

ちょうどいい！
うれしいサイズ！
プラス1品

サイドメニュー

火金

週2回のお届け！

コープのお惣菜

定番の“ポテトサラダ”から
丁寧に炊きあげた“うの花”まで、
どこか懐かしい
“おうちの味”をラインナップ。
お弁当と一緒に楽しめる選べる
惣菜シリーズです。

	注文締切日	9/26(土)	9/29(火)	10/3(土)	10/6(火)	10/10(土)	10/13(火)	10/17(土)	10/20(火)	10/24(土)	10/27(火)
	お届け日	9/29(火)	10/2(金)	10/6(火)	10/9(金)	10/13(火)	10/16(金)	10/20(火)	10/23(金)	10/27(火)	10/30(金)
1	8品目具だくさんしっとりうの花(中)										
2	北海道産かぼちゃ煮(中)										
3	きんぴらごぼう(中)										
4	国産ひじき煮(中)										
5	素材を味わう！ほくほく北海道ポテのサラダ(中)										
6	2種の食感を楽しむマカロニサラダ(中)										
7	国産春雨の中華春雨サラダ(中)										
8	スパゲティサラダ(中)										

1

8品目具だくさんしっとりうの花(中) 110g

玉ねぎ、椎茸、人参、こんにゃく、さつま揚げ、油揚げ、ひじき、ごぼうの8品目を加えてしっとり炊き上げた具沢山のうの花です。

賞2日

225kcal

210円 税込227円

2

北海道産かぼちゃ煮(中) 160g

北海道産かぼちゃの甘みを活かし、素朴な味わいに仕上げました。

賞2日

134kcal

338円 税込365円

3

きんぴらごぼう(中) 100g

ごぼうと人参を本みりん炊き上げた、あと引く美味しさです。

賞2日

181kcal

270円 税込292円

4

国産ひじき煮(中) 120g

国産ひじきをお汁と本みりんできっちり炊き上げました。

賞2日

179kcal

328円 税込354円

5

素材を味わう！ほくほく北海道ポテのサラダ(中) 110g

北海道産じゃがいもが主役。素材の甘みとほくほく食感を楽しめます。

賞2日

189kcal

225円 税込243円

6

2種の食感を楽しむマカロニサラダ(中) 115g

2種類のマカロニを使用。食感の違いが楽しいサラダです。

賞2日

247kcal

225円 税込243円

7

国産春雨の中華春雨サラダ(中) 145g

国産春雨のつるつとした食感と、ごま油が香るさっぱり中華仕上げ。

賞2日

218kcal

240円 税込259円

8

スパゲティサラダ(中) 140g

具材の存在感も楽しめる、つるつとした食感の定番サラダ。

賞2日

334kcal

247円 税込267円

リニューアル！

ハロウィン弁当

930円 税込1,004円 566kcal

トレーサイズ：横232mm×縦171mm×深さ25mm

オムライス

エビフライ

かぼちゃコロッケ

ハンバーグ

ブロッコリーとツナのバターソテー

紫キャベツと人参のラペ

赤ウィナー

注文締切日 10月28日(水)

お届け日 10月31日(土)

ハッピーハロウィン！10.31

ちゅるちゅる麺と
とろとろ餡の
黄金コンビ！

あんかけ
焼きそば

924円
税込998円

463kcal

注文締切日 お届けの3日前まで

お届け日 10月26日(月)～10月30日(金)

賞味期限の1/2を担保してお届けいたします。

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

お届け商品の消費・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。

※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。

食べたい時に
レンジでチン！ 便利な冷凍弁当スタート！

日曜日のお食事、
朝食や昼食用に！

弁 菜 亭 の

冷 凍 弁 当

各日600食限定

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

コープさっぽろ食宅配サービス「献立カレンダー」

月刊 つなぐ

2026年
10月号

秋のごちそう。

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

つなぐ
COOP
SAPPORO

21

pick up!

表紙のお弁当

旬の恵み /

秋を満喫♪ 詰合せ御膳



ひと口ごとに深まる、この季節だけのごちそう。



管理栄養士
川村 木乃葉さん

きのこやかぼちゃ、さつまいもなど、
秋の恵みを贅沢に詰め込んだお弁当です。
ひと口ごとに深まる秋を感じながら、
旬のおいしさをお楽しみください。

昨年から品目を一新! **リニューアル** /

きのこベーコンのバターごはん

旨味がつまった旬のきのこベーコンの塩気を、コク深いバターが優しく包み込む贅沢ごはんです。香ばしい香りが食欲をそそります。

かぼちゃの塩バター煮

ホクホクとしたかぼちゃの自然な甘みに、塩気とバターのコクが重なり甘じょっぱくクセになる味わいです。和風の煮物とはひと味違う、かぼちゃのおいしさをお楽しみください。

肉団子のきのこあんかけ

ジューシーな肉団子に、きのこの旨味が溶け込んだあんをかけました。きのこや人参など、旬の素材を楽しめる一品に仕上がっています。

玉子焼き

鰹と昆布のだしを効かせた、やさしい味わいの玉子焼きです。だしの豊かな風味と、ふんわりとした食感をお楽しみください。

さつまいものツナサラダ

さつまいものほっこりとした甘みと、ツナの旨味と塩気が互いの味わいを引き立てます。まろやかでコクのある味わいに仕上げた、秋らしいサラダです。

1,080円 税込**1,166円** **689kcal**

注文締切日 **10月7日(水)**

お届け日 **10月12日(月)**

トレーサイズ：横180mm×縦180mm×深さ33mm

豆知識 かぼちゃ

生で保存？ ゆでて保存？

1玉丸ごと購入すると、1度に全て使い切るの難しいことも。カットした残りを保存する場合は生でも加熱しても大丈夫ですが、後で使い勝手の良い保存法がオススメです。種やわたが残っていると傷みやすいので、保存の際には取り除いて。熟していないかぼちゃは保存によって追熟し、よりおいしさが増すこともありますよ。

カットした場合



種とわたを除いて、すぐ食べるならラップにくるんで冷蔵庫へ。数日以内に食べ切らない場合は冷凍しましょう。

丸ごと保存する場合



冷蔵庫ではなく常温でOK。新聞紙に包み、10～15℃くらいの風通しの良い場所で1～2カ月は保存できます。



冷凍する場合

食べやすい大きさに切り、レンジでチンするか固ゆでしてラップに包み冷凍庫へ。また生でも冷凍保存が可能。カットしてラップに包み、保存袋に入れて冷凍を。煮物や味噌汁に入れるなら凍ったまま、天ぷらや炒め物に使うなら解凍して使いましょう。

硬いかぼちゃ、上から切るか？ 下から切るか？



「皮が硬くて切るのが怖い」と感じる方は少なくありません。切り方にはいろいろな方法がありますが、かぼちゃは畑でつるにぶら下がるように育つため、太陽が当たりにくい下側はへた側と比べて皮が柔らかめ。比較的、包丁が入りやすいので丸ごと買ったときはへたを取り、逆さにして切りましょう。

新登場!



