

祝日 おすすめメニュー



海老天2本となす、
椎茸、サツマイモ、
ピーマンの野菜天がのった
特製天丼です！

トレーサイズ：直径167mm×深さ43mm

海老天丼(野菜天入り) 1,098円 税込1,186円 668kcal

注文締切日 **お届けの3日前まで**
お届け日 **11月3日(月)～11月7日(金)**



文化の日



もう一品プラス！
サイドメニュー

茶碗蒸し2個セット

550円 税込594円

注文締切日 **10月30日(木)**
お届け日 **11月3日(月)**



リニューアル!

※お品書き
ちらし寿司、肉焼売と赤ワインナー、鰯の麹漬焼き
椎茸のバターソテー、ひじきの煮物、長芋サラダ
ほうれん草と人参の胡麻和え、金時煮物

トレーサイズ：横268mm×縦182mm×深さ31mm

まごわやさしい弁当 737kcal

1,200円
税込**1,296円**

注文締切日 **11月19日(水)**
お届け日 **11月24日(月)**



勤労感謝の日
振替休日



もう一品プラス！
サイドメニュー

茶碗蒸し2個セット

550円 税込594円

注文締切日 **11月20日(木)**
お届け日 **11月24日(月)**

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
11月号



お肉を楽しむ。

●ご注文 ☎ **0120・279・949** ●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。

受付時間／月～土曜10:00～18:00 ※日曜休み
※応対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。

お名前	組合員番号
	様

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 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。
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**



pick up!

表紙のお弁当

\ いい肉の日 / 牛すき焼き重



管理栄養士
川村 木乃葉さん

11月29日は「いい肉の日」
老若男女問わず人気の牛すき焼きを
お弁当で気軽にどうぞ。

牛すき焼き

寒い季節にぴったりの鍋料理「すき焼き」
を、おひとりでも楽しめるお弁当に仕立て
ました。

砂糖と醤油、みりんを合わせた甘辛い味
付けが、牛肉の旨味と脂の甘味を引き立
てます。旨味を吸った玉ねぎの甘さや、味
が染み込んだらたきは、白米との相性
抜群。味だけでなく、その香りもぜひ一
緒にお楽しみください。

焼き豆腐は2つ、にんじんは花型にして見
た目も華やかに。しいたけはまるっと一
つ入れ、すべての具材に味が染み込み、調
和のとれた味わいになっています。

週末のちょっとした自分へのご褒美に、
贅沢な「牛すき焼き重」はいかがでしょ
うか。

おすすめアレンジ

お好みで卵をのせて食べると、まる
やかさが加わり、ひとつのお弁当で
二度、美味しさが楽しめます。

寒い季節にうれしい

お肉を楽しむごちそうメニュー。

1,150円 税込1,242円 820kcal

注文締切日 11月26日(水)

お届け日 11月29日(土)

トレーサイズ：横183mm×縦152mm×深さ37mm

豆知識
・
牛肉

牛肉の栄養は？

一般的に肉はたんぱく質が豊富とされていますが、牛肉に
主に含まれる栄養としてたんぱく質のほか、鉄分が挙げられ
ます。鉄分の中でも牛肉はヘム鉄を含み、貧血や冷え性とい
った特に女性の悩みに嬉しい働きがあるよう。また、余分な脂
肪を分解するカルニチン、髪の毛のツヤの維持や造血作用のあ
るビタミンB12なども含まれています。

鶏や豚のお肉はダメなのに、 牛だけレアで食べられる理由は？

ステーキ専門店などでは「レア、ミディアム、ウェルダン」と
焼き方を聞かれますよね？牛肉をレア(中に一定温度の火が
入っている半生状態)で食べても問題がない理由は、他の肉
と異なり「表面以外、牛肉の内部は無菌状態だから」です。
表面は手やまな板などに触れる機会が多く、菌が繁殖しやす
い環境。ですが、菌は加熱処理で死滅するため、カットした牛
肉も表面をしっかりと焼けば中はレアでも大丈夫。ただし、内臓
肉やハンバーグなどのミンチ肉、レアではなく「生焼け」だと
食中毒などの可能性が高まりますので、安全のためにも普段
は十分に加熱してください。

「レア」とは、
肉の中心温度55~65℃で
仕上げる焼き加減。
それ以下の温度だと、
お腹を壊しちゃう可能性も(汗)



■ステーキの焼き加減

	中心温度	中の状態
レア	55~65℃以下	かなり生っぽい
ミディアムレア	約65℃	ほぼ生に近い
ミディアム	約65~70℃	火が入り薄いピンク色に
ウェルダン	70~80℃	完全に火が通った状態

新登場!

