

今年もコープさっぽろの夕食宅配サービスを
よろしくお願ひいたします。



新
登場!

かつおだしの醤油焼き
うどん 798円 税込862円

402kcal



注文締切日 お届けの3日前まで
お届け日 1月5日(月)~9日(金)

**新春
お年玉企画
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

(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)

**通常価格 税込
から**
50円引



新年も新商品が盛りだくさん!



日糧

**北海道産
黒千石大豆
の大福 3個入**

**300円
税込324円**

(注文締切日) 1月8日(木)
お届け日 1月14日(水)

**新
登場!**

**サイド
メニュー**

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

- 【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。



レンジで簡単!!



中華札幌 北海道のぶたまん
350円 税込378円 (冷凍)



注文締切日 12月25日(木)
お届け日 1月7日(水)

賞365日
267kcal

**雪印メグミルク
クリーム & 宇治抹茶プリン**
147円 税込159円



**新
登場!**
**サイド
メニュー**

注文締切日 12月27日(土)
お届け日 1月7日(水)

賞18日
154kcal



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

2026年

1 月号



新年
あけまして
おめでとう
ございます

●ご注文 **0120・279・949**

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。

●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

60th
Anniversary



新年を彩る、ふるさとの味。

＼どさんこ／ 松花堂弁当



管理栄養士
川村木乃葉さん

新年のお祝いに
北海道ならではの料理や、
昔ながらの味がたくさん詰まったお弁当は
いかがでしょうか。

とうきびごはん

ふくらごはんに甘いとうきびを混ぜました。黄色の粒がお弁当を可愛らしく彩っています。塩を加えることで、甘味をより引き立ててくれます。

鮭ザンギ

北海道産の鮭を贅沢に使った「鮭ザンギ」です。サクサク衣と、ふくらじゅーしーな鮭の旨味がたまらない北の恵みが詰まった、ご当地ならではの味わいになっています。

じゃがバター

北海道のご当地メニューでもあるじゃがバターを入れました。じゃがいものホクホクとした食感と甘み、バターの濃厚な香りとコクが「幸福感」を与えてくれます。

かぼちゃのいとこ煮

かぼちゃの自然な甘味と、小豆の風味豊かな甘味が溶け合います。どこか懐かしさを感じる優しい味わいと、家族の健康を願う想いが込められた、心温まる一品です。

小松菜のがごめ昆布お浸し

がごめ昆布は、北海道函館市近郊の限られた海域でしか採れない、非常に希少な昆布です。粘りが強いのが特徴で、食材とよく絡み「とろとろ」「ねばねば」とした独特的の食感を生み出します。

1,140円 税込1,231円 618kcal

注文締切日 **1月21日(水)**

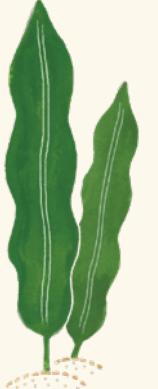
お届け日 **1月24日(土)**

トレーサイズ：横202mm×縦202mm×深さ26mm

＼カルシウムは牛乳の約6倍!!／

昆布の栄養素は？

昆布は健康に必要なミネラルを多く含んでおり、特にカルシウムが豊富です。その含有量は牛乳の約6倍。昆布特有のとろみ成分には水溶性食物繊維のアルギン酸とフコイダンが含まれています。また、甲状腺ホルモンを作るヨウ素(ヨード)の量は食品の中でもトップクラス!新陳代謝の活性化にも関わりがあるとされ、美容の面から見ても嬉しい食材の一つと言えます。



歴史が面白い！

【昆布ロードと日本各地の昆布料理】



沖縄にはクーベイリチー(昆布の炒め煮)やジューシー(昆布と豚肉の炊き込みごはん)など、昆布を使った郷土料理があります。でも、昆布の採れない沖縄で、なぜこうした料理が根づいたのでしょうか?そのヒミツは、昔の交易にあります。江戸時代、北海道産の昆布は「北前船」を使い西廻り航路で「天下の台所」大阪まで運ばれました。そこからさらに中国へ輸出するため、薩摩藩を経て琉球(沖縄)に届けられます。中継地の沖縄では保存がきき、料理の味がおいしくなる昆布が、祝いの席や年中行事で重宝され、やがて日常の料理にも定着していました。こんなに地味な昆布が、日本や海外をつないでいたなんて、ちょっと口説きを感りますよね。

祝日
おすすめメニュー
1月12日は成人の日

まごわやさしい弁当

1,200円
税込1,296円

737kcal

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

賞2日

1個当たり109kcal

注文締切日 1月7日(水)

お届け日 1月12日(月)

注文締切日 1月7日(水)

お届け日 1月12日(月)

トレーサイズ: 横268mm×縦182mm×深さ31mm



寒い冬にぴったり!

