



酢飯の上に、だしで味付けした
刻み寿司生姜を敷き、
脂ののった焼き鯖をのせた
クセになる美味しさの空弁です。



札幌バルナバフーズ
北の焼き鯖めし

当日中
1,164円 税込1,257円 651kcal

注文締切日 **12月6日(土)**
お届け日 **12月11日(木)**

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
12月号



メリークリスマス♪

札幌バルナバフーズの **空弁** 鯖めし 豚井 食べ比べ

甘めのたれで味付けされたお肉と
ご飯は相性抜群！
山椒をかけて食べると
また一味違う美味しさです。

札幌バルナバフーズ
十勝名物 豚井

当日中
1,280円 税込1,382円 601kcal

注文締切日 **12月13日(土)**
お届け日 **12月18日(木)**



締め切り
間近!

年末年始のお食事にぴったり! 『**年末特別号**』配布中!

生寿司

空弁各種

冷凍くつき

お休み中のくつきは「こちらから」

銘菓

年越しそば

詳しくは年末特別号を
ご覧ください。

※今回の掲載品は一例となります。ご注文は年末特別号にて注文締切日をご確認のうえ、注文用紙を担当者へお渡ください。
※写真はイメージです。

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 お届けの日から、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

●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	



pick up!

表紙のお弁当

クリスマス弁当



笑顔がひろがる♪ クリスマスのお楽しみ。

トレーサイズ：横224mm×縦184mm×深さ26mm



管理栄養士
佐藤 菜摘さん

クリスマスカラーを取り入れました！
星型のハンバーグやいちごのミニケーキなど、
味はもちろん、見た目でも楽しめる
カラフルで特別感のあるお弁当はいかがでしょう？

オムレツ乗せチキンライス

ふわふわで甘味のあるオムレツをチキンライスの上にのせ、
なんちゃってオムライスを作りました。ボリューム満点で色鮮
やかなオムレツのせチキンライスをお楽しみください。

星型ハンバーグ

食べておいしく可愛い見た目の星型ハンバーグでクリスマ
スの特別感を表現しました。童心をくすぐられるクリスマス
のわくわく感を感じていただけたらうれしいです。

エビマヨ

お弁当のアクセントにエビマヨを入れました。ぷりぷりのエビ
に濃厚なソースを絡めて美味しく仕上げたので、ちょっぴり贅
沢な気分を味わってみませんか。

ほうれん草とコーンのお浸し

箸休めとしてお浸しを入れました。ほうれん草とコーンで作
ったので、彩りでクリスマスを感じつつ、お弁当の栄養バラ
ンスを整え食べやすさをプラスしています。

いちごのミニケーキ

クリスマスといえばケーキということで、お弁当の最後を飾る
小さなご褒美として、甘酸っぱいいちご味のミニケーキを入
れました。ぜひお楽しみください。

1,000円 税込**1,080円** 705kcal

注文締切日 **12月20日(土)**

お届け日 **12月24日(水)**

豆知識
・
たまご

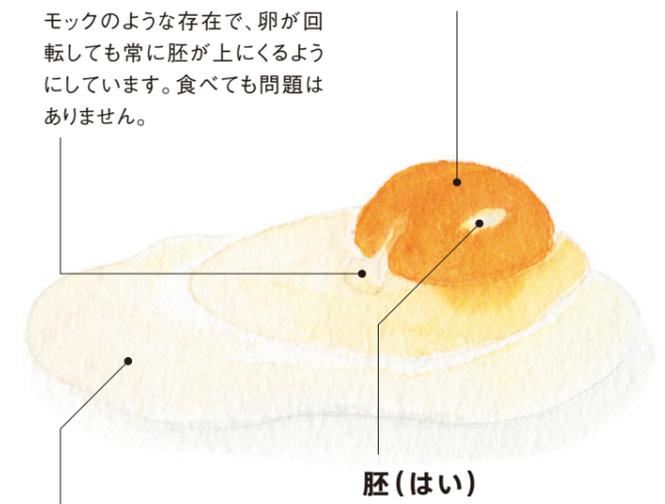
卵を大解剖！

カラザ

卵黄についている白いひも状
のものはカラザと呼ばれます。
卵黄の位置を一定に保つハン
モックのような存在で、卵が回
転しても常に胚が上にくるよう
にしています。食べても問題は
ありません。

卵黄(らんおう)