ハンバーグ弁当

800円
税込864円

574kcal

トレーサイズ：
横259mm×縦159mm×深さ26mm

注文締切日 お届けの3日前まで
お届け日 **11月17日(月)～11月21日(金)**



新登場!

目玉焼き焼きそば

810円 税込875円

390kcal

トレーサイズ：
横235mm×縦175mm×深さ30mm

注文締切日 お届けの3日前まで
お届け日 **11月10日(月)～11月14日(金)**



新登場!

サイドメニュー



大徳食品
つるもち麺の
きつねうどん

436円
税込471円

注文締切日 10月30日(木)
お届け日 **11月6日(木)**

当日中
322kcal

新登場!

サイドメニュー



日糧
道産大豆使用の
自家製餡入りあべかわ餅 3個入り

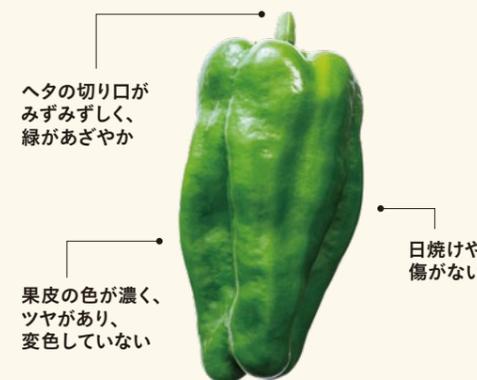
300円
税込324円

注文締切日 11月20日(木)
お届け日 **11月26日(水)**

賞2日
1個当たり168kcal

豆知識
ピーマン

知ってほしい。
ピーマンのこと!



まずは選び方



どんな野菜?

ピーマンは、トウガラシの親戚で、辛みのない品種です。トウガラシの原産地は中南米と考えられ、暑さに強く、夏にたくさんの果実をつけます。ピーマンは英語で「green pepper」「bell pepper」といいます。

ピーマンの仲間

肉厚で甘い大果皮系品種を「パプリカ」、辛みの少ない小果皮系を「ししとう」と呼びます。



保存方法



ピーマンに水が付いていると傷みやすくなるので、水分を拭き取ってポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

結論! 体にいいピーマンは
ゼットイゼットイ食べるべき!

ピーマンはビタミンCやβカロテンがたっぷり! ピーマンに含まれるビタミンCは熱に強いので、調理をしても栄養価が高いのが特徴です。ビタミンCは体内の物質代謝やコラーゲンの生成と保持などを助け、抵抗力を高めてくれるので風邪の予防にも役立ちます。ちなみにビタミンCは緑のピーマンよりも赤く熟したピーマンの方が高いので要チェック! また、ピーマン特有の香り成分であるピラジンは、血液をサラサラにする効果があるといわれています。タネやワタには果皮よりもたくさんのピラジンが含まれています。



