

春  
限定

さくらますのスマートといぐら、  
佐藤水産で人気の  
「鮭ルイベ漬」「鮭トロ」も  
楽しめる春限定空弁です

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

注文締切日 2月26日(木)  
お届け日 3月3日(火)



3月3日(火)

ひな祭り



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)



佐藤水産 北の海 幸づくし

1,481円 税込1,599円

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



サイド  
メニュー

日糧  
さくら・うぐいす餅  
詰合せ4個入  
372円 税込402円 472kcal

注文締切日 2月26日(木)  
お届け日 3月3日(火)

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

\ もうすぐ春ですね♪ /

# 幕の内弁当



ひとあし早く、春がやってきました。



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氣に、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氣の絶妙な「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

穂先

花のつぼみに見えるけど、  
つぼみじゃないよ

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。

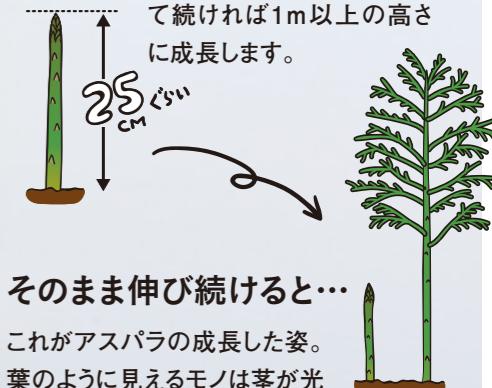


葉

「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。



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年目によく本格的な収穫ができるよう  
になり、その後は10年ぐら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。

## サイドメニュー



十勝大福本舗  
おはぎ 3個入り  
(55g×3)  
348円  
税込376円

## サイドメニュー

注文締切日 3月12日(木)  
お届け日 3月20日(金)

## サイドメニュー

タツメロンの完熟果肉を贅沢に使用。  
賞270円  
100g当たり74kcal



もりもと  
ゆきづる  
雪鶴 ばたーくりーむ  
210円 税込227円

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。

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。

## ＼具材をリニューアル／

### 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)

## ＼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  
じやが豚カレー炒め  
オムレツ  
ひじき煮  
豚汁風みそ炒め  
キヤロットしらすラペ  
高菜漬け



トレーサイズ：  
横235mm×縦155mm×深さ30mm  
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

465kcal  
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



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 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

「瘤の肉」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、お肉にもひけをとりません。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、興奮した神経をしのげ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。



## 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。

とう~り卵を絡めておいしく!



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、  
もっちりミルキーな味わいです。



75g×4個入 1,017円 税込1,098円

注文締切日

3月4日(水)

1個当たり  
184kcal

お届け日

3月14日(土)

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。

## 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

たまねぎたっぷりで、  
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

## 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

いろどり  
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



サイド  
メニュー

千切りの  
キャベツ  
120g

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

	エネルギー	たんぱく質	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)」

いつも食べている  
ぶつぶつはどこ部分?

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

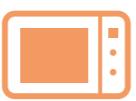
下の表をご覧ください。ブロッコリーは、ほとんどがトップの優秀野菜! 中でも食物繊維とビタミンC、葉酸の含有量は断トツ。ブロッコリーの食物繊維の多くは不溶性で、腸の状態を整える働きなどが知られています。ビタミンCは水溶性なのでゆでると流れ出てしまいますが、ゆでてもレモンを上回るほど含有量です。そして不足すると貧血の原因にもなる葉酸は、特に妊婦さんに大切な栄養素です。

## 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。

## &lt;お願い&gt;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。

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。

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

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。



# 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。

3月 第1週 3月2日 ～ 3月7日	平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	ひなまつりデザート	サイドメニュー	今週の空弁
	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	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	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	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	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 当心中 538kcal
3月 第2週 3月9日 ～ 3月14日	平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	ホワイトデーデザート	お彼岸特集	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13日(金)お届け あんかけ焼きそば 924円 税込998円 465kcal	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	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	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	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
3月 第3週 3月16日 ～ 3月21日	平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	お彼岸特集	春分の日メニュー	春分の日デザート
	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	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	注文締切日:3月7日(土) 3月16日(月)お届け ホリ 夕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	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	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 当心中 390kcal
3月 第4週 3月23日 ～ 3月28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	今週の麺類
	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!大きなシュマイ弁当 924円 税込998円 823kcal	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	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 & コーヒーゼリー 158円 税込171円 賞18日 129kcal	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 当心中 471kcal	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 当心中 350kcal

