



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(税抜)
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 賞2日
税込**324円** 1個当たり184kcal

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

新登場! サイドメニュー

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)**

雪印メグミルク
クリーム&
宇治抹茶プリン
147円 税込**159円**

注文締切日 **12月27日(土)**
お届け日 **1月7日(水)**



新登場! サイドメニュー

賞18日
154kcal



賞365日
267kcal

レンジで簡単!!

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

※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	

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**

つなぐ
COOP
SAPPORO
60th
Anniversary

pick up!

表紙のお弁当

どさんこ しょうかどう 松花堂弁当



新年を彩る、ふるさとの味。



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

ふっくらごはん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、ふっくらジューシ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

豆知識

・
昆布

＼ 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!

昆布が運ばれた航路
(—は北前船の航路)

【昆布ロードと日本各地の昆布料理】



沖縄にはクーブイリチー(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きました。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、ちょっとロマンを感じますよね。

佐藤水産
海鮮空弁

人気の「ずわい蟹ちらし」に
いくらか数の子をトッピングした
贅沢な蟹ちらしです。

佐藤水産
**いくら入り
ずわい蟹ちらし鮓**

当日中 528kcal

佐藤水産
**鮭(ルイベ漬)といくらの
親子丼ぶり**

当日中 472kcal

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)

お品書き

- ・しらすごはん
- ・豚肉の
ジンギスカン風
- ・春菊のツナマヨ和え
- ・しゅうまい
- ・かまぼこ
- ・きのこベーコンの
バターソテー
- ・玉子焼き
- ・さくら漬

しらすごはん弁当

536kcal 924円 税込998円

注文締切日 お届けの3日前まで
お届け日 1月19日(月)～23日(金)

トレーサイズ：横228mm×縦179mm×深さ29mm

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

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。



※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。

葛粉を使用し、つるりとした
柔らかな食感に仕上げました

ご当地
伊達

サイド
メニュー

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)

たまねぎたっぷり、
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

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

サイド
メニュー

道産米ごはん

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。

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

いりどり
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**

楽しく頭の体操♪

脳 ト レ

第1問

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

枠に文字を入れて単語を完成させよう。

第2問

	ひ		き	
は	A	ひ	B	で
	じ		こ	

第3問

	こ		た	
ふ	C	や	D	み
	び		き	

き	ひ	こ	た
ふ	ひ	こ	た
た	ふ	き	ひ

こ	ひ	き	ふ
ふ	き	た	ひ
き	た	ふ	ひ

●第1問 年賀状、松竹梅、出不清、一人前
●第2問 A. へ B. の
●第3問 C. ゆ D. す

正解

1月
第1週

1月5日
～
1月10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

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

土曜・プレミアム

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

デザート

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 **新**

147円
税込159円

賞18日
154kcal



サイド
メニュー

サイドメニュー

冷凍

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 **新**

350円
税込378円

賞365日
267kcal



サイド
メニュー

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

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

土曜・プレミアム

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

成人の日メニュー

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個あたり109kcal

サイド
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

日糧 北海道産 **新**

黒千石大豆の
大福 3個入

300円
税込324円



賞2日
1個あたり184kcal

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

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

土曜・プレミアム

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

今
だけ!

デザート

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

名物
札幌

賞90日
990kcal



今週の空弁

注文締切日:1月17日(土)

1月22日(木)お届け

佐藤水産
鮭(ルイベ漬)と
いくら親子丼ぶり

1,458円
税込1,575円

当日中
472kcal



1月
第4週

1月26日
～
1月31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

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

土曜・プレミアム

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

デザート

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



今週の空弁

注文締切日:1月24日(土)

1月29日(木)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

当日中
528kcal



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

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。

年始のご注文はお早めに！



第1週

松
デラックス

和食・洋食・中華を
日替わりで。

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！

1月5日(月)



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
- ・大粒焼売 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
- ・青菜のにんにく炒め
- ・なすのミートグラタン
- ・バーニャカウダ 冷

注文
数

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



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

- 豆腐バーグ
- 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

注文
数

- 豚肉のオニオンソース
- 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

- 高野豆腐と
こんにゃくの炒め煮
- 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●彩り広島菜漬け