イナホ製菓
倉島乳業チーズ大福 6個入 冷凍

1,078円
税込1,164円

注文締切日 10月30日(木)
お届け日 **11月10日(月)**

賞180日
1個当たり145kcal

杵でついたコシのある道産もち米を使った生地
クリームチーズを包んだ、もちもち大福。

新巻鮭の焼きほぐし、
ずわいがに、帆立、蒸しうに等の
海鮮を『鮭醤油タレ茶飯』で
楽しめます。



レンジでご飯の温め可

お茶漬けにしても
食べるのも
おすすめです

当日中
437kcal

佐藤水産
佐藤水産の海鮮釜めし

1,267円
税込1,368円

注文締切日 11月17日(月)
お届け日 **11月20日(木)**

マメ知識

ちゃんこと言えばお相撲さん。四つ足のものは縁起かつぎで使用しないそうで(手をつくると負けなので)、鶏肉、鶏ごぼうつみれを使用しています。

焼きあごだしの ちゃんこ鍋

798円 税込862円
※うどんは入っていません。 317kcal

注文締切日 **11月19日(水)**
お届け日 **11月22日(土)**

トレーサイズ：横194mm×縦180mm×深さ55mm

親子丼

甘辛の鶏肉と玉ねぎに、だしがきいたとろとろ卵が絡まる優しい味つけです。

848円
税込**916円** 573kcal

注文締切日 **お届けの3日前まで**
お届け日 **11月24日(月)～11月28日(金)**

トレーサイズ：直径167mm×深さ43mm

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。

松竹梅のお弁当のお召上がり方

(目安)	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。
500W	1分30秒
600W	1分10秒
800W	50秒

〈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。

松 **要返却**

竹 **要返却**

梅 **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。

当日中
471kcal

北の海幸づくし

1,481円
税込**1,599円**

注文締切日 **11月11日(火)**
お届け日 **11月14日(金)**

佐藤水産

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。

えびフライカレー 780円 税込**842円** 700kcal

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

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

サイドメニュー

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

いろいろキャベツ
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 ・ 椎茸

北海道の生しいたけ生産量は、全国第2位！身近な食材のしいたけをもっとおいしく楽しむ情報をお届けします。

あいたいけ
しれたけ
知識これけ

選び方

- 1 **傘を確認!** 傘が肉厚で、開きすぎていないもの(8分程度開いているもの)。ほど良い丸みがあるものを選ぶとよいでしょう。
- 2 **ひだを確認!** カサの裏側のひだが白く、薄い膜が張っているものは新鮮な証拠。茶褐色に変色しているものは避けましょう。
- 3 **軸を確認!** 軸は太くて短いものの方がより味が良いといわれています。

種類

原木しいたけ

ミズナラなどの原木を使い栽培したもの。山に生育する広葉樹を切り出した原木に、菌を植え付ける伝統的な栽培方法。北海道ではミズナラを使うことが多いようです。木の栄養分をじっくり吸収し育つので、肉質が締まって風味が強いのが特徴。

菌床しいたけ

広葉樹のおがくずと栄養分と水を混ぜ、固めたブロック状の「培地」を使い、菌を植え付ける栽培方法。北海道では菌床栽培が主流です。肉質は柔らかく風味は少なめですが、日持ちが良いとされます。大量生産も可能なので価格も安定しています。

栄養

低カロリーなしいたけの栄養素といえば、不溶性の食物繊維。腸の動きを活発にさせるなど、整腸作用が期待できます。エルゴステロールという成分が豊富に含まれ、日光に当たるとビタミンDに変わり、カルシウムの吸収を高める作用があるといわれています。

11月
第1週

11月3日
～
11月8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
11月3日(月)～11月7日(金)お届け

海老天丼
(野菜天入り)
1,098円
税込**1,186円**



668kcal

土曜・プレミアム
注文締切日:11月5日(水)
11月8日(土)お届け

かにめし
1,480円
税込**1,598円**



554kcal

デザート
注文締切日:10月30日(木)
11月5日(水)お届け

日糧
串だんご
三色
170円
税込**184円**



賞3日
426kcal

サイドメニュー

今週の麺類
注文締切日:10月30日(木)
11月6日(木)お届け

大徳食品
つるもち麺の
きつねうどん
436円 **新**
税込**471円**



当月中
322kcal

サイドメニュー

祝日サイドメニュー
注文締切日:10月30日(木)
11月3日(月)お届け

茶碗蒸し 2個セット
550円
税込**594円**



賞2日
1個当たり109kcal

サイドメニュー

11月
第2週

11月10日
～
11月15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
11月10日(月)～11月14日(金)お届け

