

春
限定

さくらますのスマークといくら、
佐藤水産で人気の
「鮭リイベ漬」鮭トロも
楽しめる春限定空弁です



サイド
メニュー



佐藤水産

いくら増し増し
さくらます弁当

当日中
538kcal

1,415円 税込1,528円

注文締切日 2月26日(木)

お届け日 3月3日(火)

3月3日(火)

ひな
まつり



サイド
メニュー

甘納豆入り

お赤飯 357円 税込386円 338kcal

注文締切日 お届けの3日前まで

お届け日 3月2日(月)～7日(土)



日糧

さくら・うぐいす餅
詰合せ4個入

賞2日
472kcal

372円 税込402円

注文締切日 2月26日(木)

お届け日 3月3日(火)

佐藤水産 北の海 幸づくし

1,481円 税込1,599円

当日中
471kcal

注文締切日 3月23日(月)

お届け日 3月27日(金)

●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！

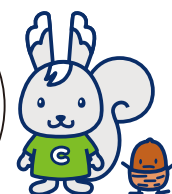
注文変更・お問合せ
0120・279・949

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
3月号



春の訪れ。

●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

pick up!

表紙のお弁当

もうすぐ春ですね♪ / 幕の内弁当



ひとあし早く、春がやって来ました。



管理栄養士
川村 木乃葉さん

もうすぐ訪れる
春を感じていただけるようなお弁当です。
色合いや食材で、見ても食べても春らしさを
感じていただけたらと思います。

昨年から品目を一新! **／リニューアル／**

梅菜めしごはん

菜めしのほどよい塩気に、梅のカリッとした食感と酸味が加わることで、後味がさっぱりした混ぜご飯になります。

蓮根のはさみ揚げ

蓮根ならではの食感と、溢れ出す肉汁のジューシーさが噛むごとに口いっぱいに広がります。食物繊維が豊富で食べ応えも抜群です。

アスパラとベーコンの炒め物

アスパラの鮮やかな緑とシャキッとした食感に、ベーコンの旨味と塩味が重なる黄金コンビです! シンプルながら食欲をそそる一品です。

菜の花辛子和え

菜の花のほろ苦さと、ツンと鼻に抜ける香りが食欲をそそります。こってりしたおかずの箸休めとしていかがでしょうか。

桜もち

甘味として、桜もちを入れました。満開の桜を思わせる薄紅色の餅と若緑色の葉が春を感じさせます。あんこの上品な甘さと、塩漬けにされた葉の程よい塩気の絶妙な「甘じょっぱさ」が人気の一品です。

1,236円 税込**1,335円** **738kcal**

注文締切日 **3月17日(火)**

お届け日 **3月20日(金)**

トレーサイズ: 横180mm×縦180mm×深さ33mm

豆知識 ・ アスパラ

花のつぼみに見えるけど、
つぼみじゃないよ

穂先

たくさんの葉が幾重にも集まった穂先はやわらかな食感が魅力です。血管を強くするといわれるルチンが、茎に比べて多く含まれています。

葉

「はかま」とも呼ばれる三角形の正体は葉。基本的には取り除く必要はありません。硬い場合や繊細な食感を生かしたい料理は「はかま」を取ります。

茎

私たちが普段食べているのはアスパラの若い茎。25cmほど伸びたところで収穫します。収穫せずに育て続ければ1m以上の高さに成長します。

そのまま伸び続けると…

これがアスパラの成長した姿。葉のように見えるモノは茎が光合成して伸びたものです。

5~6
cm
/ a day

1日にどれくらい伸びる?

気温が上がるにつれて成長スピードが増し、1日で5~6cm伸びることも! ちなみにアスパラは植えてから3年目により本格的な収穫ができるようになり、その後は10年ぐらいい収穫し続けられます。

オスとメスがあるって本当?