注文
数

新春特別価格 通常価格(税別)から50円引

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

かつおだしの醤油焼うどん 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

かつおだしの醤油焼うどん 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

かつおだしの
醤油焼うどん
新

クリーム＆
宇治抹茶プリン
新

ぶたまん 新

- 厚揚げとチンゲン菜の中華煮
- 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

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

かつおだしの醤油焼うどん 新

注文
数

- お麩のプルコギ風
- 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

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

かつおだしの醤油焼うどん 新

注文
数

- はんぺんの甘辛炒め
- 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

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

牛すき焼き重

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。

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

和食・洋食・中華を
日替わりで。

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12日(月)

成人の日



中華

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

好評

注文
数

1月13日(火)



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

好評

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

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

好評

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
- ・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

好評

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

注文
数



ほっけの
唐揚げ野菜
あんかけ

注文
数



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



旨辛チキン

好評

注文
数



にしんの
塩焼き

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



赤魚の
青のり焼き

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

照り焼きミートボール

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

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

満腹!大きなシューマイ弁当

注文
数

さんまの唐揚げ

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

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

満腹!大きなシューマイ弁当

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●さつま芋の甘煮
- 枝豆とコーンのごまドレ和え●胡瓜醤油漬け

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
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

海老天うどん

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。

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

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

和食・洋食・中華を
日替わりで。

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
トマトソースニョッキ
- ・海藻のイタリアンサラダ 冷

注文
数

1月20日(火)



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

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

注文
数

1月22日(木)



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
- ・スライスポテトのチーズグラタン
- ・ミックス豆とツナのサラダ 冷

好評

注文
数

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

注文
数

1月24日(土)



和食

- ・牛肉とごぼうの柳川風
- ・青菜ときこの塩麴炒め
- ・野菜の天ぷら3種盛り
- ・いんげんの味噌麴和え 冷 新

好評

注文
数



好評

注文
数



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



注文
数



注文
数

共通副菜

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



注文
数



好評

注文
数

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



注文
数



注文
数

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



注文
数



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



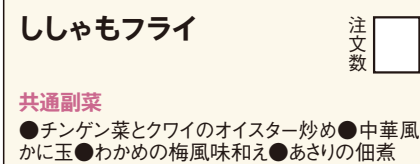
注文
数



注文
数

共通副菜

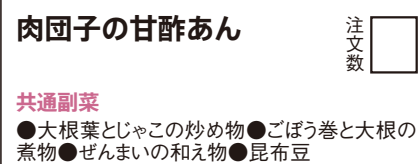
- チンゲン菜とベーコンのソテー
- なすのごま煮
- 春雨サラダ●昆布豆



注文
数

共通副菜

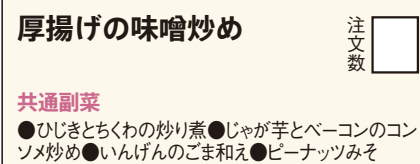
- チンゲン菜とクワイのオイスター炒め●中華風
かに玉●わかめの梅風味和え●あさりの佃煮



注文
数

共通副菜

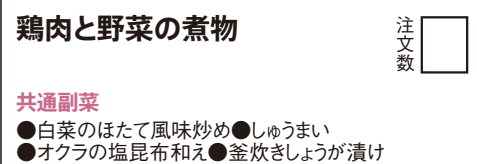
- 大根菜とじゃこの炒め物●ごぼう巻と大根の
煮物●ぜんまいの和え物●昆布豆



注文
数

共通副菜

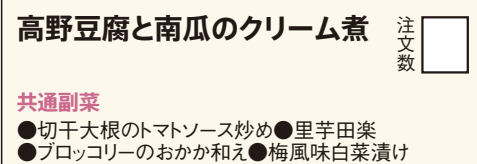
- ひじきとちくわの炒り煮●じゃが芋とベーコンのコン
ソメ炒め●いんげんのごま和え●ピーナッツみそ



注文
数

共通副菜

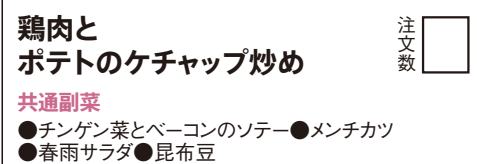
- 白菜のほたて風味炒め●しゅうまい
- オクラの塩昆布和え●釜炊きしょうが漬け