黄身と呼ばれる部分です。胚
(ヒヨコ)が成長するために必
要な栄養分が蓄えられていま
す。卵黄がヒヨコになるわけ
ではありません。



胚(はい)

卵黄をよーく見ると直径数ミリの
白っぽい点があります。胚と
呼ばれる部分で、これが成長し
てヒヨコになります。

卵白(らんぱく)

卵白は卵黄の周りのぷりっとし
た「濃厚卵白」と、さらっとした
「水溶性卵白」に分かれます。
産まれてすぐは濃厚卵白の割
合が高く、横から見るとこんも
り盛り上がって見えます。日が
たつにつれて濃厚卵白が水溶
性卵白に変化していきます。
卵白には、カビなどが繁殖し、
腐敗しないようにするはたらき
があります。



卵殻(らんかく)

殻を作るためにはカルシウムが必要
です。このためカキ殻やホタテ貝殻
などをエサとして鶏に与えます。



とろ〜り卵を絡めておいしい!!

新登場! ごはんの上に自家製ミートソースと半熟卵をのせてミートドリア風に仕上げました。

半熟卵のミートドリア風 1,000円 551kcal 税込1,080円

トレーサイズ：直径165mm×深さ40mm

注文締切日 12月17日(水)
お届け日 **12月20日(土)**

おでん 461円 税込498円 83kcal

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 **12月1日(月)~12月6日(土)**

函館市のシュークリーム専門店ママデコレのコロネのパイシューサクサクパイ生地に道産生クリーム配合のカスタードクリームを入れました。

新登場! アイケーフーズコロネのパイシュー(カスタード)2個入り **828円 税込894円**

冷凍 賞60日 100g当たり453kcal

注文締切日 12月3日(水)
お届け日 **12月15日(月)**

冬至の甘味 22日は冬至です! **今だけ!** サイドメニュー

かぼちゃぜんざい 461円 税込498円

当日中 379kcal

注文締切日 12月19日(金)
お届け日 **12月22日(月)**

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

道産米ごはん サイドメニュー

ごはん(白米)150g **118円 税込127円**

※写真はごはんの盛り付けイメージです。

袋入りサラダ サイドメニュー

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

豆知識
かぼちゃ

なぜ冬至にかぼちゃを食べるの?

かぼちゃに含まれるβカロテンは、体内でビタミンAに変わります。「冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない」といわれているのは、冬場に不足しがちなビタミン補給にピッタリな食材だから。今年の冬至、12月22日には健康のためにかぼちゃを食べましょう!

おいしいかぼちゃと出会うには?

せっかく調理したのに、食べてみたら甘くなかったりベタベタしていたり…。熟成具合によって食味が変わるかぼちゃは、食べ頃の見極めが難しいですが、ポイントとなるのが「へた」と「皮」の状態。ここをチェックしておいしいかぼちゃを手に入れましょう!

へた 切り口が枯れていると食べ頃
収穫直後は切り口が青々としています。枯れているのは熟成が進み、食べ頃の証拠。



皮 部分的なオレンジ色も濃いと◎
皮が硬く、緑色が濃いものを
オレンジになっているのは、日が当たらなかった部分。この部分は中の果肉の色と同じなので、濃いほど熟しているサイン。
全体がぎゅっと硬く締め濃い深緑色のかぼちゃは、でんぷん質が増えてホクホク感が強い可能性大!

カットかぼちゃは?
断面の果肉の色が濃く、種とわたがびっしり詰まっているかをチェック!

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) 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。

500W 1分30秒
600W 1分10秒
800W 50秒

〈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。



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。

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。

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。

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**

週の注目商品はコチラ！ ※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。

12月 第1週 12月1日 ～ 12月6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 12月1日(月)～12月5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:12月3日(水) 12月6日(土)お届け 満腹! あじフライ弁当 968円 税込1,045円 687kcal	デザート 注文締切日:11月26日(水) 12月3日(水)お届け 四季舎 北海道 黄金スイートポテト 5個入り 924円 税込998円 賞90日 1個当たり132kcal	今週の麺類 注文締切日:11月27日(木) 12月5日(金)お届け 大徳食品 自家製生パスタ 海老のトマト クリーム 新 425円 税込459円 当日中 335kcal	サイドメニュー 注文締切日:お届けの3日前まで 12月1日(月)～12月6日(土)お届け おでん サイドメニュー 461円 新 税込498円 83kcal
--	--	---	--	--	---

