさしい納豆 149円 税込161円 新					

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	9/25(木)	9/29(月)	10/2(木)	10/6(月)	10/9(木)	10/13(月)	10/16(木)	10/20(月)	10/23(木)	10/27(月)
お届け日	9/30(火)	10/3(金)	10/7(火)	10/10(金)	10/14(火)	10/17(金)	10/21(火)	10/24(金)	10/28(火)	10/31(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										