アスパラには雄株(おかぶ)と雌株(めかぶ)があり、雌株は花が咲いた後に赤くかわいらしい実をつけます。実の中には種があり、完熟して土の上に落ちると、そこから芽を出します。

春のお彼岸

大切な人へ、やさしい想いを。



＼ 具材もリニューアル！ ＼

お彼岸うどん

831円
税込**897円**

360kcal

五目野菜巾着・山菜・なめこ・人参・ほうれん草が入った優しい美味しさです。

注文締切日 お届けの3日前まで

お届け日 **3月16日(月)～20日(金)**



サイドメニュー

おはぎ 3個入り (55g×3)

348円
税込**376円**

注文締切日 **3月12日(木)**

お届け日 **3月20日(金)**

当日中 390kcal

お彼岸には欠かせない！
十勝大福本舗のおはぎです。



サイドメニュー

もりもと ゆきつる 雪鶴 ばたーくりーむ

210円 税込**227円**

賞15日 172kcal

注文締切日 **3月3日(火)**

お届け日 **3月13日(金)**

特製のなめらかなバタークリームをサクッとふんわり軽い食感のブッセではさみました。



サイドメニュー

ホリ 夕張メロンピュアゼリー

(80g×3) **600円** 税込**648円**

賞270日 100g当たり74kcal

注文締切日 **3月7日(土)**

お届け日 **3月16日(月)**

夕張メロンの完熟果肉を贅沢に使用。



満腹！
あじフライ弁当

968円 税込**1,045円**

687kcal

お品書き

- ・枝豆ごはん
- ・アジフライ
- ・じゃが豚カレー炒め
- ・オムレツ
- ・ひじき煮
- ・豚汁風みそ炒め
- ・キャロットしらすうパペ
- ・高菜漬

注文締切日 **3月18日(水)**

お届け日 **3月21日(土)**



あんかけ焼きそば

ちゅるちゅる麺とトロトロ餡の黄金コンビ

924円 税込**998円**

465kcal

注文締切日 お届けの3日前まで

お届け日 **3月9日(月)～13日(金)**

豆知識 ・ みそ

＼ パワーがすごい！ ＼ みそは日本の伝統発酵食品

「畑の肉」といわれる大豆を使うみそは日本人のスタミナ源。みそに含まれるたんぱく質は米みそで10～13%、豆みそなら18%前後と豊富で、お肉にもひけをとれません。しかも、生命維持に不可欠な必須アミノ酸9種類がすべて含まれ、お米と組み合わせればより理想的に。ほかにもさまざまな栄養素が含まれ、昔から「みそ汁の医者殺し」といわれます。



＼ 期待される健康効果 ＼

・ 美肌効果

遊離(ゆうり)リノール酸という成分が含まれ、シミ・そばかすを発生させるメラニンの合成を防ぐ効果が期待できる。

・ 老化を抑制する効果

抗酸化作用のあるビタミンE、大豆サポニン、大豆イソフラボンが含まれ、身体をサビさせる活性酸素を除去する働きも。

・ メンタルを整える効果

みそに含まれるトリプトファンは、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンを作り出す必須アミノ酸。セロトニンには安眠効果や、興奮した神経をしずめる効果があるとされる。

・ 生活習慣病を予防する効果

みその原料の大豆にはレシチン、サポニンが含まれる。レシチンには血栓の原因となる悪玉コレステロールの吸収を低下させる効果が、サポニンには血糖の上昇を抑制する効果が期待される。

・ 腸内環境を整える効果

みそには植物性乳酸菌が含まれ、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整える効果が期待される。また、食物繊維が多く便の排出を促してくれるため、便秘の改善にも。

・ 胃がんを予防する効果

酵素や酵母の働きにより脂肪酸エチルという物質が生成され、がんを引き起こす物質の力を失わせる働きがあるといわれる。みそ汁の摂取頻度が高くなるほど、胃がんでの死亡率が低くなるという国立がんセンター研究所の調査データもある。

そうそう。健康オタクで知られる徳川家康は毎日のように麦飯とみそ汁を欠かさず食べたそうです。平均寿命が37歳前後といわれる時代にあって75歳まで生きました。



WHITE DAY
3月14日
ハッピー ホワイトデー メニュー

半熟卵のミートドリア風

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。

とろ〜り卵を絡めておいしい!!