12月 第2週 12月8日 ～ 12月13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 12月8日(月)～12月12日(金)お届け あんかけ 焼きそば 924円 税込998円 465kcal	土曜・プレミアム 注文締切日:12月10日(水) 12月13日(土)お届け 三元豚の もちっと水餃子鍋 798円 税込862円 303kcal ※うどんは入っていません	千秋庵特集 注文締切日:12月2日(火) 12月10日(水)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		今週の空弁 注文締切日:12月6日(土) 12月11日(木)お届け 札幌バルナバフーズ 北の焼き鯖めし 1,164円 税込1,257円 当日中 651kcal
	デザート 札幌千秋庵 山親爺10枚入り 賞120日 895円 税込967円 430kcal	サイドメニュー 札幌千秋庵 ノースマン かぼちゃ(1個) 225円 税込243円			

12月 第3週 12月15日 ～ 12月20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 12月15日(月)～12月19日(金)お届け 満腹!大きな エビフライ弁当 998円 税込1,078円 673kcal	土曜・プレミアム 注文締切日:12月17日(水) 12月20日(土)お届け 半熟卵の ミートドリア風 新 1,000円 税込1,080円 551kcal	デザート 冷凍 注文締切日:12月3日(水) 12月15日(月)お届け アイケーフーズ 新 コロネのパイシュー (カスタード) 2個入り 828円 税込894円 賞60日 100g当たり453kcal	今週の麺類 注文締切日:12月6日(土) 12月15日(月)お届け サイドメニュー 大徳食品 生姜香る! 味噌ラーメン 494円 税込534円 当日中 350kcal	今週の空弁 注文締切日:12月13日(土) 12月18日(木)お届け 札幌バルナバフーズ 十勝名物 豚丼 1,280円 税込1,382円 当日中 601kcal
--	---	--	---	--	---

12月 第4週 12月22日 ～ 12月27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 12月22日(月)～12月26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:12月24日(水) 12月27日(土)お届け 穴子ちらし 寿司 980円 税込1,058円 600kcal	デザート 注文締切日:12月17日(水) 12月24日(水)お届け 雪印メグミルク 栗原さんちのおすそわけ いっばいのありがとう パンナコッタ 183円 税込198円 新 賞70日 144kcal	クリスマス特別企画 注文締切日:12月20日(土) 12月24日(水)お届け 今だけ! リニューアル/ クリスマス弁当 1,000円 税込1,080円 当日中 705kcal	冬至の甘味 注文締切日:12月19日(金) 12月22日(月)お届け 今だけ! かぼちゃぜんざい 461円 税込498円 当日中 379kcal
--	---	--	--	---	--

12月 第5週 12月29日 ～ 1月4日	今週の麺類 注文締切日:12月20日(土) 12月29日(月)お届け サイドメニュー 大徳食品 コクが自慢!醤油ラーメン 494円 税込534円 当日中 353kcal		デザート 注文締切日:12月2日(火) 12月24日(水)お届け 食べやすい! 骨なし フライドチキン 限定400食 615円 税込664円 当日中 563kcal	クリスマス特別企画 注文締切日:12月20日(土) 12月24日(水)お届け 今だけ! リニューアル/ クリスマス弁当 1,000円 税込1,080円 当日中 705kcal
--	--	--	--	---

12月第1週〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹の主菜は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 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 11月26日(水)