# 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!

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 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

松  
デラックス

日和  
替わりで。  
食・洋食・中華を

885円  
税込956円

3月2日(月)



中華

- 野菜たっぷり八宝菜
- プ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

3月3日(火)  
ひなまつり



洋食

- 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
- スライスピー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

3月4日(水)



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
- むき枝豆とほんぺんのみぞれ和え冷

注文数

3月5日(木)



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

3月6日(金)



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

注文数

3月7日(土)



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

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



B 鰯の  
ねぎタレがけ  
新

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

注文数

A 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

注文数

A 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

注文数

B 鶏肉の  
マヨポン炒め

注文数

共通副菜

- 北海道産鮭フライ

注文数

A 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

注文数

A 牛肉と竹の子の  
中華炒め

注文数

共通副菜

- 千切高野豆腐の炒め煮

注文数

B 赤魚の  
粕漬け焼き

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

A ほっけの唐揚げ  
野菜あんかけ

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

A 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

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

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

※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 &lt;基本メニュー・選べる3種のお弁当&gt;

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 

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

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)

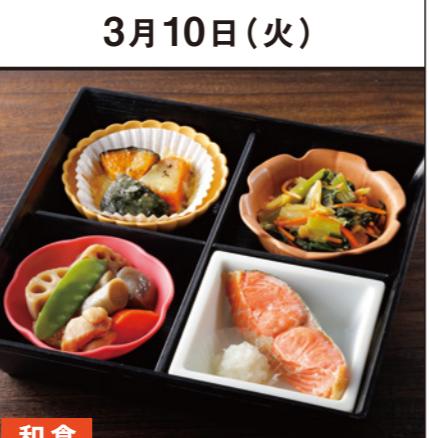
※注文締切はお届けの前週の水曜です。

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

## 洋食

- ・トンテキ
- ・スナップエンドウのイタリアン風炒め
- ・南瓜のチーズかけ
- ・ぶりぶりえびカツ
- ・オニオンサラダ 冷

注文数 

## 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

注文数 

## 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 

## 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

注文数 

## 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 

## 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

注文数 竹  
バランス塩分  
2.5g以下  
280kcal  
(±10%)703円  
税込759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