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



注文
数

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

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
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
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
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

週替わり

しらすごはん弁当

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
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
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
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

週替わり

しらすごはん弁当

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
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
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
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

週替わり

しらすごはん
弁当

注文
数

月寒あんぱん
5個セット

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
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
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
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

週替わり

しらすごはん
弁当

注文
数

鮭といくらの
親子丼ぶり

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
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
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
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

週替わり

しらすごはん弁当

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
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
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
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

土曜・プレミアム

リニューアル/
どさんこ松花堂弁当

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。

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



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

和食・洋食・中華を
日替わりで。

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

好評

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



いぶり鶏の
にら卵とじ

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



鶏肉の
香味醤油

好評

注文
数



ブリの
ガーリック焼き

注文
数

共通副菜

- ちくわとこんにゃくのピリ辛炒め
- 北あかりのペペーコロッケ
- 大根と水菜のサラダ●なら漬け



白身魚の
ムニエル

注文
数



豚肉の
生姜炒め

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



豚肉の塩麴炒め

注文
数



小樽産
真ほっけの
煮付け

注文
数

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



羅臼産ますの
みりん漬け焼き

好評

注文
数



ハンバーグ
きのこクリーム
ソース

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



野菜たっぷり
ちゃんぽん風
炒め

注文
数

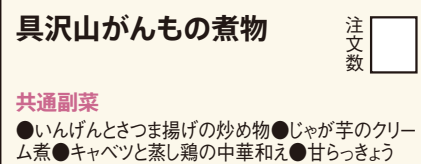


さばの
だし醤油漬け
焼き

注文
数

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

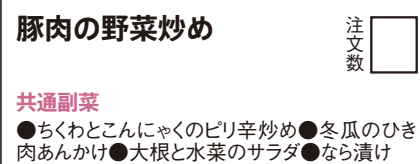


具沢山がんもの煮物

注文
数

共通副菜

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

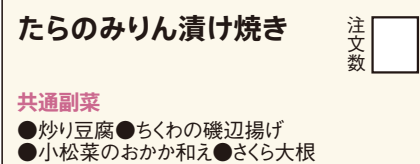


豚肉の野菜炒め

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

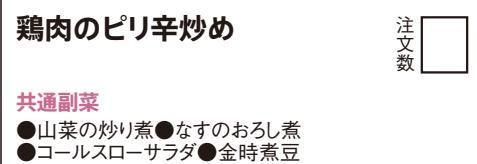


たらのみりん漬け焼き

注文
数

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

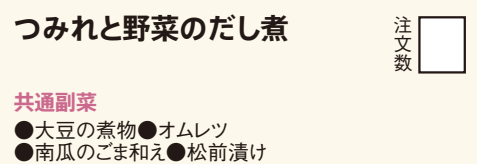


鶏肉のピリ辛炒め

注文
数

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

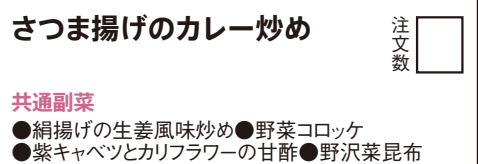


つみれと野菜のだし煮

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



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

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

サイドメニュー

杏仁豆腐

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

空弁

いくら入り
ずわい蟹
ちらし鰯

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

チキンと野菜のスープカレー

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。

箱売り 隔週  のお届け！まとめ買いで便利！

注文締切日	1/7 (水)	1/21(水)	注文締切日	1/7 (水)	1/21(水)
お届け日	1/14(水)	1/28(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 1,700円 税込1,836円 <small>賞1095日</small>			 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 <small>賞365日</small>		
 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 <small>賞1095日</small>			 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 <small>賞180日</small>		
 CO・OP 国産大豆の調整豆乳 200ml× 12本入り 969円 税込1,047円 <small>賞180日</small>			 CO・OP たまごスープ 5食入り×12パック 3,936円 税込4,251円 <small>賞540日</small>		
 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 <small>賞180日</small>			 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 <small>賞365日</small>		

※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   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 絹艶 3枚入り 145円 税込157円								
 日糧 イギリスラブラブサンド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チ 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  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 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   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 <small>賞19日</small>								
 森永 カラダ強くするのむヨーグルト 100g 175円 税込189円 <small>賞19日</small>								