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。

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と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で炊き上げた、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
国産ひじきをかつお出汁と本みりんでじっくり炊き上げました。



賞2日 179kcal
328円 税込354円

⑤ 北海道産じゃがいも ポテトサラダ（中）110g
北海道産じゃがいものおいしさ詰まった特製ポテサラ



賞2日 229kcal
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 237kcal
237円 税込243円

⑦ 国産春雨の 中華春雨サラダ（中）145g
国産春雨のつるっとした食感と、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、つるっとした食感の定番サラダ。



賞2日 267kcal
247円 税込267円

注文締切日	11/28(土)	12/1(火)	12/5(土)	12/8(火)	12/12(土)	12/15(火)	12/19(土)	12/22(火)	12/26(土)
お届け日	12/1(火)	12/4(金)	12/8(火)	12/11(金)	12/15(火)	12/18(金)	12/22(火)	12/25(金)	12/29(火)
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 北海道産じゃがいも ポテトのサラダ（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）									



札幌バルナバフーズ
空弁食べ比べ

十勝名物 豚丼
甘めのたれで味付けされたお肉とご飯は相性抜群。山椒をかけて食べるとまた一味違う美味しさです。



1,343円 税込1,450円 当日中 576kcal

注文締切日	12月7日(月)
お届け日	12月11日(金)

北の焼き鯖めし
脂乗り抜群の鯖に、だしじょう油味付けした刻み寿司生姜を散らし、脂のつた焼き鯖をのせたクセになる美味しさの空弁です。



1,320円 税込1,426円 当日中 651kcal

注文締切日	12月12日(土)
お届け日	12月17日(木)

22日は冬至です♪

今だけ！ サイドメニュー

なぜ冬至にかぼちゃを食べるの？
「冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない」といわれているのは、冬場に不足しがちなビタミン補給にピッタリな食材だからです。今年の冬至も健康のためにかぼちゃを食べましょう！



当日中 264kcal
かぼちゃぜんざい
463円 税込500円
トレーサイズ：直径130mm×深さ57mm

注文締切日	12月16日(水)
お届け日	12月22日(火)



海老天うどん 1,017円 税込1,098円
当日中 424kcal

注文締切日	12月23日(水)
お届け日	12月26日(土)

締め切り間近！

毎年大好評の「おせち」や年末年始のお食事にぴったり！
『年末特別号』配布中！



詳しくは年末特別号をご覧ください。

※今回の掲載品は一例となります。ご注文は年末特別号にて注文締切日をご確認のうえ、注文用紙を担当者へお渡しください。※写真はイメージです。

賞味期限の1/3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。

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

配食フリーダイヤルが混雑している場合は、お手数ですがお記フォームより必要事項をご入力のうえ送信してください。送信後、担当センターより1～2営業日以内にご連絡いたします。

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 12月号





●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。
◀配食フリーダイヤルが混雑している場合は、お手数ですが左記フォームより必要事項をご入力のうえ送信してください。送信後、担当センターより1～2営業日以内にご連絡いたします。

●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

pick up!

表紙のお弁当

クリスマス弁当



笑顔が広がる♪ クリスマスのお楽しみ。

トレーサイズ：横232mm×縦171mm×深さ25mm



管理栄養士
川村 木乃葉さん

見ているだけでも楽しくなる、クリスマスのお弁当です。
味付けにもひと工夫を加え、見て楽しい、
食べてうれしい、クリスマスならではの特別なお弁当。
一年を頑張ったご自身へのご褒美に、
ぜひお楽しみください。

カレーピラフ

程よくスパイスの効いた、風味豊かなカレーピラフです。具材もたっぷりで、食べ応え満点です。

鶏肉の大葉ソースかけ

カリッと香ばしく焼いた鶏肉に、大葉のグリーンソースをかけました。爽やかな大葉の風味にチーズのコクが加わり、鶏肉との相性抜群です。

エビフライ

サクッとした衣の歯ごたえと、中に広がる海老のプリッとした食感が魅力の一品です。香ばしい風味と海老の溢れる旨味が楽しめる人気のおかずです。

ブロッコリーとコーンのサラダ

クリスマスツリーをイメージした、緑と黄色が華やかなサラダです。コーンのやさしい甘味に、酸味の効いたドレッシングを合わせ、口の中をさっぱりと爽やかにしてくれます。

ロールケーキ

クリスマスらしい、ふわふわ食感のロールケーキです。甘さ控えめのプレーンクリームで、くどさのない上品な味わいになっています。軽やかな口当たりで最後までおいしく楽しめます。