牛すき焼き重

1,150円 税込1,242円 820kcal

注文締切日 1月7日(水)

お届け日 1月10日(土)



たけのこ入りの大きなシューまいがドーンと4個入り!

満腹!大きなシューまい弁当

924円 税込998円 819kcal

注文締切日 お届けの3日前まで

お届け日 1月12日(月)~16日(金)

チキンと野菜のスープカレー

たっぷり具材とスパイスがくせになる!

1,080円 税込1,166円

658kcal



トレーサイズ:
横247mm×縦152mm×深さ45mm

注文締切日 1月28日(水)

お届け日 1月31日(土)

そもそもスープカレーとは?

スープカレーは1970年代に誕生。厳密な定義づけは難しいですが、少なくともルーカレーをのばしてシャバシャバにしたものではないことだけはご理解を。特徴としては…

- ①サラサラとしたスープ状
- ②鶏ガラや野菜などでだしを取ること
- ③鶏肉や野菜など大ぶりの具材

だしを取るという意味では、作り方はルーカレーよりもラーメン寄りですね。

食べ方も人それぞれ!



ご飯をスープに
ドボン派



スープとご飯は
別々に食べる派



スープを
ご飯にかける派



ご飯をひと口ずつ
スープに浸す派

魅力的な具材たち

玉ねぎやじゃがいもが溶け込んで混然一体となったおいしさが魅力のルーカレーとは違い、スープカレーは個々の魅力がおいしさの秘密です。

人気の
好きな具材
ランキング

1位 鶏肉	22.3%
2位 なす	12.9%
3位 ブロックコリー	7.0%
4位 じゃがいも	6.4%
5位 れんこん	6.2%



こしあん
南瓜あん
黒糖あん
抹茶あん
黒胡麻あん

ほんま

月寒あんぱん5種セット

998円 税込1,078円

賞90日

990kcal

注文締切日 1月13日(火)

お届け日 1月21日(水)

楽しく頭の体操♪

脳
ト
レ

下記の文字を
それぞれ一度だけ使用して
三字熟語を4つ完成させよう。

人賀一竹
出精松状
梅不前年

第1問



牧家
杏仁豆腐(100g×2) (賞36日) 1個当たり142kcal
458円
税込**495円**

注文締切日 1月17日(土)
お届け日 1月28日(水)

枠に文字を入れて単語を完成させよう。

第2問

たまねぎたっぷりで、
甘みとコクを引き出しました。
自慢のカレー

新春お年玉企画
1月5日(月)～
1月10日(土)は
通常価格(税抜)から
50円引

えびフライカレー 780円 税込842円 700kcal	カレーライス 580円 税込626円 585kcal
とんかつ カレー 780円 税込842円 858kcal	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。

第3問

ひ	き
は	ひ
じ	で

こ	た
ふ	や
び	み

正解
● 第2問 A. C/B. D
● 第3問 C. D/A. B.
● 第4問 車算卦、松竹梅、出汁椀、出不繋、一人前

鮭のルイベ漬、
いくらの醤油漬けと
鮭のほぐし身も入った
贅沢な一品です。

佐藤水産
海鮮空弁

佐藤水産

**鮭(ルイベ漬)といくらの
親子丼ぶり**

1,458円
税込**1,575円**

注文締切日 1月17日(土)
お届け日 1月22日(木)