1,000円 税込1,080円 551kcal

トレーサイズ：直径165mm×深さ40mm

注文締切日 3月11日(水)

お届け日 3月14日(土)

牧家 白いプリン

風船に入ったまんまるのミルクプリン「だて牛乳」を使用し、もっちりミルクーな味わいです。

75g×4個入 1,017円 税込1,098円

注文締切日 3月4日(水)

お届け日 3月14日(土)

1個当たり
184kcal

賞14日

食べ方 ★ 冷蔵庫でよく冷やすのがおすすめ ★



お皿にプリンを置き、片方の手で押さえて楊枝等で突いて穴をあけます。



破れたゴムや留め具を取り除いて下さい。



お好みで付属のソースをかけてお召し上がり下さい。

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)
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。



要返却



要返却



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。

満腹! 大きなシューマイ弁当 924円 税込998円 823kcal

注文締切日 お届けの3日前まで

お届け日 3月23日(月)~3月27日(金)

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



トレーサイズ:横247mm×縦152mm×高さ55mm

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



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

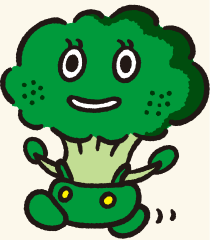


カレー・ごはん・サラダは月曜から土曜までお好きな曜日にお届けできます。ご注文・変更・キャンセルは3日前まで

豆知識
・
ブロッコリー

いつも食べている
ぶつぶつはこの部分?

それは花のつぼみです。ブロッコリーといえば、小さな粒々が無数にある部分がメインです。これ、一つひとつが花のつぼみで「花蕾(からい)」と呼びます。木の幹みたいに見える下の部分は、茎。「花茎(かけい)」と呼ばれていて、特にビタミンCとβ-カロテンは花蕾よりも豊富。茎も葉も捨てずに食べることができます。



表面の
ワックスみたいなのは何?

生のブロッコリーに水をかけると弾きますが、これは農薬や人工のワックスなどではなく、ブロッコリーから分泌される天然の油脂。ぶどうの表面につく白い物質(ブルーム)と同じで、水分の蒸発を防ぎ、野菜や果実自身が虫や病気から身を守るためのものです。

他の野菜と比べて /
ずば抜ける栄養素

下の表をご覧ください。ブロッコリーは、ほとんどがトップの優秀野菜! 中でも食物繊維とビタミンC、葉酸の含有量は断トツ。ブロッコリーの食物繊維の多くは不溶性で、腸の状態を整える働きなどが知られています。ビタミンCは水溶性なのでゆでると流れ出てしましますが、ゆでてもレモンを上回るほどの含有量です。そして不足すると貧血の原因にもなる葉酸は、特に妊婦さんに大切な栄養素です。

	エネルギー	たんばく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	鉄	葉酸	ビタミンC
ブロッコリー	37kcal	5.4g	0.6g	6.6g	5.1g	460mg	1.3mg	220mg	140mg
緑豆もやし	15kcal	1.7g	0.1g	2.6g	1.3g	69mg	0.2mg	41mg	8mg
トマト	20kcal	0.7g	0.1g	4.7g	1.0g	210mg	0.2mg	22mg	15mg
キャベツ	21kcal	1.3g	0.2g	5.2g	1.8g	200mg	0.3mg	78mg	41mg
にんじん	30kcal	0.8g	0.1g	8.7g	2.4g	270mg	0.2mg	23mg	6mg

※出典:文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」



たまに「一部が紫色になっている」ものがあります。これは寒さや霜に耐えるためのブロッコリーの防御反応で、ポリフェノールの一種・アントシアニンの色で、栄養価も甘さも増した「推しブロッコリー」です。

3月
第1週

3月2日
～
3月7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

3月2日(月)～3月6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:3月4日(水)

3月7日(土)お届け

海老天うどん

1,017円
税込1,098円



474kcal

ひなまつりデザート

注文締切日:2月26日(木)