バター風味豊かなピラフと
ボリュームのあるコロッケ、
濃厚なクリームパスタを入れた
洋風プレートです。

えびピラフ
プレート 680kcal
943円 税込1,018円

トレーサイズ：
横235mm×縦175mm×深さ30mm

注文締切日 10月7日(水)
お届け日 10月10日(土)

食欲の秋におすすめ! 新商品のご紹介

福岡県発祥の
とんこつラーメンを
焼きラーメン風にアレンジ!
濃厚な旨みがクセになります。



新登場!

焼きとんこつ
ラーメン 470kcal
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 9月28日(月)～10月2日(金)



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。
※中仕切りの種類が変更となる場合がございます。
あらかじめご了承ください。



佐藤水産
味めぐり
四色どんぶり

1,467円
税込1,584円

406kcal



注文締切日 9月26日(土)
お届け日 10月1日(木)

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 830円 税込896円



トレーサイズ:横247mm×縦152mm×高さ55mm



カレーライス 630円 税込680円



国産米ごはん

ごはん(白米) 150g 128円 税込138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

カレー・ごはん・サラダは
月曜から土曜まで好きな曜日に
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
うに



うにの種類と道内の主産地 &旬の時期は?

全世界で最もうにを消費している「うに大好き!」な日本人。
世界各国の海には約900種のうにが生息し、日本近海では約140種が確認されていますが、食べられるのはその内の6種類。東京湾から九州にかけてのアカウニ、沖縄から奄美諸島ではシラヒゲウニも捕れますが、広く知られているのはバフンウニとムラサキウニです。

北海道はうに水揚げ量全体の半数を占める、日本一の産地で「エゾバフンウニ」、「キタムラサキウニ」という北海道と東北北部特有のうにも捕れます。冷たい海水の中、良質な昆布を食べて育つ北海道のうには全体に大ぶりで濃厚な味わい。高級品として扱われています。積丹や利尻、礼文などの日本海側は6月～8月が漁期で「うにといえば夏が旬」というイメージが強いですが、知床や道東、えりもなどの日高エリアでは冬にうに漁が行われており、一年を通して水揚げされています。

日希が
おいしい場所
うにもおいしい
です!!



●キタムラサキウニ
北海道で「ノナ」とも呼ばれる代表的なうに。色が薄くあっさりした甘みで、バフンウニに比べると価格は控えめ。

利尻島&礼文島

ムラサキウニ 3月～9月
バフンウニ 6月～8月



●エゾバフンウニ
国内のうにの最高級品とされ、他地域のバフンウニよりも大きく甘みが濃厚。鮮やかなオレンジ色で「ガンゼ」とも呼ばれる。

天売島&焼尻島

ムラサキウニ 6月下旬～8月
バフンウニ 6月下旬～8月

羅臼

バフンウニ 1月中旬～6月

積丹

ムラサキウニ 6月～8月
バフンウニ 6月～8月

釧路

バフンウニ 10月～12月

えりも

バフンウニ 1月～5月

根室

バフンウニ 1月～5月

奥尻

ムラサキウニ 5月～8月中旬

松前

ムラサキウニ 5月～8月上旬

※産地は一例、漁期は目安です。年により変更の場合があります。

10月 第1週 9月28日 ～ 10月3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 9月28日(月)～10月2日(金)お届け 焼きとんこつ ラーメン 新 924円 税込998円 470kcal 	土曜・プレミアム 注文締切日:9月30日(水) 10月3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 659kcal 	サイドメニュー 注文締切日:お届けの3日前まで 9月28日(月)～10月3日(土)お届け いももち 298円 税込322円 188kcal 	デザート 注文締切日:9月24日(木) 10月2日(金)お届け 雪印メグミルク あふれる マンゴープリン 188円 税込203円 賞90日 150kcal 	今週の麺類 注文締切日:9月26日(土) 10月1日(木)お届け 佐藤水産 味めぐり 四色どんぶり 1,467円 税込1,584円 当日中 406kcal 
	平日・週替わりメニュー 注文締切日:お届けの3日前まで 10月5日(月)～10月9日(金)お届け 満腹!大きな シューマイ弁当 924円 税込998円 824kcal 	土曜・プレミアム 注文締切日:10月7日(水) 10月10日(土)お届け えびピラフ プレート 新 943円 税込1,018円 680kcal 	デザート 注文締切日:10月1日(木) 10月9日(金)お届け 菓子司 新谷 へそのおまんぢう 5個入 1,070円 税込1,156円 賞120日 1個当たり143kcal 	今週の麺類 注文締切日:10月1日(木) 10月8日(木)お届け 大徳食品 つゆが自慢。 かき揚げそば 494円 税込534円 当日中 426kcal 	
	平日・週替わりメニュー 注文締切日:お届けの3日前まで 10月12日(月)～10月16日(金)お届け かつおだしの 醤油焼うどん 798円 税込862円 420kcal 	土曜・プレミアム 注文締切日:10月14日(水) 10月17日(土)お届け 十勝風豚重 1,080円 税込1,166円 687kcal 	祝日特別企画 注文締切日:10月7日(水) 10月12日(月)お届け 今だけ! ＼リニューアル/ 秋を満喫♪ 詰合せ御膳 1,080円 税込1,166円 689kcal 	デザート 注文締切日:10月8日(木) 10月14日(水)お届け 日糧 串だんご三色 170円 税込184円 賞3日 426kcal 	
	平日・週替わりメニュー 注文締切日:お届けの3日前まで 10月19日(月)～10月23日(金)お届け 唐揚げ弁当 800円 税込864円 717kcal 	土曜・プレミアム 注文締切日:10月21日(水) 10月24日(土)お届け あさりごはん 弁当 848円 税込916円 532kcal 	デザート 注文締切日:10月10日(土) 10月21日(水)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170kcal 	今週の麺類 注文締切日:10月17日(土) 10月22日(木)お届け 佐藤水産 いくら入り ずわい蟹ちらし鮎 1,480円 税込1,598円 当日中 528kcal 	
	平日・週替わりメニュー 注文締切日:お届けの3日前まで 10月26日(月)～10月30日(金)お届け あんかけ 焼きそば 924円 税込998円 463kcal 	土曜・プレミアム 注文締切日:10月28日(水) 10月31日(土)お届け 今だけ! ＼リニューアル/ ハロウィン弁当 930円 税込1,004円 566kcal 	デザート 注文締切日:10月22日(木) 10月28日(水)お届け 日糧 北海道の チーズタルト 新 180円 税込194円 賞29日 379kcal 	今週の麺類 注文締切日:10月20日(火) 10月27日(火)お届け 大徳食品 香ばし野菜の 味噌ラーメン 494円 税込534円 当日中 363kcal 	