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。



(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。



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。

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



128円 税込138円

当日中

**いろどり
キャベツ**
90g

95円 税込103円

当日中



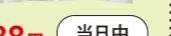
95円 税込103円

当日中

**だいこん
サラダ**
110g

128円 税込138円

当日中



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

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。

1月 第1週 1月5日 ～ 1月10日	平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	デザート	サイドメニュー 冷凍	新春お年玉企画
	注文締切日:お届けの3日前まで 1月5日(月)～1月9日(金)お届け かつおだしの醤油焼うどん 新 798円 税込862円  402kcal	注文締切日:1月7日(水) 1月10日(土)お届け 牛すき焼き重 1,150円 税込1,242円  820kcal	注文締切日:12月27日(土) 1月7日(水)お届け 雪印メグミルク クリーム&宇治抹茶プリン 147円 税込159円  賞18日 154kcal	注文締切日:12月25日(木) 1月7日(水)お届け 中華札幌 北海道のぶたまん 350円 税込378円  賞365日 267kcal レンジで簡単!!	注文締切日:お届けの3日前まで 1月5日(月)～1月10日(土)お届け 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(税抜)から 50円引
1月 第2週 1月12日 ～ 1月17日	平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	成人の日メニュー	デザート	注文締切日:1月8日(木) 1月14日(水)お届け サイドメニュー
	注文締切日:お届けの3日前まで 1月12日(月)～1月16日(金)お届け 満腹!大きなシューマイ弁当 924円 税込998円  819kcal	注文締切日:1月14日(水) 1月17日(土)お届け 海老天うどん 1,017円 税込1,098円  476kcal	注文締切日:1月7日(水) 1月12日(月)お届け まごわやさしい弁当 1,200円 税込1,296円  737kcal	注文締切日:1月7日(水) 1月12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	注文締切日:1月8日(木) 1月14日(水)お届け サイドメニュー
1月 第3週 1月19日 ～ 1月24日	平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	デザート	今週の空弁	注文締切日:1月17日(土) 1月22日(木)お届け
	注文締切日:お届けの3日前まで 1月19日(月)～1月23日(金)お届け しらすごはん弁当 924円 税込998円  536kcal	注文締切日:1月21日(水) 1月24日(土)お届け リニューアル/どさんこ 松花堂弁当 1,140円 税込1,231円  618kcal	注文締切日:1月13日(火) 1月21日(水)お届け ほんま 月寒あんぱん 5種セット 998円 税込1,078円  賞90日 990kcal 名札物帳	注文締切日:1月13日(火) 1月21日(水)お届け 佐藤水産 鮭(ルイベ漬)といくらの親子丼ぶり 1,458円 税込1,575円  賞90日 472kcal	注文締切日:1月17日(土) 1月22日(木)お届け
1月 第4週 1月26日 ～ 1月31日	平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	デザート	今週の空弁	注文締切日:1月24日(土) 1月29日(木)お届け
	注文締切日:お届けの3日前まで 1月26日(月)～1月30日(金)お届け 汁なし担々麺 924円 税込998円  498kcal	注文締切日:1月28日(水) 1月31日(土)お届け チキンと野菜のスープカレー 1,080円 税込1,166円  658kcal	注文締切日:1月17日(土) 1月28日(水)お届け 牧家 杏仁豆腐 (100g×2) 458円 税込495円  賞36日 1個あたり142kcal ご当地 伊達 LOVE!	注文締切日:1月17日(土) 1月28日(水)お届け 佐藤水産 いくら入り ずわい蟹ちらし鮓 1,480円 税込1,598円  賞36日 528kcal	注文締切日:1月24日(土) 1月29日(木)お届け

1月第1週 <基本メニュー・選べる3種のお弁当>

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



670円 税込 724円

注文締切日 12月26日(金)

お届け日 1月9日(金)

※注文締切は年末年始都合で12/26(金)になります。

1月5日(月)、1月6日(火)、1月7日(水)、1月8日(木)の注文締切日は12月26日(金)までです!

第1週

1月5日(月)



松
デラックス

日和
替わりで。
食・洋食・中華を

885円
税込956円

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

1月6日(火)



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
- ・大粒焼壳 蟹風味あんかけ
- ・小松菜と桜海老の中華和え **冷**

注文数

1月7日(水)



洋食

- ・ワカサギの洋風南蛮漬け
- ・青菜のににく炒め
- ・なすのミートグラタン
- ・バーニャカウダ **冷**

注文数

年始のご注文はお早めに!