目玉焼き
焼きそば **新**
810円
税込**875円**



390kcal

土曜・プレミアム
注文締切日:11月12日(水)
11月15日(土)お届け

枝豆
ツナごはん
弁当
828円
税込**894円**



555kcal

デザート 冷凍
注文締切日:10月30日(木)
11月10日(月)お届け

イノホ製菓
倉島乳業
チーズ大福
6個入
1,078円
税込**1,164円**



賞180日
1個当たり145kcal

今週の空弁
注文締切日:11月11日(火)
11月14日(金)お届け

佐藤水産
北の海
幸づくし
1,481円
税込**1,599円**



当月中
471kcal

今週の麺類
注文締切日:11月3日(月)
11月10日(月)お届け

大徳食品
コクが自慢!
醤油ラーメン
494円
税込**534円**



当月中
353kcal

サイドメニュー

11月
第3週

11月17日
～
11月22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
11月17日(月)～11月21日(金)お届け

ハンバーグ弁当 **新**
800円
税込**864円**



574kcal

土曜・プレミアム
注文締切日:11月19日(水)
11月22日(土)お届け

焼きあごだしの
ちゃんこ鍋
798円
税込**862円**
※うどんは入って
いません。



317kcal

デザート
注文締切日:11月4日(火)
11月19日(水)お届け

三星
よいとまけ1本
(7切)
886円
税込**957円**



賞45日
100g当たり277kcal

今週の空弁
注文締切日:11月17日(月)
11月20日(木)お届け

佐藤水産
佐藤水産の
海鮮釜めし
1,267円
税込**1,368円**



当月中
437kcal

11月
第4週

11月24日
～
11月29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
11月24日(月)～11月28日(金)お届け

親子丼
848円
税込**916円**



573kcal

土曜・プレミアム
注文締切日:11月26日(水)
11月29日(土)お届け

牛すき焼き重
1,150円
税込**1,242円**



820kcal

今だけ!

勤労感謝の日メニュー
注文締切日:11月19日(水)
11月24日(月)お届け

まごわ
やさしい弁当
1,200円
税込**1,296円**



737kcal

リニューアル!

デザート
注文締切日:11月20日(木)
11月26日(水)お届け

日糧
道産大豆使用の
自家製餡入りあべかわ餅
3個入 **新**
300円
税込**324円**



賞2日
1個当たり168kcal

サイドメニュー

祝日サイドメニュー
注文締切日:11月20日(木)
11月24日(月)お届け

茶碗蒸し 2個セット
550円
税込**594円**



賞2日
1個当たり109kcal

サイドメニュー

11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。掲載写真から一部食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 注文数
284kcal

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



B 煮込み
ハンバーグ

賞3日 注文数
351kcal



670円 税込724円

注文締切日 10月29日(水)