10月第1週 〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹の主菜は①・②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。

日曜日のお食事、
朝食や昼食用に！

弁 菜 亭 の

冷 凍 弁 当

●各日600食限定

A 鶏照り焼き弁当

賞30日 373kcal

●鶏照り焼き●白身フライ
●パジルスバゲティー●赤ウイ
ンナー●炊き合わせ(がんも・人
参・椎茸)●小松菜漬●漬物

670円 税込724円

B 白身フライのあんかけ

賞30日 274kcal

●白身フライのあんかけ
●キャベツの生姜煮●きんぴ
らごぼう●オムレツ●赤ウイ
ナー●海老しゅうまい●漬物

670円 税込724円

注文締切日	9/21(月)	注文締切日	9/24(木)
お届け日	9/28(月)	お届け日	10/1(木)
A 注文数		A 注文数	
B 注文数		B 注文数	

第1週		9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。		 中華	 洋食	 和食
		●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	●トンテキ ●スナップエンドウのイタリアン風炒め ●ぷりぷりえびカツ ●オニオンサラダ 冷	●紅鮭の塩焼き ●焼きちゃんぽん 新 ●南瓜のチーズかけ ●三菜の辛子和え 冷
	885円 税込956円	注文数	注文数	注文数
竹 バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%)		A  豚キムチ炒め 好評 注文数	A  ますの ちゃんちゃん 焼き 注文数	A  鶏肉の 塩麹ソテー 注文数
		B  さばの 竜田揚げ 注文数	B  炒り鶏 注文数	B  ぶりの 根昆布だし漬け 注文数
梅 ライト 624円 税込674円		共通副菜 ●にんじんと卵の炒め物 ●なす味噌かけ●かぶの赤しそ和え ●釜炊きしょうが漬け	共通副菜 ●高野豆腐のそぼろ煮 ●かぼちゃしんじょうの煮物●大根サラダ ●菜々しば漬け	共通副菜 ●キャベツと木耳の中華炒め ●野菜コロッケ●かぼちゃサラダ ●松前漬け
		照焼きハンバーグ 注文数	チンゲン菜とえびの中華炒め 注文数	豚肉と白菜のコンソメ煮 注文数
いつでもメニュー	ごはん・カレー	ごはん(白米) 注文数	ごはん(白米) 注文数	ごはん(白米) 注文数
	袋入りサラダ	ミックス10品目 注文数	ミックス10品目 注文数	ミックス10品目 注文数
週の注目商品		カレーライス 注文数	カレーライス 注文数	カレーライス 注文数
		豚かつカレー 注文数	豚かつカレー 注文数	豚かつカレー 注文数
		えびフライカレー 注文数	えびフライカレー 注文数	えびフライカレー 注文数
		千切りのキャベツ 注文数	千切りのキャベツ 注文数	千切りのキャベツ 注文数
		サイドメニュー	サイドメニュー	サイドメニュー
		焼きとんかつラーメン 注文数	焼きとんかつラーメン 注文数	焼きとんかつラーメン 注文数
		いもち 注文数	いもち 注文数	いもち 注文数
		新	新	新

10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)
 中華	 和食	 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	●ザンタレ 新 ●切干大根とあさり炒り煮 ●ふんわり角天の卵とじ ●キャベツと油揚げの生姜和え 冷	●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	注文数	注文数
A  北海道産 ほっけフライ 注文数	A  豚肉の マスタード炒め 注文数	A  北海道産真だらの 竜田揚げ 注文数
B  豚肉となすの 甘辛炒め 好評 注文数	B  さんまの塩焼き 注文数	B  鶏肉の ごまだれ焼き 好評 注文数
共通副菜 ●ごぼうとベーコンのソテー ●花型しんじょうと野菜の炊き合わせ●ブロッコリー胡 麻ドレ和え 新 ●甘らっきょう	共通副菜 ●じゃが芋と葱の炒り煮 ●北海道産男爵のコロッケ●白菜の生姜和え 新 ●なら漬け	共通副菜 ●山菜の炒り煮●さつま芋のはちみつバター ●ほうれん草おかか和え 新 ●甘口しそみそ
あじのみりん漬け焼き 注文数	鶏肉の照焼き 注文数	白身魚フライ 注文数
副菜 ●ごぼうとベーコンのソテー●はんぺんフライ ●ブロッコリー胡麻ドレ和え 新 ●甘らっきょう	副菜 ●じゃが芋と葱の炒り煮●ハムカツフライ ●白菜の生姜和え 新 ●なら漬け	副菜 ●山菜の炒り煮●冬瓜の和風あんかけ●ほうれん草 おかか和え 新 ●甘口しそみそ
ごはん(白米) 注文数	ごはん(白米) 注文数	ごはん(白米) 注文数
ミックス10品目 注文数	ミックス10品目 注文数	ミックス10品目 注文数
カレーライス 注文数	カレーライス 注文数	カレーライス 注文数
豚かつカレー 注文数	豚かつカレー 注文数	豚かつカレー 注文数
えびフライカレー 注文数	えびフライカレー 注文数	えびフライカレー 注文数
千切りのキャベツ 注文数	千切りのキャベツ 注文数	千切りのキャベツ 注文数
サイドメニュー	サイドメニュー	サイドメニュー
焼きとんかつラーメン 注文数	焼きとんかつラーメン 注文数	チキンと野菜のスープカレー 注文数
いもち 注文数	あふれるマンゴープリン 注文数	いもち 注文数
新	新	