3月3日(火)お届け

日糧
さくら・
うぐいす餅
詰合せ4個入

372円
税込402円

賞2日

472kcal



サイド
メニュー

サイドメニュー

注文締切日:お届けの3日前まで

3月2日(月)～3月7日(土)お届け

甘納豆入りお赤飯

357円 税込386円



338kcal

サイド
メニュー

今週の空弁

注文締切日:2月26日(木)

3月3日(火)お届け

佐藤水産
いくら増し増し
さくらます
弁当

1,415円
税込1,528円

当日中

538kcal

春
限定



3月
第2週

3月9日
～
3月14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

3月9日(月)～3月13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:3月11日(水)

3月14日(土)お届け

半熟卵のミートドリア風

1,000円
税込1,080円



551kcal

ホワイトデーデザート

注文締切日:3月4日(水)

3月14日(土)お届け

牧家 白いプリン 75g×4個入

1,017円
税込1,098円

賞14日

1個当たり184kcal



お彼岸特集

注文締切日:3月3日(火)

3月13日(金)お届け

ゆきづる
もりもと 雪鶴 ばたーくりーむ

210円
税込227円 新



賞15日

172kcal



サイド
メニュー

あったかサイドメニュー

注文締切日:お届けの3日前まで

3月9日(月)～3月14日(土)お届け

おでん

461円
税込498円



83kcal



サイド
メニュー

3月
第3週

3月16日
～
3月21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

3月16日(月)～3月20日(金)お届け

お彼岸うどん

831円
税込897円



360kcal

土曜・プレミアム

注文締切日:3月18日(水)

3月21日(土)お届け

満腹!あじフライ弁当

968円
税込1,045円



687kcal

お彼岸特集

注文締切日:3月7日(土)

3月16日(月)お届け

ホリ タ張メロンピュアゼリー
(80g×3)

600円 新
税込648円

賞270日

100g当たり
74kcal



サイド
メニュー

春分の日メニュー

注文締切日:3月17日(火)

3月20日(金)お届け

もうすぐ春ですね♪
幕の内弁当

1,236円
税込1,335円



738kcal

今
だけ!

春分の日デザート

注文締切日:3月12日(木)

3月20日(金)お届け

十勝大福本舗
おはぎ粒あん3個入
(55g×3)

348円
税込376円

当日中

390kcal

サイド
メニュー



3月
第4週

3月23日
～
3月28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

3月23日(月)～3月27日(金)お届け

満腹!大きなシューマイ弁当

924円
税込998円



823kcal

土曜・プレミアム

注文締切日:3月25日(水)

3月28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:3月18日(水)

3月25日(水)お届け

雪印メグミルク
クリーム&
コーヒゼリー

158円
税込171円

賞18日

129kcal



サイド
メニュー

今週の空弁

注文締切日:3月23日(月)

3月27日(金)お届け

佐藤水産
北の海
幸づくし

1,481円
税込1,599円

当日中

471kcal



今週の麺類

注文締切日:3月18日(水)

3月25日(水)お届け

大徳食品
生姜香る!
味噌
ラーメン

494円
税込534円

当日中

350kcal



サイド
メニュー

3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!

海鮮塩炒めのあんかけ

賞3日

189kcal

注文数

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 2月25日(水)