お届け日 12月5日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

共通副菜 ●ひじき煮●煮しめ●じゃがいもとツナのサラダ●桜大根

第1週	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。 885円 税込956円	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 ・オクラのマヨおかつ和え 冷	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	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 冷 ・たらこ入りポテトサラダ	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	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	和食 ・大麦育ち三元豚の 昆布ぼん酢ジュレ仕立て ・ごぼうと赤ピーマンのおかつ炒め 新 ・なすの揚げ浸し ・大根とオクラの梅風味和え 冷
	A 鶏肉の バター醤油 好評	A 噴火湾産 さばの塩焼き	A 豚肉と 玉葱の炒め物	A 赤魚の梅煮	A 鶏肉と ピーマンの 味噌炒め	A にしんの生姜煮
	B 鮭の 粕漬け焼き	B 牛肉と ピーマンの オイスター 炒め	B 道産かすべの 唐揚げ	B チキンステーキ アップルソース	B ほきの 塩だれかけ 好評	B 豚肉の 梅みそ炒め
竹 バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%) 703円 税込759円	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●野菜菜昆布	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	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 ●きのこ油揚げのさつと煮 ●豆乳ポテトのチーズ焼き ●わかめとささみの中華和え●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
梅 ライト 624円 税込674円	ポークチャップ	はんぺんと木耳の卵炒め	鶏肉と カリフラワーの炒め物	厚揚げのピリ辛炒め	豚肉ともやしの塩炒め	豆腐バーグ
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●野菜菜昆布	共通副菜 ●ひじきの煮物●かに玉 ●ほうれん草のくるみ和え●胡瓜醤油漬け	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 ●きのこ油揚げのさつと煮●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	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	
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"/>
週の注目商品	週替わり ビビンバ丼 注文数 <input type="text"/> サイドメニュー おでん 新 注文数 <input type="text"/>	週替わり ビビンバ丼 注文数 <input type="text"/> サイドメニュー おでん 新 注文数 <input type="text"/>	週替わり ビビンバ丼 注文数 <input type="text"/> デザート 北海道黄金 スイーツポテト 5個入 注文数 <input type="text"/> サイドメニュー おでん 新 注文数 <input type="text"/>	週替わり ビビンバ丼 注文数 <input type="text"/> サイドメニュー おでん 新 注文数 <input type="text"/>	週替わり ビビンバ丼 注文数 <input type="text"/> サイドメニュー 自家製生バスタ 海老の トマト クリーム 注文数 <input type="text"/> サイドメニュー おでん 新 注文数 <input type="text"/>	土曜・プレミアム 満腹! あじフライ弁当 注文数 <input type="text"/> サイドメニュー おでん 新 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。

12月第2週〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹の主菜は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

12/12(金)～1/2(金)のお届けはお休みとなります。

お休み中にご利用いただける冷凍くつろぎにつきましては年末特別号をご確認ください。

【年末特別号冷凍くつろぎ注文締切日は12/6(土)】

第2週	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。	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 ・ジュシー焼き餃子 ・鶏の中華サラダ 冷 注文数 <input type="text"/>	洋食 ・ビーフストロガノフ 好評 ・キャベツとあさりの白ワイン蒸し ・スライスポテトのチーズグラタン ・ミックス豆とツナのサラダ 冷 注文数 <input type="text"/>	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 <input type="text"/>	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 <input type="text"/>	和食 ・牛肉とごぼうの柳川風 好評 ・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 冷 注文数 <input type="text"/>	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 <input type="text"/>
	竹 バランス 塩分2.5g以下 280kcal(±10%) 703円 税込759円	A ミルフィーユカツ 好評 注文数 <input type="text"/> B 宗八かれの塩焼き 注文数 <input type="text"/>	A そいの幽庵焼き 注文数 <input type="text"/> B 鶏肉のマヨポン炒め 注文数 <input type="text"/>	A 鶏肉の照焼き 好評 注文数 <input type="text"/> B 北海道産鮭フライ 新 注文数 <input type="text"/>	A 羅臼産秋鮭のパン粉焼き 注文数 <input type="text"/> B 豚肉のすき焼き風煮 注文数 <input type="text"/>	A 牛肉と竹の子の中華炒め 注文数 <input type="text"/> B 赤魚の粕漬焼き 好評 注文数 <input type="text"/>
梅 ライト 624円 税込674円	鶏肉の甘酢あんかけ 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●野菜の卵炒め ●里芋のバター醤油炒め ●三角信田の煮物 ●大根サラダ ●彩り広島菜漬け	あじフライ 注文数 <input type="text"/> 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	豚肉と玉葱の甘辛炒め 注文数 <input type="text"/> 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	お麩のプルコギ風 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●ビーフソテー ●野菜コロッケ ●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	鶏肉の生姜炒め 注文数 <input type="text"/> 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	野菜のスクランブルエッグ 注文数 <input type="text"/> 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	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"/>
週の注目商品	週替わり あんかけ焼きそば 注文数 <input type="text"/>	週替わり あんかけ焼きそば 注文数 <input type="text"/>	週替わり あんかけ焼きそば <input type="text"/> 千秋庵特集 ノースマン5個入り <input type="text"/> 山親爺 10枚入り <input type="text"/> サイドメニュー ノースマンかぼちゃ <input type="text"/>	週替わり あんかけ焼きそば <input type="text"/> 空弁 北の焼き鯖めし <input type="text"/>	週替わり あんかけ焼きそば 注文数 <input type="text"/>	土曜・プレミアム 三元豚のもちっと水餃子鍋 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。