10月第2週〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹の主菜は①・③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。

日曜日のお食事、
朝食や昼食に！

弁菜亭の
冷凍弁当

●各日600食限定

A ハンバーグ弁当

賞30日 392kcal

●ハンバーグ●トマトスパゲティ●ブロッコリー●人参●芋コロッケ●小松菜胡麻和え●わらびのお浸し●漬物

670円 税込724円

B さば味噌煮弁当

賞30日 315kcal

●さば味噌煮●人参煮●切干大根●春巻き1/2●焼きそば●小松菜浸し●漬物

670円 税込724円

注文締切日	9/28(月)	注文締切日	10/1(木)
お届け日	10/5(月)	お届け日	10/8(木)
A 注文数		A 注文数	
B 注文数		B 注文数	

第2週	10月5日(月)				10月6日(火)				10月7日(水)				10月8日(木)				10月9日(金)				10月10日(土)			
	和食				洋食				中華				洋食				中華				和食			
	●北海道産真ほっけの塩焼き ●パチパチ炒めた雷豆腐 ●肉じゃが ●ほうれん草の白和え 冷				●ハンバーグステーキ 好評 ●カリフラワーのカレーソテー ●うずら卵とはんぺんのフライ盛り ●豆と穀物のポテトサラダ 冷				●木須肉 ●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 ムースローとは 豚肉、木耳(きくらげ)、卵を醤油ベースで炒めた中国の家庭料理。				●北海道産助宗だらの香草フライ 好評 ●挽肉と大豆のスパイシー炒め ●アーリオ・オーリオ・エ・ペペロンチーノ ●コロコロ野菜のタルタルサラダ 冷				●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				●さばのもろみ漬け焼き ●とり天 大根おろし添え ●茶碗蒸し ●さつま芋と銀杏の白和え 冷			
	注文数				注文数				注文数				注文数				注文数				注文数			
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。	A 鶏肉のバター醤油 好評 注文数				A さばの塩焼き 注文数				A 豚肉と玉葱の炒め物 注文数				A 赤魚の香草焼き 注文数				A 鶏肉とピーマンの味噌炒め 注文数				A にしんの生姜煮 注文数			
	B 鮭の粕漬け焼き 注文数				B 牛肉とピーマンのオイスター炒め 好評 注文数				B エビフライ 注文数				B チキンステーキアップルソース 注文数				B ぶりのしょうゆ麹の煮付け 注文数				B 豚肉の梅みそ炒め 注文数			
竹 バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%)	共通副菜 ●ごぼうの甘辛炒め ●お麩の豆乳味噌グラタン ●おろし酢和え 新 ●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 ●春雨サラダ 新 ●野沢菜昆布				共通副菜 ●ひじきの煮物 ●いももちみたらしあん ●チンゲン菜辛子和え 新 ●さくら大根				共通副菜 ●こんにゃくの炒り煮 ●卵と木耳のソテー ●もやしの胡麻和え 新 ●彩り広島菜漬				共通副菜 ●きのこ油揚げのさっと煮 ●カレーコロッケ ●胡瓜の酢の物 新 ●中華うり漬				共通副菜 ●四川風春雨 ●竹の子の土佐炒め ●オクラとろろ和え 新 ●うぐいす豆			
	梅 ライト 624円 税込674円				副菜 ●ごぼうの甘辛炒め ●さつまいも天ぷら ●おろし酢和え 新 ●昆布豆				副菜 ●切干大根の煮物 ●湯豆腐のわかめあんかけ ●春雨サラダ 新 ●野沢菜昆布				副菜 ●こんにゃくの炒り煮 ●中華春巻き ●もやしの胡麻和え 新 ●彩り広島菜漬				副菜 ●きのこ油揚げのさっと煮 ●しゅうまいのチリソース ●胡瓜の酢の物 新 ●中華うり漬				副菜 ●四川風春雨 ●オムレツ ●オクラとろろ和え 新 ●うぐいす豆			
いつでもメニュー	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	過替わり				過替わり				過替わり				過替わり				過替わり				土曜・プレミアム			
	大きなシューマイ弁当 注文数				大きなシューマイ弁当 注文数				大きなシューマイ弁当 注文数				大きなシューマイ弁当 注文数				大きなシューマイ弁当 注文数				えびピラフプレート 新 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。

10月第3週〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹の主菜は①・②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。