1月8日(木)



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

1月9日(金)



中華

- ・鶏肉とカシューナッツ
の炒め物 **好評**
- ・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

1月10日(土)



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 **冷**

注文数



竹
バランス

塩分
2.5g以下
280kcal
(±10%)

703円
税込759円

にしんの生姜煮

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



そいの幽庵焼き

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



ミルフィーユカツ **好評**

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



鶏肉の照焼き

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



羅臼産秋鮭のパン粉焼き

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



牛肉と竹の子の中華炒め **好評**

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

注文数

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

注文数

いつでもメニュー

注文数

袋入りサラダ

注文数

ごはん・カレー

週替わり

週の注目商品

1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 1月7日(水)

お届け日 1月16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

日和
替わりで。
食・洋食・中華を

885円
税込956円

1月12日(月) 成人の日



中華

- 鶏唐揚げの葱ソースかけ 好評
- あさりと野菜の焼きビーフン
- 蓮根の中華風炒め煮 新
- 青梗菜の和え物 冷

注文数

1月13日(火)



洋食

- ほたてクリームコロッケ 好評
- 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
- オクラのマヨおかか和え 冷
- フレンチサラダ 冷

注文数

1月14日(水)



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
- オクラのマヨおかか和え 冷

注文数

1月15日(木)



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

1月16日(金)



洋食

- 赤ワイン仕立ての煮込みハンバーグ 好評
- 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

注文数

1月17日(土)



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

竹
バランス

塩分
2.5g以下
280kcal
(±10%)

703円
税込759円



ほっけの
唐揚げ野菜
あんかけ

注文数



旨辛チキン

注文数



赤魚の
青のり焼き

注文数



にしんの
塩焼き

注文数



豚肉ときのこの
レモン炒め

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

注文数

共通副菜

- いかのゆず胡椒炒め
- 枝豆豆腐の炊き合わせ
- ほうれん草のお浸し●さくら大根

注文数

共通副菜

- せんまいの炒め煮
- 枝豆豆腐の炊き合わせ
- 長芋サラダ●野沢菜昆布

注文数

野菜のスクランブルエッグ

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

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

注文数

豚しゃぶ豆乳ごまだれ

注文数

共通副菜

- せんまいの炒め煮●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

注文数

共通副菜

- せんまいの炒め煮●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

注文数

豆腐とえびの旨煮

注文数

共通副菜

- せんまいの炒め煮●カレー春巻き
- 長芋サラダ●野沢菜昆布

注文数

共通副菜

- せんまいの炒め煮●カレー春巻き
- 長芋サラダ●野沢菜昆布

注文数

照り焼きミートボール

注文数

共通副菜

- ソ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

注文数

さんまの唐揚げ

注文数

共通副菜

- じが芋のそぼろ炒め●餃子
- チンゲン菜のしらす和え●葉々しば漬け

注文数

にら玉炒め

注文数

共通副菜

- ほうれん草のバターソテー●さつまいの甘煮
- 枝豆とコーンのごまドレ和え●胡瓜醤油漬け

注文数

土曜・プレミアム

注文数

海老天うどん

注文数

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

1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
189kcal
注文数



B 鶏肉と野菜の
中華炒め

賞3日
270kcal
注文数



670円 税込 724円

注文締切日 1月14日(水)

お届け日 1月23日(金)

*注文締切はお届けの前週の水曜です。

第3週

松
デラックス

日和
替わりで。
洋食・中華を

885円
税込956円

1月19日(月)



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ヨッキ
- 海藻のイタリアンサラダ **冷**
- 大根とオクラの梅風味和え **冷**

1月20日(火)



和食

- 大麦育ち三元豚の昆布ぽん酢ジュレ仕立て
- ごぼうと赤ピーマンのおかか炒め
- なすの揚げ浸し
- 鶏の中華サラダ **冷**

1月21日(水)



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**

1月22日(木)



洋食

- ビーフストロガノフ
- キャベツとアサリの白ワイン蒸し **好評**
- スライスピートのチーズグラタン
- ミックス豆とツナのサラダ **冷**

1月23日(金)



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**

1月24日(土)



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
- いんげんの味噌麹和え **冷** **新**

竹
バランス

塩分
2.5g以下
280kcal
(±10%)