12月第3週〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹の主菜は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

12/12(金)～1/2(金)のお届けはお休みとなります。

お休み中にご利用いただける冷凍くつろぎにつきましては年末特別号をご確認ください。

【年末特別号冷凍くつろぎ注文締切日は12/6(土)】

第3週	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。	洋食 ・トントキ ・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 ・青梗菜のベーコン炒め 新 ・パリパリ春巻き ・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	和食 ・小樽産真ほっけの塩焼き 好評 ・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	
	竹 バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%)	A 旨辛チキン 好評 B にしんの塩焼き	A 赤魚の青のり焼き B 豚肉ときのこのレモン炒め	A 豚肉のカレーソテー 好評 B 鮭の味噌だれ焼き	A たらの塩麹マヨ焼き B 鶏肉の香味醤油かけ 好評	A 鶏肉の明太マヨ焼き B 海老かつの卵とじ	A 宗八かれの唐揚げ B 豚肉と野菜の中華風炒め
	梅 ライト 624円 税込674円	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	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
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) 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	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	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	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	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	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	
週の注目商品	週替わり 満腹!大きなエビフライ弁当 デザート 新 コロネのバイシューカスタード2個入り 冷凍 サイドメニュー 生姜香る!味噌ラーメン	週替わり 満腹!大きなエビフライ弁当	週替わり 満腹!大きなエビフライ弁当	週替わり 満腹!大きなエビフライ弁当 空弁 十勝名物豚丼	週替わり 満腹!大きなエビフライ弁当	土曜・プレミアム 半熟卵のミートドリア風 新	

※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。

12月第4週〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹の主菜は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

12/12(金)～1/2(金)のお届けはお休みとなります。

お休み中にご利用いただける冷凍くつろぎにつきましては年末特別号をご確認ください。

【年末特別号冷凍くつろぎ注文締切日は12/6(土)】

第4週	12月22日(月) 冬至	12月23日(火)	12月24日(水) クリスマスイブ	12月25日(木) クリスマス	12月26日(金)	12月27日(土)	
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。	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	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	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 ・鶏肉のマーメレード焼き ・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	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	
	竹 バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%)	A 豚ロース焼きの三升漬け添え B たらのパン粉焼き	A 縞ほっけのみりん漬け焼き B 鶏肉の生姜あん	A 鶏肉チリソースかけ B さんまのみぞれかけ	A 天ぷら盛り合わせ B 豚肉の山椒炒め	A 豚バラ野菜のさっぱり炒め B そいのタルタル焼き	A ミックスフライ B いぶり鶏のにら卵とじ
	梅 ライト 624円 税込674円	肉団子の甘酢あん 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	厚揚げの味噌炒め 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	鶏肉と野菜の煮物 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	高野豆腐と南瓜のクリーム煮 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	鶏肉とポテトのケチャップ炒め 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	具沢山がんもの煮物 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
	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 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 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 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 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 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 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	焼きちゃんぽん かぼちゃぜんざい	焼きちゃんぽん	焼きちゃんぽん パンナコッタ ヴィニョレットクリスマス弁当 骨なしフライドチキン	焼きちゃんぽん	焼きちゃんぽん	穴子ちらし寿司	

※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。

12月第5週〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹の主菜は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

12/12(金)～1/2(金)のお届けはお休みとなります。
お休み中にご利用いただける冷凍くつろぎにつきましては年末特別号をご確認ください。
【年末特別号冷凍くつろぎ注文締切日は12/6(土)】