日曜日のお食事、
朝食や昼食用に！

弁 菜 亭 の
冷 凍 弁 当

●各日600食限定

A チキンカツ

賞30日 239kcal

●チキンカツ●トマトスパゲティ●赤ウインナー●かにかま卵ロール●鮭そぼろとキャベツ煮●チンゲン菜浸し●漬物

670円 税込724円

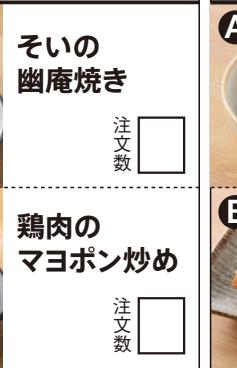
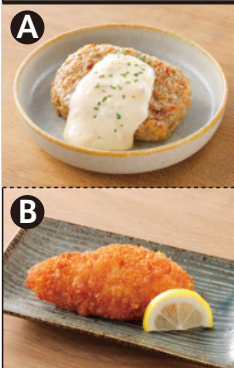
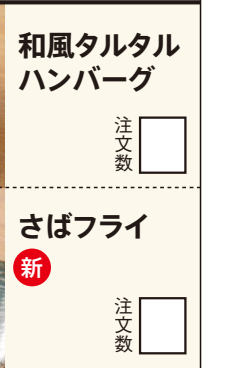
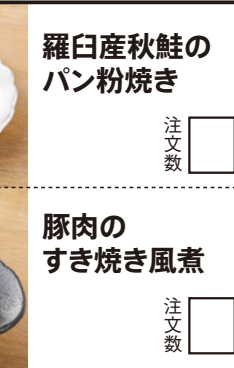
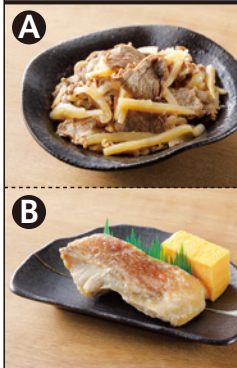
B 赤魚の照り焼き弁当

賞30日 207kcal

●赤魚の照り焼き●切干大根●メンチカツ●トマトスパゲティ●インゲン豆和え●漬物

670円 税込724円

注文締切日	10/5(月)	注文締切日	10/8(木)
お届け日	10/12(月)	お届け日	10/15(木)
A 注文数		A 注文数	
B 注文数		B 注文数	

第3週		10月12日(月) スポーツの日				10月13日(火)				10月14日(水)				10月15日(木)				10月16日(金)				10月17日(土)			
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。		 中華 ・まろやか黒酢豚 ・麻婆春雨 ・ブロッコリーの卵炒め ・白菜の甘酢漬け 冷 好評 注文数				 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				 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				 洋食 ・チキンステーキ ～玉葱と赤ワインのソースかけ 好評 ・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 注文数				 和食 ・天ぷら4種盛り合わせ (えび天入り) 好評 ・豚肉と大根の甘辛炒め煮 冷 ・和風ロールキャベツ ・オクラと長芋のさっぱり和え 注文数				 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 ・大粒焼売 蟹風味あんかけ ・小松菜と桜海老の中華和え 冷 注文数			
		 A ミルフィーユ カツ 好評 注文数		 B 鯖の ねぎタレがけ 注文数		 A そいの 幽庵焼き 注文数		 B 鶏肉の マヨポン炒め 注文数		 A 和風タルタル ハンバーグ 注文数		 B さばフライ 新 注文数		 A 羅臼産秋鮭の パン粉焼き 注文数		 B 豚肉の すき焼き風煮 注文数		 A 牛肉と竹の子の 中華炒め 注文数		 B 赤魚の 粕漬け焼き 好評 注文数		 A あじフライ 注文数		 B チキンソテーの トマトソース 注文数	
		共通副菜 ●野菜の卵炒め ●三角信田の煮物●小松菜のカニマヨ和え 新 ●彩り広島菜漬け		共通副菜 ●三色野菜の洋風金平 ●厚切りハムカツ 新 ●キャベツのナムル風 新 ●甘口しそみそ		共通副菜 ●じゃが芋のトマトソース煮込み ●ベーコンの和風スパゲティ 新 ●茄子の和風和え 新 ●金時煮豆		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●茄子の和風和え 新 ●金時煮豆		共通副菜 ●ビーフソテー ●いかといんげんの味噌炒め ●南瓜のサラダ 新 ●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●わかめと玉葱の中華和え 新 ●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●キャベツサラダ 新 ●なら漬け											
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		鶏肉の甘酢あんかけ				あじフライ				豚肉と玉葱の甘辛炒め				お麩のプルコギ風				鶏肉の生姜炒め				野菜のスクランブルエッグ			
		副菜 ●野菜の卵炒め●里芋のバター醤油炒め ●小松菜のカニマヨ和え 新 ●彩り広島菜漬け				副菜 ●三色野菜の洋風金平●大豆と昆布の煮物 ●キャベツのナムル風 新 ●甘口しそみそ				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●茄子の和風和え 新 ●金時煮豆				副菜 ●ビーフソテー●野菜コロッケ ●南瓜のサラダ 新 ●甘らっきょう				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●わかめと玉葱の中華和え 新 ●刻み高菜漬け				副菜 ●小松菜とハムの炒め物●ひじきと大豆の煮物 ●キャベツサラダ 新 ●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	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
いつでもメニュー		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	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		
		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	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	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	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	
週の 注目商品		週替わり		特別企画		週替わり		週替わり		週替わり		サイドメニュー		週替わり		週替わり		週替わり		土曜・プレミアム		土曜・プレミアム		土曜・プレミアム	
		かつおだしの 醤油 焼きうどん		＼リニューアル/ 秋を満喫♪ 詰合せ御膳		かつおだしの醤油焼きうどん		かつおだしの醤油焼きうどん		かつおだしの醤油焼きうどん		串だんご 三色		かつおだしの醤油焼きうどん		かつおだしの醤油焼きうどん		かつおだしの醤油焼きうどん		十勝風豚重		十勝風豚重		十勝風豚重	
		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	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	

10月第4週〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹の主菜は①・②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。

日曜日のお食事、
朝食や昼食用に！
弁 菜 亭 の
冷 凍 弁 当
●各日600食限定

A 豚しょうが焼き弁当
賞30日 363kcal
●豚しょうが焼き●焼きそば●赤ウインナー●春巻き1/2●ひじき煮●切干大根●漬物
670円 税込724円

B カレイ煮付け弁当
賞30日 192kcal
●カレイの煮付け●人参煮●さんぴらごぼう●芋コロッケ●ひじき煮●海老しゅうまい●漬物
670円 税込724円

注文締切日 10/12(月)	注文締切日 10/15(木)
お届け日 10/19(月)	お届け日 10/22(木)
A 注文数	A 注文数
B 注文数	B 注文数