お届け日 11月7日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第1週	11月3日(月) 文化の日	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8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 ・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	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	和食 ・紅鮭の塩焼き 好評 ・筑前煮 ・南瓜のチーズかけ ・三菜の辛子和え 冷	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 ・バリバリ春巻き ・豆腐サラダ 冷	和食 ・ジューシー塩ザンギ 好評 ・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	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
	A 鶏肉の 香味醤油 好評 B ぶりの ガーリック焼き 新	A 白身魚の ムニエル B 豚肉の 生姜炒め	A 豚肉の 塩麹炒め B 小樽産 真ほっけの 煮付け	A 羅臼産ますの みりん漬け焼き 好評 B ハンバーグ きのこクリーム ソース	A 野菜たっぷり ちゃんぽん風 炒め B さばの だし醤油漬け 焼き	A 赤魚の 青のり焼き B ジンギスカン 好評
竹 バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%) 703円 税込759円	共通副菜 ●ちくわとこんにゃくのピリ辛炒め●北あかりのベ ピーコロッケ●大根と水菜のサラダ●なら漬け	共通副菜 ●炒り豆腐●肉団子と白菜のスープ煮 ●小松菜のおかか和え●さくら大根	共通副菜 ●山菜の炒り煮●枝豆とジャガイモのカレー炒め ●コールスローサラダ●金時煮豆	共通副菜 ●大豆の煮物●竹の子とベーコンのガーリックソテー ●南瓜のごま和え●松前漬け	共通副菜 ●絹揚げの生姜風味炒め●ふろふき大根 ●紫キャベツとカリフラワーの甘酢●野沢菜昆布	共通副菜 ●金平ごぼう●豆腐の野菜あんかけ ●ほうれん草のごま和え●中華うり漬け
梅 ライト 583円 税込630円	A 豚肉の野菜炒め B 高野豆腐と白菜の 味噌炒め	A たらのみりん漬け焼き B 鶏肉のトマトソース	A 鶏肉のピリ辛炒め B 揚げ出し豆腐	A つみれと野菜のだし煮 B 豚肉の甘辛炒め	A 豚肉の味噌炒め B さつま揚げのカレー炒め	A じゃが芋と 高野豆腐の甘辛炒め B チキンカツ
	共通副菜 ●ちくわとこんにゃくのピリ辛炒め●冬瓜のひき 肉あんかけ●大根と水菜のサラダ●なら漬け	共通副菜 ●炒り豆腐●ちくわの磯辺揚げ ●小松菜のおかか和え●さくら大根	共通副菜 ●山菜の炒り煮●なすのおろし煮 ●コールスローサラダ●金時煮豆	共通副菜 ●大豆の煮物●オムレツ ●南瓜のごま和え●松前漬け	共通副菜 ●絹揚げの生姜風味炒め●野菜コロッケ●紫キャベ ツとカリフラワーの甘酢●野沢菜昆布	共通副菜 ●金平ごぼう●ウインナーのケチャップ炒め ●ほうれん草のごま和え●中華うり漬け
いつでもメニュー	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/>	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/>	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/>	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/>	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/>	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/>
	週の見どころ 海老天丼 注文数 <input type="text"/> 茶碗蒸し2個セット 注文数 <input type="text"/>	週の見どころ 海老天丼 注文数 <input type="text"/> 串だんご三色 注文数 <input type="text"/>	週の見どころ 海老天丼 注文数 <input type="text"/> つるもち麺の きつねうどん 注文数 <input type="text"/>	週の見どころ 海老天丼 注文数 <input type="text"/> かにめし 注文数 <input type="text"/>		

※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。

11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。掲載写真から一部食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 注文数
190kcal

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



B 鶏肉の中華風炒め物

賞3日 注文数
271kcal



670円 税込724円

注文締切日 11月5日(水)

お届け日 11月14日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第2週	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15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	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	洋食 ・ハンバーグステーキ 好評 ・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	中華 ・豚の角煮 好評 ・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	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	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	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
	A 豚肉と大根のさっぱり煮 好評 B 宗八かれの塩焼き	A ぶりの翅漬け焼き B 鶏肉の葱ソースかけ 好評	A 鶏肉の香草焼き B にしんの塩焼き	A いわしの生姜醤油焼き B 天ぷら盛り合わせ(とり天入り) 好評	A 豚肉の袖こしょう炒め B 銀鮭の塩焼き 好評	A さばのみぞれ煮 B 鶏肉のカレー風味焼き
竹 バランス 塩分2.5g以下 280kcal(±10%) 703円 税込759円	A 鶏肉のぼん酢炒め B ししゃもフライ	A 厚揚げの肉じゃが風 B 豚肉ときのこの炒め物	A 豚肉の中華炒め B お麩の甘酢炒め	A さばの塩焼き B 和風ハンバーグ	A 鶏肉のケチャップ炒め B さんまの唐揚げ	A プリの照焼き B 豚肉のプルコギ風
	共通副菜 ●いんげんのそぼろ味噌炒め●茄子のチーズ焼き●スパゲティサラダ●白花豆	共通副菜 ●キャベツとあさりのにんにく炒め●春雨の中華煮●ほうれん草の辛子和え●しそ昆布佃煮	共通副菜 ●チンゲン菜とえびの塩炒め●大根とつみれの炊き合わせ●ブロッコリーのピーナツ和え●胡瓜醤油漬	共通副菜 ●白菜と白滝の煮物●煮酢和え●小松菜とコーンのサラダ●金時煮豆	共通副菜 ●さつま芋ときのこのバターソテー●茶碗蒸し●ひじきの五目サラダ●うぐいす豆	共通副菜 ●小松菜としらすの炒め物●北海道名物!揚げ芋●オクラのなめたけ和え●刻み高菜漬
梅 ライト 583円 税込630円	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり 目玉焼き焼きそば 新 サイドメニュー コクが自慢! 醤油ラーメン デザート 倉島乳業 チーズ大福 6個入 冷凍	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり 目玉焼き焼きそば 新	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり 目玉焼き焼きそば 新	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり 目玉焼き焼きそば 新	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり 目玉焼き焼きそば 新 空弁 北の海幸づくし	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり 目玉焼き焼きそば 新 土曜・プレミアム 枝豆ツナごはん弁当