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 

## 共通副菜

- ソ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

注文数 

## 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

注文数 

## 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

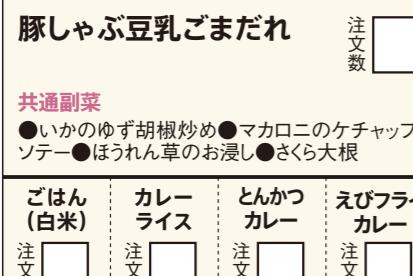
注文数 

## 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

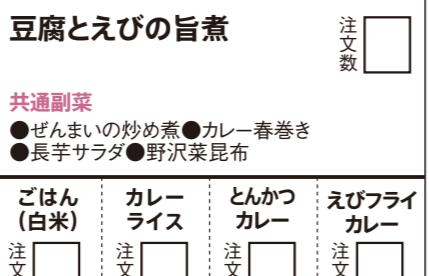
注文数 梅  
ライト624円  
税込674円いつでも  
メニュー

袋入りサラダ

週の  
注目商品

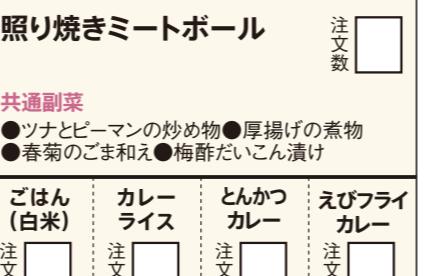
## 共通副菜

- いかのゆず胡椒炒め●マカロニのケチャップ
- さくら大根

注文数 

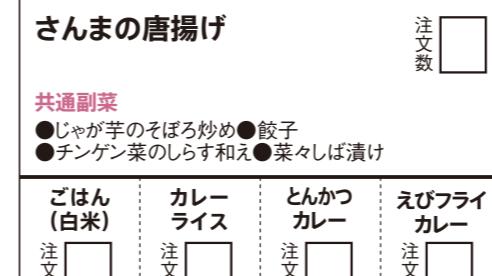
## 共通副菜

- 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 

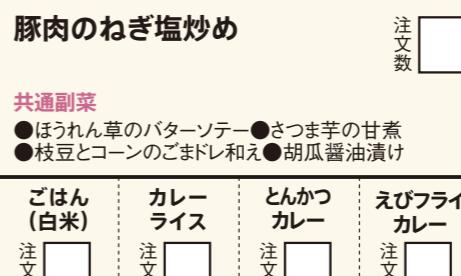
## 共通副菜

- 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 

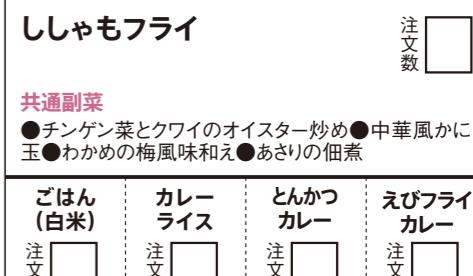
## 共通副菜

- 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

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

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

# 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

日和  
替わりで。  
洋食・中華を

885円  
税込956円

3月16日(月)



洋食

- ・ハンバーグステーキ 好評
- ・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 冷

注文数

3月17日(火)  
彼岸入り



中華

- ・豚の角煮 好評
- ・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 冷

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 冷

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 冷

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 冷

注文数

3月21日(土)



中華

- ・まろやか黒酢豚
- ・麻婆春雨
- ・野菜のクリーム煮
- ・白菜の甘酢漬け 冷

好評

注文数

竹  
バランス

塩分  
2.5g以下  
280kcal  
(±10%)

703円  
税込759円

A 豚ロース焼きの  
三升漬け添え



注文数

A 緒ほっけの  
みりん漬け焼き



注文数

B たらの  
パン粉焼き



注文数

共通副菜

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

共通副菜

- ・ひじきとちくわの炒り煮
- ・茶葉蒸し
- ・いんげんのごま和え・ピーナッツみそ

A 鶏肉  
チリソースかけ



注文数

B さんまの  
みぞれがけ



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・金炊きしょうが漬け

A 天ぷら  
盛り合わせ



注文数

A 豚バラ野菜の  
さっぱり炒め



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

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

B 豚肉の山椒炒め



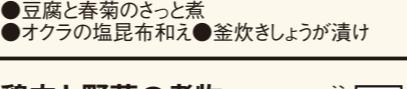
注文数

B そいの  
タルタル焼き



注文数

高野豆腐と南瓜のクリーム煮



注文数

A 鶏肉とポテトのケチャップ炒め



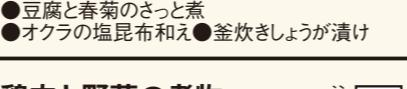
注文数

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

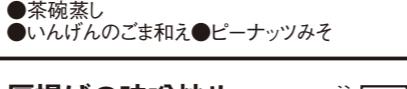
共通副菜

- ・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



注文数

具沢山がんもの煮物

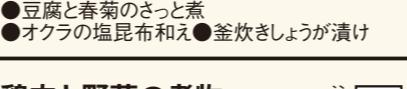


注文数

共通副菜

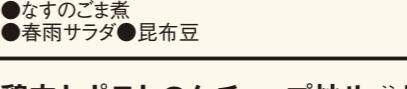
- ・いんげんとさつま揚げの炒め物
- ・里芋のそぼろあんかけ
- ・キャベツと蒸し鶏の中華和え・甘らっきょう

ごはん  
(白米)



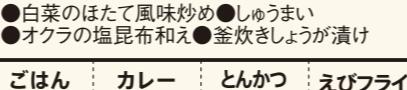
注文数

ごはん  
(白米)



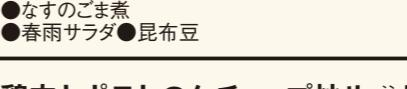
注文数

カレー  
ライス



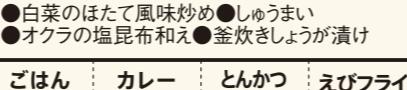
注文数

ごはん  
(白米)



注文数

とんかつ  
カレー



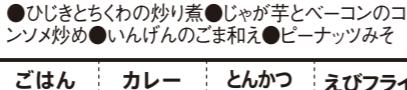
注文数

ごはん  
(白米)