第4週	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。	洋食 ●白身魚の洋風南蛮漬け ●青菜のにんにく炒め ●なすのミートグラタン ●バーニカウダ冷 注文数	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	中華 ●鶏肉とカシューナッツの炒め物 ●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	和食 ●さばフライカレータルタル添え ●高野豆腐のそぼろ煮新 ●牛肉の香味炒め ●切干大根の胡麻和え冷 注文数	中華 ●鶏唐揚げの葱ソースがけ好評 ●あさりと野菜の焼きビーフン ●蓮根の中華風炒め煮 ●青梗菜の和え物冷 注文数	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 旨辛チキン 好評 注文数 B 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●大根サラダ新 ●さくら大根	A ぶりのバタームニエル 注文数 B 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 ●枝豆豆腐の炊き合わせ●春雨の甘酢和え新 ●野沢菜昆布	A 豚肉のカレーソテー 注文数 B さば味噌煮 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 ●ほうれん草海苔和え新 ●梅酢だいこん漬け	A たらの塩麹マヨ焼き 注文数 B 鶏肉の香味醤油かけ 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 ●ブロッコリーサラダ新 ●菜々しば漬け	A 鶏肉の明太マヨ焼き 注文数 B 海老かつの卵とじ 注文数 共通副菜 ●ほうれん草のバターソテー ●厚揚げ田楽●キャベツのツナ和え新 ●さくら大根	A 白身魚フライ 注文数 B 豚肉と野菜の中華風炒め 好評 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新 ●あさりの佃煮
梅 ライト 624円 税込674円	豚しゃぶ豆乳ごまだれ 注文数 副菜 ●いかのゆず胡椒炒め●マカロニのケチャップソテー●大根サラダ新●さくら大根	豆腐とえびの旨煮 注文数 副菜 ●ぜんまいの炒め煮●カレー春巻き ●春雨の甘酢和え新●野沢菜昆布	照り焼きミートボール 注文数 副菜 ●ツナとピーマンの炒め物●厚揚げの煮物 ●ほうれん草海苔和え新●梅酢だいこん漬け	さんまの唐揚げ 注文数 副菜 ●じゃが芋のそぼろ炒め●餃子 ●ブロッコリーサラダ新●菜々しば漬け	豚肉のねぎ塩炒め 注文数 副菜 ●ほうれん草のバターソテー●さつま芋の甘煮 ●キャベツのツナ和え新●さくら大根	ししゃもフライ 注文数 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新●あさりの佃煮
いつでもメニュー	ごはん(白米) 注文数 ミックス10品目 注文数 カレーライス 注文数 いろいろキャベツ 注文数 とんかつカレー 注文数 だいこんサラダ 注文数 えびフライカレー 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 カレーライス 注文数 いろいろキャベツ 注文数 とんかつカレー 注文数 だいこんサラダ 注文数 えびフライカレー 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 カレーライス 注文数 いろいろキャベツ 注文数 とんかつカレー 注文数 だいこんサラダ 注文数 えびフライカレー 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 カレーライス 注文数 いろいろキャベツ 注文数 とんかつカレー 注文数 だいこんサラダ 注文数 えびフライカレー 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 カレーライス 注文数 いろいろキャベツ 注文数 とんかつカレー 注文数 だいこんサラダ 注文数 えびフライカレー 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 カレーライス 注文数 いろいろキャベツ 注文数 とんかつカレー 注文数 だいこんサラダ 注文数 えびフライカレー 注文数 千切りのキャベツ 注文数
週 の 注 目 商 品	唐揚げ弁当 注文数	唐揚げ弁当 注文数	唐揚げ弁当 注文数 デザート 白いプリン4個入 注文数	唐揚げ弁当 注文数 空弁 いくら入りずわい蟹ちらし 注文数	唐揚げ弁当 注文数	あさりごはん弁当 注文数

10月第5週〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹の主菜は①・②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。

日曜日のお食事、朝食や昼食用に！

弁

菜

亭

の

冷

凍

弁

当

●各日600食限定

A 鶏照り焼き弁当

賞30日 373kcal

●鶏照り焼き●白身フライ
●パジルスパゲティ●赤ウインナー●炊き合わせ(がんも・人参・椎茸)●小松菜浸し●漬物

670円 税込724円

B 白身フライのあんかけ

賞30日 274kcal

●白身フライのあんかけ
●キャベツの生姜煮●きんぴらごぼう●オムレツ●赤ウインナー●海老しゅうまい●漬物

670円 税込724円

注文締切日 10/19(月)	注文締切日 10/22(木)
お届け日 10/26(月)	お届け日 10/29(木)
A 注文数	A 注文数
B 注文数	B 注文数