703円
税込759円



宗八かれいの
唐揚げ

好評

注文数



豚ロース焼きの
三升漬け添え

注文数



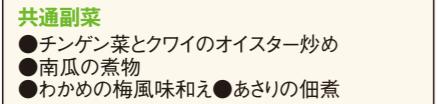
豚肉と野菜の
中華風炒め

注文数



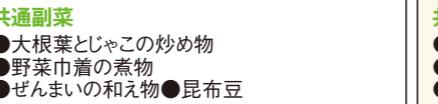
たらの
パン粉焼き

注文数



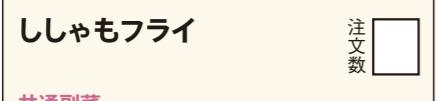
共通副菜

- チンゲン菜とキュウのオイスター炒め
- 南瓜の煮物
- わかめの梅風味和え●あさりの佃煮

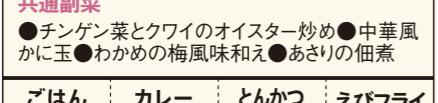


共通副菜

- 大根葉とじゃこの炒め物
- 野菜巾着の煮物
- せんまいの和え物●昆布豆



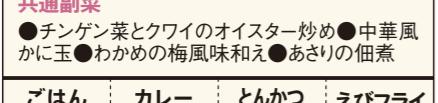
注文数



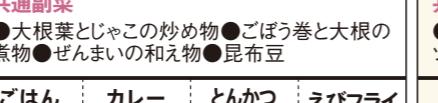
注文数



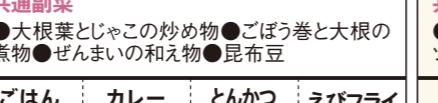
注文数



注文数



注文数



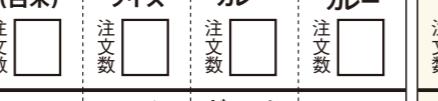
注文数



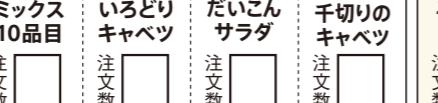
注文数



注文数



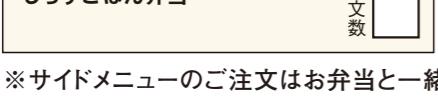
注文数



注文数



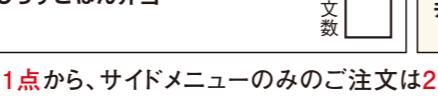
注文数



注文数



注文数



注文数

1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



B ポーク
チャップ

賞3日
271kcal
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

670円 税込 724円

注文締切日 1月21日(水)

お届け日 1月30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

日和
替わりで。
食・洋食・中華を

885円
税込956円

竹
バランス

塩分
2.5g以下
280kcal
(±10%)

703円
税込759円

梅
ライト

624円
税込674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

1月26日(月)



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

1月27日(火)



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

1月28日(水)



和食

- ・紅鮭の塩焼き
- ・筑前煮
- ・南瓜のチーズかけ
- ・三菜の辛子和え **冷**

好評

注文数

1月29日(木)



中華

- ・さばの中華風野菜あん
- ・青梗菜のベーコン炒め
- ・パリパリ春巻き
- ・豆腐サラダ **冷**

注文数

1月30日(金)



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**

注文数

1月31日(土)