1,000円 税込1,080円 623kcal

注文締切日	12月21日(月)
お届け日	12月24日(木)

楽しく頭の体操♪

脳トレ

【熟語連想】

マスに漢字を入れて二字熟語を作りましょう。
矢印の方向(➡⬇⬅⬆)にも注意して考えてください。

第1問

冬
⬇
夏 ➡ □ ➡ 福
⬇
難

第2問

神
⬇
地 ⬅ □ ➡ 夜
⬇
火

第3問

新
⬇
来 ➡ □ ➡ 賀
⬇
末



正解
第1問 至 (冬至、夏至、至福、至難)
第2問 聖 (神聖、聖地、聖夜、聖火)
第3問 年 (新年、来年、年賀、年末)





トレーサイズ：横165mm×縦134mm×深さ38mm











国産米ごはん サイドメニュー

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。



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

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。



※中仕切りは使い捨てです。
自主廃棄をお願いいたします。

弁菜亭の冷凍弁当のお召し上がり方

本商品は冷凍商品です。
密封包装にてお届けいたします。

1 準備 袋の端にハサミで3cmほどの切込みを入れてください。

2 加熱 電子レンジで温めます。
500Wレンジの場合は約3分、
600Wレンジの場合は約2分30秒

3 蒸らす レンジの中で1分ほど置く(蒸らす)と、全体の温度が均一になりふっくらと仕上がります。

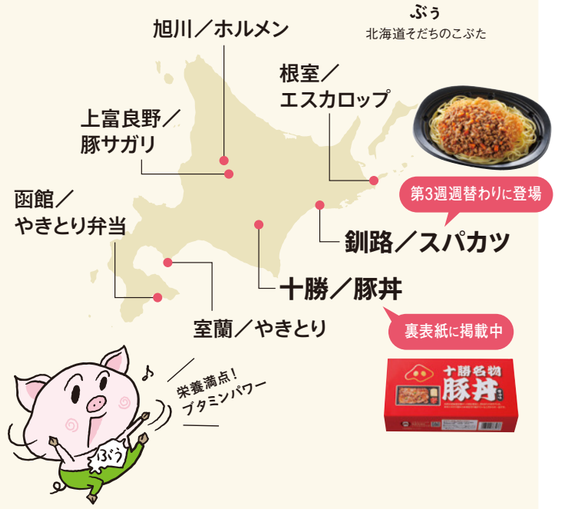
※冷たい箇所がある場合は、様子を見ながら10秒ずつ追加で加熱してください。※容器が熱くなりますので、取り扱い時は火傷にご注意ください。

豆知識
・
豚肉

どうして道産子は豚肉好きに？

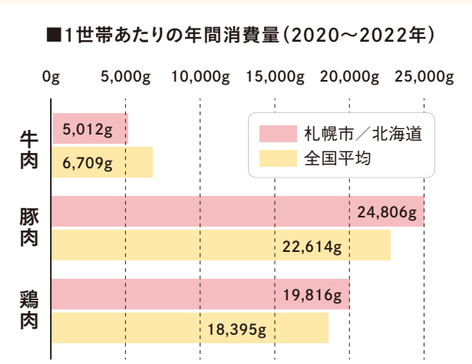
考えられる理由の一つは歴史的な背景。江戸時代には北海道で豚を飼育していたという記録もあり、明治以降、開拓とともに国の農場や農家の庭先で養豚が営まれるようになりました。このため、牛よりも手に入りやすいタンパク源として豚を食べる習慣が道内各地に浸透し、十勝の豚丼や室蘭やきとりなど、独自の文化が生まれたと考えられます。





道産子は豚肉が大好き！

道産子の豚肉好きはデータからもわかります。総務省の家計調査によると、1世帯あたりのお肉(生鮮肉)の年間平均購入量は豚肉がトップ。全国平均を10%近く上回っています。2位は鶏肉、3位はグッと減って牛肉の順になっています。



総務省「家計調査」より作成

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。

12月 第1週
11月30日 〜 12月5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
11月30日（月）〜12月4日（金）お届け

かつおだしの醤油焼きうどん
798円 税込862円
420kcal



土曜・プレミアム
注文締切日：12月2日（水）
12月5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