お届け日 3月6日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第1週		3月2日(月)				3月3日(火) <div>ひなまつり</div>				3月4日(水)				3月5日(木)				3月6日(金)				3月7日(土)																											
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。																																																	
		中華				洋食				和食				洋食				和食				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				・豚肉のトマト炒め 新 好評 ・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				・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				・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				・牛肉とごぼうの柳川風 好評 ・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				・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																											
885円 税込956円		<div>注文数</div> <div></div>				<div>注文数</div> <div></div>				<div>注文数</div> <div></div>				<div>注文数</div> <div></div>				<div>注文数</div> <div></div>				<div>注文数</div> <div></div>																											
竹 バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%)		<div>A</div> 		ミルフィーユカツ 好評		<div>注文数</div> <div></div>		<div>A</div> 		そいの幽庵焼き		<div>注文数</div> <div></div>		<div>A</div> 		鶏肉の照焼き 好評		<div>注文数</div> <div></div>		<div>A</div> 		羅臼産秋鮭のパン粉焼き		<div>注文数</div> <div></div>		<div>A</div> 		牛肉と竹の子の中華炒め		<div>注文数</div> <div></div>		<div>A</div> 		ほっけの唐揚げ野菜あんかけ		<div>注文数</div> <div></div>													
		<div>B</div> 		さわら鯖のねぎタレがけ 新		<div>注文数</div> <div></div>		<div>B</div> 		鶏肉のマヨポン炒め		<div>注文数</div> <div></div>		<div>B</div> 		北海道産鮭フライ		<div>注文数</div> <div></div>		<div>B</div> 		豚肉のすき焼き風煮		<div>注文数</div> <div></div>		<div>B</div> 		赤魚の粕漬け焼き 好評		<div>注文数</div> <div></div>		<div>B</div> 		チキンソテーのトマトソース		<div>注文数</div> <div></div>													
		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		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		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		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		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		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																																					
梅 ライト 624円 税込674円		鶏肉の甘酢あんかけ				注文数				あじフライ				注文数				豚肉と玉葱の甘辛炒め				注文数				お麩のプルコギ風				注文数				鶏肉の生姜炒め				注文数				野菜のスクランブルエッグ				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				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				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				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				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				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																											
		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									
<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>											
<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>													
いつでもメニュー		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		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		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		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		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									
		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>		<div>注文数</div> <div></div>									
		週替わり		サイドメニュー		週替わり		サイドメニュー		週替わり		サイドメニュー		週替わり		サイドメニュー		週替わり		サイドメニュー		週替わり		サイドメニュー		週替わり		サイドメニュー		週替わり		サイドメニュー		週替わり		サイドメニュー		週替わり		サイドメニュー									
週の注目商品		親子丼		注文数		甘納豆入りお赤飯		注文数		親子丼		注文数		甘納豆入りお赤飯		注文数		親子丼		注文数		甘納豆入りお赤飯		注文数		親子丼		注文数		甘納豆入りお赤飯		注文数		親子丼		注文数		甘納豆入りお赤飯		注文数									
		<div></div>		<div></div>		<div></div>		<div></div>		<div></div>		<div></div>		<div></div>		<div></div>		<div></div>		<div></div>		<div></div>		<div></div>		<div></div>		<div></div>		<div></div>		<div></div>		<div></div>		<div></div>		<div></div>		<div></div>									

※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。

3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 ブリ
フライ

賞3日

227kcal

注文
数



B ポーク
チャップ

賞3日

275kcal

注文
数



670円 税込 724円

注文締切日 3月4日(水)

お届け日 3月13日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

3月12日(木)				3月13日(金)				3月14日(土) ホワイトデー			
和食				中華				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 ・キャベツと油揚げの生姜和え 冷 新				・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				・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			
A たら の塩麹マヨ焼き				A 鶏肉の 明太マヨ焼き				A 白身魚フライ 新			
B 鶏肉の 香味醤油かけ 好評				B 海老かつの 卵とじ				B 豚肉と野菜の 中華炒め			
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ドレ和え●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			
さんまの唐揚げ				豚肉のねぎ塩炒め				ししゃもフライ			
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				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				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			
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
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	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	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
週替わり		サイドメニュー		週替わり		サイドメニュー		週替わり		サイドメニュー	
あんかけ 焼きそば		おでん		あんかけ 焼きそば		おでん		あんかけ 焼きそば		おでん	雪鶴 ばたー くりーむ 新

3月9日(月)				3月10日(火)				3月11日(水)			
洋食				和食				中華			
・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				・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				・さばの中華風野菜あん チンゲンサイ ・青梗菜のベーコン炒め ・パリパリ春巻き ・豆腐サラダ 冷			
A 旨辛チキン 好評				A 赤魚の 青のり焼き				A 豚肉の カレーソテー 好評			
B にしんの 塩焼き				B 豚肉ときのこの レモン炒め				B 鮭の 味噌だれ焼き			
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			
豚しゃぶ豆乳ごまだれ				豆腐とえびの旨煮				照り焼きミートボール			
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				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				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	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
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	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	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
週替わり		サイドメニュー		週替わり		サイドメニュー		週替わり		サイドメニュー	
あんかけ 焼きそば		おでん		あんかけ 焼きそば		おでん		あんかけ 焼きそば		おでん	