第5週	12月29日(月)	12月30日(火) 年内最終お届け日	12月31日(水)	1月1日(木) 元旦	1月2日(金)	1月3日(土)
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。 885円 税込956円	 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	お届けなし 30日のお届けは「竹A」一種類のみのお取り扱いとなります。 ふだん「松」「竹B」「梅」をご利用の方も変更が可能ですので、この機会にぜひお試しください。	お届けなし	お届けなし	お届けなし	お届けなし
	A 鶏肉の香味醤油 好評 注文数 <input type="checkbox"/>	A 銀鮭の塩焼き 好評 注文数 <input type="checkbox"/>				
	B プリのガーリック焼き 注文数 <input type="checkbox"/>	共通副菜 ●ちくわとこんにゃくのピリ辛炒め ●北あかりのペピーコロッセ ●大根と水菜のサラダ ●なら漬け				
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 ●北あかりのペピーコロッセ ●大根と水菜のサラダ ●なら漬け	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	お届けなし	お届けなし	お届けなし	お届けなし
梅 ライト 624円 税込674円	豚肉の野菜炒め 注文数 <input type="checkbox"/>	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				
ごはん(白米) 注文数 <input type="checkbox"/> カレーライス 注文数 <input type="checkbox"/> とんかつカレー 注文数 <input type="checkbox"/> えびフライカレー 注文数 <input type="checkbox"/> ミックス10品目 注文数 <input type="checkbox"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="checkbox"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="checkbox"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="checkbox"/>	ごはん(白米) 注文数 <input type="checkbox"/> お届けなし					
いつでもメニュー ごはん・カレー 袋入りサラダ	サイドメニュー コクが自慢! 醤油ラーメン 注文数 <input type="checkbox"/>	お届けなし	お届けなし	お届けなし	お届けなし	お届けなし
週の注目商品	注文数 <input type="checkbox"/>					

年末年始のご案内

12月29日～30日お届けの「松・竹・梅」は使い捨て容器での提供となります。

※恐れ入りますが、利用者様にて自主廃棄のご協力をお願いいたします。
※30日は竹Aのみとなります。

- 12月31日～1月4日までの間は配達及びコールセンターはお休みです。
- 年末年始はコールセンターに注文が集中する恐れがあります。ご注文、お問い合わせはお早めをお願いします。

1月号掲載予告

新春
特別価格
限定2000食!

えびフライカレー・
とんかつカレー

通常価格 780円 税込842円
→ 各730円 税込788円



通常価格
から
50円引

注文締切日 お届けの3日前まで お届け日 1月5日(月)～1月10日(土)



箱売り 隔週 **水** のお届け! まとめ買いで便利!

注文締切日	12/3 (水)	12/17(水)	注文締切日	12/3 (水)	12/17(水)
お届け日	12/10(水)	12/24(水)	お届け日	12/10(水)	12/24(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			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		
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			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		
CO-OP 国産大豆の調整豆乳 200ml×12本入り 969円 税込1,047円			CO-OP たまごスープ 5食入り×12パック 3,936円 税込4,251円		
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			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		

※賞味期限の1/2を担保してお届けいたします。

注文締切日	12/3 (水)	12/17(水)	注文締切日	12/3 (水)	12/17(水)
お届け日	12/10(水)	12/24(水)	お届け日	12/10(水)	12/24(水)
CO-OP おいしいご飯(山形県産はえぬき使用) 180g×24パック 3,664円 税込3,957円			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		

レンジで温めるだけ!

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!

年内最終お届け

注文締切日	12/1(月)	12/8(月)	12/15(月)	12/20(土)
お届け日	12/5(金)	12/12(金)	12/19(金)	12/25(木)
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 おかわり中粒納豆 110円 税込119円				

サイドメニュー **パン** 火 金 週2回のお届け!

年内最終お届け

注文締切日	11/27(木)	12/1(月)	12/4(木)	12/8(月)	12/11(木)	12/15(月)	12/18(木)	12/20(土)
お届け日	12/2(火)	12/5(金)	12/9(火)	12/12(金)	12/16(火)	12/19(金)	12/23(火)	12/25(木)
日糧 絹艶 3枚入り 145円 税込157円								
日糧 イギリス塩パン4個入 228円 税込246円								
日糧 TheTakasuiライ麦2枚入り 140円 税込151円								
日糧 ラブラブサンドコク旨焼きそば 167円 税込180円								
日糧 中辛カレーパン 122円 税込132円								
日糧 手包みふわもち生ドーナツクリーム 146円 税込158円								
日糧 シナモンブレッド 194円 税込210円								
日糧 とろ〜りくちどけチョコ 160円 税込173円								
日糧 手造りあんドーナツ 150円 税込162円								
日糧 ふんわり2色つなぎ 288円 税込311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。

年内最終お届け

注文締切日	11/27(木)	12/1(月)	12/4(木)	12/8(月)	12/11(木)	12/15(月)	12/18(木)
お届け日	12/2(火)	12/5(金)	12/9(火)	12/12(金)	12/16(火)	12/19(金)	12/23(火)
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							