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



ミックスフライ

好評

注文数



鶏肉の
香味醤油

好評

注文数



白身魚の
ムニエル

注文数

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

注文数

共通副菜

- ・ちくわとこんにゃくのピリ辛炒め
- ・北かりのベビーロッケ
- ・大根と水菜のサラダ●なら漬け

注文数

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

注文数

具沢山がんもの煮物

注文数

共通副菜

- ・いんげんとさつま揚げの炒め物●じゃが芋のクリーミー煮●キャベツと蒸し鶏の中華和え●甘らっきょう

注文数

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

注文数

豚肉の野菜炒め

注文数

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

注文数

共通副菜

- ・炒り豆腐●ちくわの機辺揚げ
- ・小松菜のおかか和え●さくら大根

注文数

たらのみりん漬け焼き

注文数

共通副菜

- ・山菜の炒り煮●なすの油ろし煮
- ・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

注文数

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

注文数

鶏肉のピリ辛炒め

注文数

共通副菜

- ・山菜の炒り煮●なすの油ろし煮
- ・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

注文数

共通副菜

- ・大豆の煮物●オムレツ
- ・南瓜のごま和え●松前漬け

注文数

つみれと野菜のだし煮

注文数

共通副菜

- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ

注文数

共通副菜

- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ

注文数

さつま揚げのカレー炒め

注文数

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

注文数

共通副菜

- ・絹揚げの生姜風味炒め●野菜コロッケ
- ・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

注文数

汁なし担々麺

注文数

共通副菜

- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ

注文数

共通副菜

- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ

注文数

汁なし担々麺

注文数

共通副菜

- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ

注文数

共通副菜

- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ

注文数

汁なし担々麺

注文数

共通副菜

- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ

注文数

共通副菜

- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ

注文数

汁なし担々麺

注文数

共通副菜

- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ

注文数

共通副菜

- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ
- ・ごはん・カレー・とんかつ・えびフライ

注文数

汁なし担々麺

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	1/7(水)	1/21(水)
お届け日	1/14(水)	1/28(水)
 CO-OP 食塩無添加野菜ジュース 160g×20本入	賞1095日	1,700円 税込1,836円
 CO-OP 食塩無添加濃いトマトジュース 160g×20本入	賞1095日	1,900円 税込2,052円
 CO-OP 国産大豆の調整豆乳 200ml×12本入り	賞180日	969円 税込1,047円
 CO-OP 国産大豆の豆乳飲料麦芽コーヒー 200ml×12本入り	賞180日	1,056円 税込1,140円

注文締切日	1/7(水)	1/21(水)
お届け日	1/14(水)	1/28(水)
 CO-OP 静岡抹茶入り緑茶ティーバッグ 20袋入り×10箱	賞365日	2,480円 税込2,678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	賞180日	3,336円 税込3,603円
 CO-OP たまごスープ 5食入り×12パック	賞540日	3,936円 税込4,251円
 CO-OP 小盛りご飯(富山県産こしひかり使用) 120g×16食入り	賞365日	1,664円 税込1,797円

注文締切日	1/7(水)	1/21(水)
お届け日	1/14(水)	1/28(水)
 CO-OP おいしいご飯(山形県産はえぬき使用) 180g×24パック	賞300日	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	賞240日	3,824円 税込4,130円

※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！

年始のご注文はお早めに

注文締切日	12/26(金)	1/5(月)	1/8(木)	1/12(月)	1/15(木)	1/19(月)	1/22(木)	1/26(月)
お届け日	1/6(火)	1/9(金)	1/13(火)	1/16(金)	1/20(火)	1/23(金)	1/27(火)	1/30(金)
 日糧 紺艶 3枚入り 145円 税込157円								
 日糧 イギリストラブラブサンドWチーズ 160円 税込173円								
 日糧 ハムたまごパン 122円 税込132円								
 日糧 テリヤキバーガー 150円 税込162円								
 日糧 道産米粉のクロワッサン 3個入り 196円 税込212円								
 日糧 バター香るあんクラウン 150円 税込162円								
 日糧 しっとりダブル金時豆パン 150円 税込162円								
 日糧 しっとりジャムパンいちご 150円 税込162円								
 日糧 メロンパン 150円 税込162円								
 日糧 北海道小麦のバタースコッティ 167円 税込180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

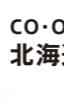
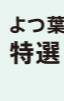
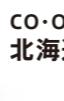
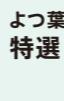
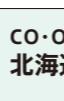
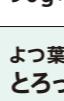
納豆 金 週1回のお届け！

注文締切日	1/5(月)	1/12(月)	1/19(月)	1/26(月)
お届け日	1/9(金)	1/16(金)	1/23(金)	1/30(金)
 はまなす食品 紹かくさんだひきわり納豆 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。

年始のご注文はお早めに

注文締切日	12/26(金)	1/5(月)	1/8(木)	1/12(月)	1/15(木)	1/19(月)	1/22(木)	1/26(月)
お届け日	1/6(火)	1/9(金)	1/13(火)	1/16(金)	1/20(火)	1/23(金)	1/27(火)	1/30(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 とろっとなめらかヨーグルト 400g 288円 税込311円								
 森永 効能性表示食品 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)								