【くつろぎB】原料変更に伴うアレルギーの変更がございます。詳細は別紙栄養表示をご確認ください。

3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 たら
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

287kcal

注文
数



670円 税込724円

注文締切日 3月11日(水)

お届け日 3月20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

3月16日(月)



洋食

- ・ハンバーグステーキ
- ・野菜ポトフ
- ・うずら卵フライとメンチカツ
- ・豆と穀物のミックスサラダ

好評

注文
数

3月17日(火)

彼岸入り



中華

- ・豚の角煮
- ・もやしと挽肉の中華炒め
- ・冬瓜の海鮮風味あん
- ・キャベツのあっさり塩ナムル

好評

注文
数

3月18日(水)



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

注文
数

3月19日(木)



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

注文
数

3月20日(金)

春分の日



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

注文
数

3月21日(土)



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

好評

注文
数



豚ロース焼きの
三升漬け添え

注文
数



たらの
パン粉焼き

好評

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



縞ほっけの
みりん漬け焼き

注文
数



鶏肉の
生姜あん

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



鶏肉
チリソースかけ

注文
数



さんまの
みぞれがけ

好評

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



天ぷら
盛り合わせ

注文
数



豚肉の山椒炒め

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

高野豆腐と南瓜のクリーム煮

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

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

週替わり

リニューアル/お彼岸うどん

注文
数

鶏肉とポテトのケチャップ炒め

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

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

週替わり

リニューアル/お彼岸うどん

祝日特別企画
リニューアル/もうすぐ春ですね♪
幕の内弁当

サイドメニュー

おはぎ粒あん
3個入

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

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

土曜・プレミアム

満腹!あじフライ弁当

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。

3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 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 3月18日(水)

お届け日 3月27日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第4週					3月23日(月) 彼岸明け				3月24日(火)				3月25日(水)				3月26日(木)				3月27日(金)				3月28日(土)			
松デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。																												
					洋食				和食				洋食				和食				中華				洋食			
					・赤魚のムニエル ・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				・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				・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 ・かぼちゃクリームペンネ ・グリーンサラダ 冷				・天ぷら4種盛り合わせ (えび天入り) ・牛肉のしぐれ煮 ・和風ロールキャベツ ・菜の花のホタテ風味お浸し 冷				・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				・白身魚の洋風南蛮漬け 新 ・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			
885円 税込956円					 鶏肉の 香味醤油 好評				 白身魚の ムニエル				 豚肉の 塩麹炒め				 羅臼産ますの みりん漬け焼き				 野菜たっぷり ちゃんぽん風炒め 好評				 赤魚の 青のり焼き			
竹バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%)					 ブリの ガーリック焼き				 豚肉の 生姜炒め				 小樽産 真ほっけの 煮付け				 ハンバーグ きのこクリーム ソース				 さばの だし醤油漬け 焼き				 ジンギスカン 好評			
					共通副菜 ●ちくわとこんにゃくのピリ辛炒め ●北あかりのペビーコロッケ ●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			
					豚肉の野菜炒め				たらのみりん漬け焼き				鶏肉のピリ辛炒め				つみれと野菜のだし煮				豚肉ときのこの炒め物				ししゃもフライ			
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●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			
梅 ライト 624円 税込674円					ごはん(白米)				ごはん(白米)				ごはん(白米)				ごはん(白米)				ごはん(白米)				ごはん(白米)			
					カレーライス				カレーライス				カレーライス				カレーライス				カレーライス				カレーライス			
					豚かつカレー				豚かつカレー				豚かつカレー				豚かつカレー				豚かつカレー				豚かつカレー			
いつでもメニュー					えびフライカレー				えびフライカレー				えびフライカレー				えびフライカレー				えびフライカレー				えびフライカレー			
					ミックス10品目				ミックス10品目				ミックス10品目				ミックス10品目				ミックス10品目				ミックス10品目			
					いろいろキャベツ				いろいろキャベツ				いろいろキャベツ				いろいろキャベツ				いろいろキャベツ				いろいろキャベツ			
週 の 注 目 商 品					だいこんサラダ				だいこんサラダ				だいこんサラダ				だいこんサラダ				だいこんサラダ				だいこんサラダ			
					千切りのキャベツ				千切りのキャベツ				千切りのキャベツ				千切りのキャベツ				千切りのキャベツ				千切りのキャベツ			
					週替わり				週替わり				週替わり				週替わり				週替わり				週替わり			
袋入りサラダ					満腹!大きなシューマイ弁当				満腹!大きなシューマイ弁当				満腹!大きなシューマイ弁当				満腹!大きなシューマイ弁当				満腹!大きなシューマイ弁当				満腹!大きなシューマイ弁当			
					サイドメニュー				サイドメニュー				サイドメニュー				サイドメニュー				サイドメニュー				サイドメニュー			
					生姜香る!味噌ラーメン				生姜香る!味噌ラーメン				生姜香る!味噌ラーメン				生姜香る!味噌ラーメン				生姜香る!味噌ラーメン				生姜香る!味噌ラーメン			
週 の 注 目 商 品					クリーム&コーヒゼリー				クリーム&コーヒゼリー				クリーム&コーヒゼリー				クリーム&コーヒゼリー				クリーム&コーヒゼリー				クリーム&コーヒゼリー			
					空弁				空弁				空弁				空弁				空弁				空弁			
					北の海幸づくし				北の海幸づくし				北の海幸づくし				北の海幸づくし				北の海幸づくし				北の海幸づくし			
土曜・プレミアム					チキンと野菜のスープカレー				チキンと野菜のスープカレー				チキンと野菜のスープカレー				チキンと野菜のスープカレー				チキンと野菜のスープカレー				チキンと野菜のスープカレー			
					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			