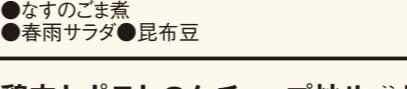
注文数

えびフライ  
カレー



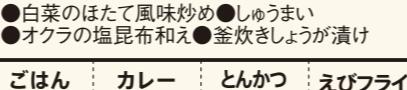
注文数

ごはん  
(白米)



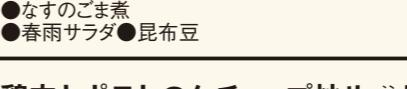
注文数

ミックス  
10品目



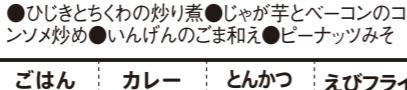
注文数

ごはん  
(白米)



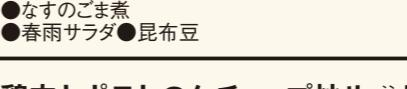
注文数

千切りの  
キャベツ



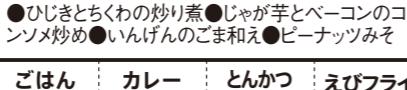
注文数

ごはん  
(白米)



注文数

大いこん  
サラダ



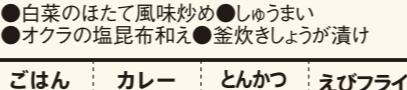
注文数

ごはん  
(白米)



注文数

千切りの  
キャベツ



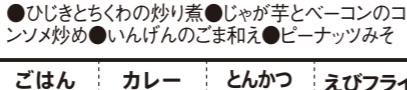
注文数

ごはん  
(白米)



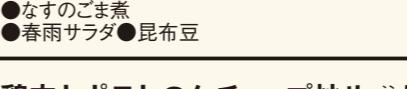
注文数

ミックス  
10品目



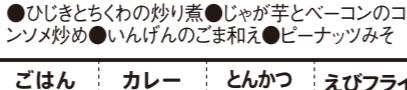
注文数

ごはん  
(白米)



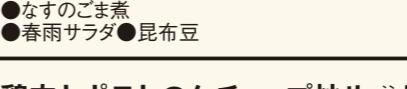
注文数

大いこん  
サラダ



注文数

ごはん  
(白米)



注文数 </

# 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

松  
デラックス

日和  
替わりで。  
洋食・中華を

885円  
税込956円

3月23日(月) 彼岸明け



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

注文数

3月24日(火)



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

注文数

3月25日(水)



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
- ・かぼちゃクリームペニネ
- ・グリーンサラダ 冷

注文数

3月26日(木)



和食

- ・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

好評

注文数

3月27日(金)



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
- ・大粒焼壳 蟹風味あんかけ
- ・小松菜と桜海老の中華和え 冷

注文数

3月28日(土)



洋食

- ・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

注文数

竹  
バランス

塩分  
2.5g以下  
280kcal  
(±10%)

703円  
税込759円



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



白身魚の  
ムニエル

注文数



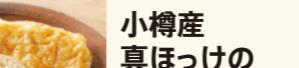
豚肉の  
生姜炒め

注文数



豚肉の  
塩麹炒め

注文数



小樽産  
真ほっけの  
煮付け

注文数



羅臼産ます  
のみりん漬け焼き

注文数



ハンバーグ  
きのこクリーム  
ソース

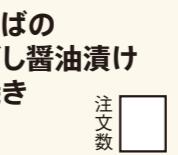
注文数



野菜たっぷり  
ちゃんぽん風炒め

好評

注文数



さばの  
だし醤油漬け  
焼き

注文数



赤魚の  
青のり焼き

注文数



ジンギスカン

好評

注文数

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

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
- ・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

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

いろどり  
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!大きなシーマイ弁当

注文数

週替わり

満腹!大きなシーマイ弁当

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	3/4(水)	3/18(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 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	3/4(水)	3/18(水)
お届け日	3/11(水)	3/25(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	1,904円 税込2,056円

注文締切日	3/4(水)	3/18(水)
お届け日	3/11(水)	3/25(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	3,984円 税込4,303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	4,624円 税込4,994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 紺艶 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。

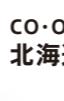
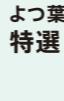
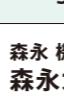
納豆・パン・乳製品は、お弁当と一緒に1点から  
納豆・パン・乳製品のみのご注文は2点から可能です。

### サイドメニュー 納豆 金 週1回のお届け！

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 みたらし風ひきわり納豆 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かけください。

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 とろとろ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)								