※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。

11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。掲載写真から一部食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 11月12日(水)

お届け日 11月21日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

共通副菜 ●道産ふぎと細竹炒め●ポテトとベーコンのグラタン●卵焼き●桜大根

第3週	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。	中華 ・まるやか黒酢豚 ・麻婆春雨 ・野菜のクリーム煮 ・白菜の甘酢漬け冷	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	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 ・野菜の揚げ浸し冷	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 ・グリーンサラダ冷	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 ホタテ風味お浸し冷	中華 ・青椒肉絲 (豚肉とピーマンの細切り炒め) ・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
	竹 バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%) 703円 税込759円	A 鶏肉の ごまだれ焼き 好評	A 砂かれの 煮付け	A 大豆ミートの 肉団子 好評	A 日高産 こまの から揚げ	A チキン南蛮 タルタルソース 好評
	B 赤魚の 西京焼き	B 豚肉の 甘酢炒め	B ほきの もろみ漬け焼き	B 牛肉の 甘みそ炒め	B キハダまぐろの カツレツ	B マーボー豆腐
	共通副菜 ●マカロニソテー●たけのことこんにゃくのおか か煮●わかめサラダ●白花豆	共通副菜 ●野菜の塩炒め●ずいきの炒め煮 ●胡瓜の酢の物●ピーナッツみそ	共通副菜 ●山菜とちくわの炒め煮●野菜かき揚げ ●ひじきのポテトサラダ●あさりの佃煮	共通副菜 ●ぜんまいの炒め煮●キャベツと魚肉ソーセージの カレーソテー●人参とツナのマリネ●金時煮豆	共通副菜 ●春雨と野菜のごま油炒め●じゃが芋のバジルソテー ●キャベツとちくわの和え物●ごま昆布佃煮	共通副菜 ●いんげんの香り炒め●黄金育ちの玉子焼きとウイン ナー●もやしとわかめの和え物●梅風味白菜漬け
梅 ライト 583円 税込630円	A 豚肉の生姜炒め	A オムレツ	A チキンソテー	A ふんわり卵と ブロッコリーの炒め物	A 豚肉のにんにく炒め	A 麩と野菜の炒め物
	B 厚揚げと 大根の含め煮	B 鶏ささみフライ	B 高野豆腐と きのこの炒め物	B 餃子の おろしぼん酢がけ新	B 豆腐と 野菜の卵あんかけ	B 照焼きチキン
	共通副菜 ●マカロニソテー●ごぼうの甘辛炒め ●わかめサラダ●白花豆	共通副菜 ●野菜の塩炒め●お麩のそぼろあんかけ ●胡瓜の酢の物●ピーナッツみそ	共通副菜 ●山菜とちくわの炒め煮●カップグラタン ●ひじきのポテトサラダ●あさりの佃煮	共通副菜 ●ぜんまいの炒め煮●はんぺんの彩りあんかけ ●人参とツナのマリネ●金時煮豆	共通副菜 ●春雨と野菜のごま油炒め●ミートボールのケチャッ プ煮●キャベツとちくわの和え物●ごま昆布佃煮	共通副菜 ●いんげんの香り炒め●三角厚揚げの煮物 ●もやしとわかめの和え物●梅風味白菜漬け
いつでもメニュー	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
	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	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	週替わり	空弁	週替わり	土曜・プレミアム
週の注目商品	ハンバーグ弁当 新	ハンバーグ弁当 新	ハンバーグ弁当 新	ハンバーグ弁当 新	ハンバーグ弁当 新	焼きあごだしのちゃんこ鍋

※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。

11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。掲載写真から一部食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 鱈の西京味噌漬け焼き