※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







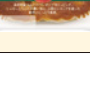
隔週水のお届け！まとめ買いで便利！

注文締切日	3/4(水)	3/18(水)	注文締切日	3/4(水)	3/18(水)
お届け日	3/11(水)	3/25(水)	お届け日	3/11(水)	3/25(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 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 食塩無添加濃いつマトジュース 160g×20本入 賞1095日 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 賞180日 3,336円 税込3,603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 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 国産大豆の豆乳飲料麦芽コーヒー 200ml×12本入 賞180日 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 賞365日 1,904円 税込2,056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！

注文締切日	2/26(木)	3/2(月)	3/5(木)	3/9(月)	3/12(木)	3/16(月)	3/19(木)	3/23(月)
お届け日	3/3(火)	3/6(金)	3/10(火)	3/13(金)	3/17(火)	3/20(金)	3/24(火)	3/27(金)
 日糧 絹艶 3枚入り 145円 税込157円								
 日糧 生ラブラブサンドジューシータマゴ 167円 税込180円								
 日糧 生ラブラブサンドコク旨焼きそば 167円 税込180円								
 日糧 バター薫る塩クロワッサン 243円 税込262円								
 日糧 ハムたまごパン 122円 税込132円								
 日糧 しっとりダブル金時豆パン 150円 税込162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 ようかんやわらかツイスト 3本入り 253円 税込273円								
 日糧 チーズ蒸しパン 147円 税込159円								
 日糧 道産小麦のぎゅっとリッチパウンド 余市リンゴ 398円 税込430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

注文締切日	3/2(月)	3/9(月)	3/16(月)	3/23(月)
お届け日	3/6(金)	3/13(金)	3/20(金)	3/27(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				
 はまなす食品 みたらし風ひきわり納豆 新 2パック 120円 税込130円				

砂糖入れる派に
おすすめ!?

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	2/26(木)	3/2(月)	3/5(木)	3/9(月)	3/12(木)	3/16(月)	3/19(木)	3/23(月)
お届け日	3/3(火)	3/6(金)	3/10(火)	3/13(金)	3/17(火)	3/20(金)	3/24(火)	3/27(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								