第5週		10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)		10月31日(土)		ハロウィン																																															
松デラックス 和食・洋食・中華を日替わりで。																																																													
		和食		中華		洋食		中華		洋食		和食																																																	
		・豚肉と彩り野菜の甘辛だれ ・豆腐のふわとろ卵あん ・木の葉しんじょの炊き合わせ ・オクラのおかかマヨ和え		・北海道産助宗真だらの中華蒸し ・野菜の牡蠣油炒め ・小籠包 ・春雨の酢の物		・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 Pasta ・たらこ入りポテトサラダ		・四川風麻婆豆腐 ・にら玉炒め ・花いかと野菜の中華炒め ・ごま香るぜんまいのナムル		・さばのトマトガーリック仕立て ・菜の花のバターソテー ・あさりのオリーブペンネ ・海藻のイタリアンサラダ		・鶏肉の蓮根挟み揚げ ・ごぼうと赤ピーマンのおかか炒め ・茄子の煮浸し ・大根とオクラの梅風味和え																																																	
885円 税込956円																																																													
竹バランス 塩分2.5g以下 280kcal(±10%)		豚ロース焼きの三升漬け添え		縞ほっけのみりん漬け焼き		鶏肉と野菜のチリソースソテー		天ぷら盛り合わせ		豚バラ野菜のさっぱり炒め		ミックスフライ																																																	
		好評				好評				好評																																																			
703円 税込759円		共通副菜 ●大根葉とじゃこの炒め物 ●野菜巾着の煮物 ●もやしの和風和え ●昆布豆		共通副菜 ●ひじきとちくわの炒り煮 ●茶碗蒸し ●胡瓜とハムの中華和え ●ピーナッツみそ		共通副菜 ●白菜のほたて風味炒め ●おさつ塩バター ●小松菜のピーナッツ和え ●釜炊きしょうが漬		共通副菜 ●切干大根のペペロンチーノ風 ●塩マーボー ●キャベツの浅漬け風 ●梅風味白菜漬		共通副菜 ●チンゲン菜とベーコンのソテー ●なすのごま煮 ●オクラとささみの和え物 ●昆布豆		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 ●大根ゆかり和え ●甘らっきょう																																																	
梅ライト 624円 税込674円		肉団子の甘酢あん		厚揚げの味噌炒め		鶏肉と野菜の煮物		高野豆腐と南瓜のクリーム煮		鶏肉とポテトのケチャップ炒め		具沢山がんもの煮物																																																	
		副菜 ●大根葉とじゃこの炒め物 ●ごぼう巻と大根の煮物 ●もやしの和風和え ●昆布豆		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 ●胡瓜とハムの中華和え ●ピーナッツみそ		副菜 ●白菜のほたて風味炒め ●しゅうまい ●小松菜のピーナッツ和え ●釜炊きしょうが漬		副菜 ●切干大根のペペロンチーノ風 ●里芋田楽 ●キャベツの浅漬け風 ●梅風味白菜漬		副菜 ●チンゲン菜とベーコンのソテー ●メンチカツ ●オクラとささみの和え物 ●昆布豆		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 ●大根ゆかり和え ●甘らっきょう																																																	
		<table><tr><td>ごはん(白米)</td><td>カレーライス</td><td>とんかつカレー</td><td>えびフライカレー</td></tr><tr><td>注文数</td><td>注文数</td><td>注文数</td><td>注文数</td></tr></table>		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	<table><tr><td>ごはん(白米)</td><td>カレーライス</td><td>とんかつカレー</td><td>えびフライカレー</td></tr><tr><td>注文数</td><td>注文数</td><td>注文数</td><td>注文数</td></tr></table>		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	<table><tr><td>ごはん(白米)</td><td>カレーライス</td><td>とんかつカレー</td><td>えびフライカレー</td></tr><tr><td>注文数</td><td>注文数</td><td>注文数</td><td>注文数</td></tr></table>		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	<table><tr><td>ごはん(白米)</td><td>カレーライス</td><td>とんかつカレー</td><td>えびフライカレー</td></tr><tr><td>注文数</td><td>注文数</td><td>注文数</td><td>注文数</td></tr></table>		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	<table><tr><td>ごはん(白米)</td><td>カレーライス</td><td>とんかつカレー</td><td>えびフライカレー</td></tr><tr><td>注文数</td><td>注文数</td><td>注文数</td><td>注文数</td></tr></table>		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	<table><tr><td>ごはん(白米)</td><td>カレーライス</td><td>とんかつカレー</td><td>えびフライカレー</td></tr><tr><td>注文数</td><td>注文数</td><td>注文数</td><td>注文数</td></tr></table>		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
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																																																										
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																																																										
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																																																										
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																																																										
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																																																										
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																																																										
いつでもメニュー		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																																																	
		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数																																																	
週の注目商品		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり		土曜・プレミアム																																															
		あんかけ焼きそば		あんかけ焼きそば		あんかけ焼きそば		あんかけ焼きそば		あんかけ焼きそば		あんかけ焼きそば		リニューアルハロウィン弁当																																															
		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	
9/30(水)	10/14(水)
お届け日	
10/7(水)	10/21(水)

賞1095日

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

トマトと20種類の野菜をブレンド。飲みやすい後味に仕上げました。

注文締切日	
9/30(水)	10/14(水)
お届け日	
10/7(水)	10/21(水)

賞1095日

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

完熟トマト約3個分をぎゅっと濃縮。糖度7度のとろりと濃厚な味わい。

注文締切日	
9/30(水)	10/14(水)
お届け日	
10/7(水)	10/21(水)

賞180日

CO-OP 国産大豆の調整豆乳 200ml×12本入り

1,056円 税込1,140円

波みや青臭みを感じさせない製法で、飲みやすく仕上げました。

注文締切日	
9/30(水)	10/14(水)
お届け日	
10/7(水)	10/21(水)

賞180日

CO-OP 国産大豆の豆乳飲料麦芽コーヒー 200ml×12本入

1,140円 税込1,231円

国産大豆のみを使用。コーヒー風味の味わいを楽しくみください。

注文締切日	
9/30(水)	10/14(水)
お届け日	
10/7(水)	10/21(水)

賞730日

CO-OP 3種のきのこカレー (中辛) 170g×16パック

2,048円 税込2,212円

エリンギ、まいたけ、しいたけの3種のきのこの食感をお楽しみください。

注文締切日	
9/30(水)	10/14(水)
お届け日	
10/7(水)	10/21(水)

賞180日

CO-OP 減塩即席みそ汁合わせみそ 12食入り×12パック (長ねぎ、とうふ、油あげ、わかめ各3食)

3,336円 税込3,603円

信州みそと白みその合わせみそを使用。

注文締切日	
9/30(水)	10/14(水)
お届け日	
10/7(水)	10/21(水)

賞540日

CO-OP たまごスープ 5食入り×12パック

4,070円 税込4,396円

チキンエキスとブイヨンの旨味を生かしたスープにふんわりとたまごが広がります。

注文締切日	
9/30(水)	10/14(水)
お届け日	
10/7(水)	10/21(水)

賞365日

CO-OP 小盛りご飯 (富山県産こしひかり使用) 120g×16食入り

1,904円 税込2,056円

組合員様の声に応えた小容量の米飯です。

注文締切日	
9/30(水)	10/14(水)
お届け日	
10/7(水)	10/21(水)

賞300日

CO-OP おいしいご飯 (山形県産はえぬき使用) 180g×24パック

3,984円 税込4,303円

お釜炊きの原理を応用した加圧炊飯製法でふっくらと炊き上げました。

注文締切日	
9/30(水)	10/14(水)
お届け日	
10/7(水)	10/21(水)

賞240日

CO-OP おいしい赤飯 (国産もち米100%使用) 160g×24パック

4,624円 税込4,994円

ふっくらとした食感の赤飯です。レンジで約2分温めるだけで簡単に赤飯が召し上がれます。

注文締切日	
9/30(水)	10/14(水)
お届け日	
10/7(水)	10/21(水)