賞3日 注文数
197kcal



B チキンカツ

賞3日 注文数
282kcal



670円 税込724円

注文締切日 11月19日(水)

お届け日 11月28日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

共通副菜 ●切干大根煮 ●がんもとんじょうの炊き合わせ ●小松菜のお浸し ●桜大根

第4週	11月24日(月) <small>勤務感謝の日 の振替休日</small>	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29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	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 ・バーニャカウダ <small>冷</small>	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 <small>冷</small>	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 <small>冷</small>	和食 ・赤魚の西京焼き ・高野豆腐の含め煮 ・牛肉の香味炒め ・切干大根の胡麻和え <small>冷</small>	中華 ・鶏唐揚げの葱ソースがけ <small>好評</small> ・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 <small>冷</small>	洋食 ・ほたてクリームコロッケ <small>好評</small> ・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 <small>冷</small>
	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 <small>好評</small> 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	A 小樽産ほっけフライ <small>好評</small> B 豚肉となすの甘辛炒め	A 豚肉のマスタード炒め B 道産さんまの塩焼き
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 お麩の卵とじ	A あじのみりん漬け焼き B 鶏肉の甘辛炒め	A 鶏肉の照焼き B 高野豆腐の卵炒め	A 白身魚フライ B 豚肉のぼん酢かけ
	いつでもメニュー ごはんカレー 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	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	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
週の注目商品 親子丼 袋入りサラダ	週替わり 親子丼	祝日弁当 \リニューアル/ まごわやさしい弁当 サイドメニュー 茶碗蒸し2個セット	週替わり 親子丼	週替わり 親子丼	週替わり 親子丼	土曜・プレミアム 牛すき焼き重 <small>今だけ!</small>

※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	11/5 (水)	11/19(水)	注文締切日	11/5 (水)	11/19(水)
お届け日	11/12(水)	11/26(水)	お届け日	11/12(水)	11/26(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袋入り×10箱 2,480円 税込2,678円 (賞365日)		
 CO-OP 食塩無添加濃いとマトジュース 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。

注文締切日	11/5 (水)	11/19(水)	注文締切日	11/5 (水)	11/19(水)
お届け日	11/12(水)	11/26(水)	お届け日	11/12(水)	11/26(水)
 CO-OP おいしいご飯(山形県産はえぬき使用) 200g×24パック 3,664円 税込3,957円 (賞300日)			 CO-OP おいしい赤飯(国産もち米100%使用) 160g×24パック 3,824円 税込4,130円 (賞240日)		

レンジで温めるだけ！

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	11/3(月)	11/10(月)	11/17(月)	11/24(月)
お届け日	11/7(金)	11/14(金)	11/21(金)	11/28(金)
 はまなす食品 細かくき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				
 はまなす食品 ゆずぼん酢たれ納豆逸品 149円 税込161円				

サイドメニュー **パン** 火 金 週2回のお届け！

注文締切日	10/30(木)	11/3(月)	11/6(木)	11/10(月)	11/13(木)	11/17(月)	11/20(木)	11/24(月)
お届け日	11/4(火)	11/7(金)	11/11(火)	11/14(金)	11/18(火)	11/21(金)	11/25(火)	11/28(金)
 日糧 絹艶 3枚入り 145円 税込157円								
 日糧 北海道オニオンしっとり チーズデニッシュ 160円 税込173円								
 日糧 クリームクロワッサン 196円 税込212円								
 日糧 生プレミアデニッシュくるみ 3枚入り 196円 税込212円								
 日糧 中札内枝豆マヨパン 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 ラブラブサンドピーナツ 149円 税込161円								
 日糧 十勝しゃっきりコーン 149円 税込161円								
 日糧 手包みしっとりあんぱん(こしあん) 150円 税込162円								
 日糧 北海金時さつまいももちもち 160円 税込173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	10/30(木)	11/3(月)	11/6(木)	11/10(月)	11/13(木)	11/17(月)	11/20(木)	11/24(月)
お届け日	11/4(火)	11/7(金)	11/11(火)	11/14(金)	11/18(火)	11/21(金)	11/25(火)	11/28(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)								