賞549日

CO-OP 白がゆ 250g×8パック

1,104円 税込1,192円

新潟県産コシヒカリを100%使用して、ふっくらと炊き上げたおかゆです。

注文締切日	
9/30(水)	10/14(水)
お届け日	
10/7(水)	10/21(水)

賞549日

CO-OP 梅がゆ 250g×8パック

1,140円 税込1,231円

梅干しは和歌山県産、お米は「新潟県産コシヒカリ」を100%使用し、ふっくらと炊き上げたおかゆです。

注文締切日	
9/30(水)	10/14(水)
お届け日	
10/7(水)	10/21(水)

賞365日

CO-OP 玉子がゆ 250g×8パック

1,140円 税込1,231円

新潟県産コシヒカリを100%使用し、ふんわり玉子とかつお節、昆布のダブルエキスを配合した旨味のあるスープで炊き上げた玉子がゆです。

サイドメニュー パン 火金 週2回のお届け！

1 日糧 絹艶 3枚入り

賞3日

170円 税込184円

しっとりやわらか食パン。三枚入りです。

2 日糧 べつかい牛乳入りロールパン 4個入

賞3日

183円 税込198円

ほんのり甘く、朝にちょうどいいロールパン。

3 日糧 ふんわり生ロールレーズン十勝バター入り

賞3日

228円 税込246円

濃厚な香りとほんのり甘さのあるふんわりレーズン入りロール。

4 日糧 生ラブラブサンド ジューシータマゴ

賞3日

193円 税込208円

ふんわりなめらかな食感のパンにジューシーなタマゴサラダをサンド

5 日糧 甘納豆ローフ

賞3日

235円 税込254円

甘納豆の自然な甘みでバクバク食べられるローフです。

6 日糧 絹艶手包み栗粒入りあんぱん

賞3日

200円 税込216円

絹艶仕立てのしっとりやわらかな生地で栗粒入りの粒あんを丁寧に手包みしました。

7 日糧 ニューラウンディ

賞3日

170円 税込184円

シュガーをかけたスイートデニッシュ。

8 日糧 ふんわり2色つなぎ

賞4日

321円 税込347円

黒ゴマはこしあん、けしの実はカスタークリーム入り。昔からの人気商品です。

9 日糧 道産かぼちゃデニッシュ

賞3日

145円 税込157円

北海道産かぼちゃの程よい甘さと香りを生かしたフィリングをデニッシュに入れて焼き上げました。

10 日糧 ふんわりこっぺブルーベリー＆ホイップ

賞3日

126円 税込136円

ブルーベリージャムとホイップをダブルサンド。

注文締切日	9/24(木)	9/28(月)	10/1(木)	10/5(月)	10/8(木)	10/12(月)	10/15(木)	10/19(月)	10/22(木)	10/26(月)
お届け日	9/29(火)	10/2(金)	10/6(火)	10/9(金)	10/13(火)	10/16(金)	10/20(火)	10/23(金)	10/27(火)	10/30(金)
1 日糧 絹艶 3枚入り										
2 日糧 べつかい牛乳入りロールパン										
3 日糧 ふんわり生ロールレーズン十勝バター入り										
4 日糧 生ラブラブサンドジューシータマゴ										
5 日糧 甘納豆ローフ										
6 日糧 絹艶手包み栗粒入りあんぱん										
7 日糧 ニューラウンディ										
8 日糧 ふんわり2色つなぎ										
9 日糧 道産かぼちゃデニッシュ										
10 日糧 ふんわりこっぺブルーベリー＆ホイップ										

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！

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 コープのおかわり納豆

110円 税込119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。

1 CO-OP 北海道十勝牛乳 200ml

98円 税込106円

2 よつ葉 特選 低脂肪牛乳 200ml

91円 税込98円

3 CO-OP 北海道十勝牛乳 500ml

159円 税込172円

4 よつ葉 特選 低脂肪牛乳 500ml

158円 税込171円

5 CO-OP 北海道十勝牛乳 1000ml

285円 税込308円

6 CO-OP 北海道低脂肪牛乳 1000ml

218円 税込235円

7 よつ葉 よつ葉のヨーグルト 90g×3

321円 税込347円

乳製品だけでなく、砂糖(ビート糖)も道産にこだわりました。生きて腸まで届くプロバイオティクビフィズ菌Bb-12入り。

8 よつ葉 とろとなめらかヨーグルト 400g

288円 税込311円

北海道十勝産の生乳を100%使用。北海道の乳のおいしさをそのままに。

9 森永 宅配専用商品 森永カルダス ヨーグルト100g

賞19日

175円 税込189円

加齢に伴い低下する骨密度を維持。大腿の腸内環境を改善、食事に含まれるミネラルの吸収を促進

10 森永 宅配専用商品 カラダ強くするのむ ヨーグルト100g

賞19日

175円 税込189円

ラクトフェリン、シールド乳酸菌、ビフィズス菌BB536。森永乳業が誇る3つの機能性素材入り!

注文締切日	9/24(木)	9/28(月)	10/1(木)	10/5(月)	10/8(木)	10/12(月)	10/15(木)	10/19(月)	10/22(木)	10/26(月)
お届け日	9/29(火)	10/2(金)	10/6(火)	10/9(金)	10/13(火)	10/16(金)	10/20(火)	10/23(金)	10/27(火)	10/30(金)
1 CO-OP 北海道十勝牛乳 200ml										
2 よつ葉 特選 低脂肪牛乳 200ml										
3 CO-OP 北海道十勝牛乳 500ml										
4 よつ葉 特選 低脂肪牛乳 500ml										
5 CO-OP 北海道十勝牛乳 1000ml										
6 CO-OP 北海道低脂肪牛乳 1000ml										
7 よつ葉 よつ葉のヨーグルト 90g×3										
8 よつ葉 とろとなめらかヨーグルト 400g										
9 森永 機能性表示食品 森永カルダスヨーグルト 100g										
10 森永 カラダ強くするのむヨーグルト100g										