デザート
注文締切日：11月26日（木）
12月3日（木）お届け
サイドメニュー



雪印メグミルク
栗原さんちのカスタードプリン
180円 税込194円
賞21日 138kcal

サイドメニュー
注文締切日：お届けの3日前まで
11月30日（月）〜12月5日（土）お届け
サイドメニュー

具沢山豚汁 新
437円 税込472円
168kcal



今週の麺類
注文締切日：11月26日（木）
12月4日（金）お届け
サイドメニュー

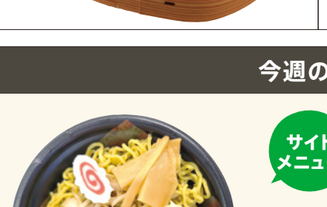
大徳食品
函館風塩ラーメン 新
494円 税込534円
当日中 290kcal



12月 第2週
12月7日 〜 12月12日

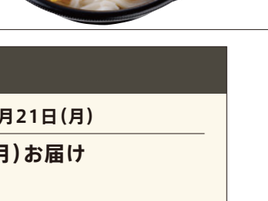
平日・週替わりメニュー
注文締切日：お届けの3日前まで
12月7日（月）〜12月11日（金）お届け

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：12月9日（水）
12月12日（土）お届け

三元豚のもちっと水餃子鍋
798円 税込862円
303kcal ※うどんは入っていません



デザート 冷凍
注文締切日：11月26日（木）
12月7日（月）お届け
サイドメニュー



弁菜亭
柳もち 8個入
630円 税込680円
賞30日 526kcal

今週の空弁
注文締切日：12月7日（月）
12月11日（金）お届け

札幌バルナバフーズ
十勝名物 豚丼
1,343円 税込1,450円
当日中 576kcal



今週の麺類
注文締切日：12月1日（火）
12月8日（火）お届け
サイドメニュー

大徳食品
つゆが自慢きつねうどん 新
488円 税込527円
当日中 350kcal



12月 第3週
12月14日 〜 12月19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
12月14日（月）〜12月18日（金）お届け

三元豚ロースのスパカツ
820円 税込886円
628kcal



土曜・プレミアム
注文締切日：12月16日（水）
12月19日（土）お届け

唐揚げ弁当
800円 税込864円
690kcal



デザート
注文締切日：12月7日（月）
12月16日（水）お届け



草太郎本舗
草太郎 6個入り
1,240円 税込1,339円
賞30日 1個当たり119kcal

今週の麺類
注文締切日：12月9日（水）
12月16日（水）お届け
サイドメニュー

大徳食品
カレーそば 新
494円 税込534円
当日中 330kcal



今週の空弁
注文締切日：12月12日（土）
12月17日（木）お届け



札幌バルナバフーズ
北の焼き鯖めし
1,320円 税込1,426円
当日中 651kcal



12月 第4週
12月21日 〜 12月26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
12月21日（月）〜12月25日（金）お届け

蒸し鶏の三色丼 新
832円 税込899円
435kcal



土曜・プレミアム
注文締切日：12月23日（水）
12月26日（土）お届け

海老天うどん
1,017円 税込1,098円
424kcal



デザート 冷凍
注文締切日：12月8日（火）
12月21日（月）お届け

アイケーフーズ
コロネのパイシュー（カスタード）2個入り
920円 税込994円
賞60日 100g当たり453kcal

冬至のデザート
注文締切日：12月16日（水）
12月22日（火）お届け
今だけ！

リニューアル
22日は冬至です♪
かぼちゃぜんざい
463円 税込500円
当日中 264kcal
サイドメニュー



クリスマス特別企画
注文締切日：12月21日（月）
12月24日（木）お届け
今だけ！

リニューアル
クリスマス弁当
1,000円 税込1,080円
623kcal



注文締切日：12月2日（水）
12月24日（木）お届け

食べやすい！
骨なしフライドチキン
締切間近！ 限定400食
620円 税込670円
当日中 563kcal

12月 第5週
12月28日 〜 12月30日

今週の麺類
注文締切日：12月21日（月）
12月28日（月）お届け
サイドメニュー



大徳食品
香ばし野菜の醤油ラーメン
494円 税込534円
当日中 388kcal

12月第1週〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹の主菜はⒶ・Ⓑをお選びください

㊐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

Ⓐ ハンバーグ弁当
賞30日 392kcal
●ハンバーグ●トマトスパゲティー●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

Ⓑ 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 11/23(月)		注文締切日 11/26(木)	
お届け日 11/30(月)		お届け日 12/3(木)	
A	注文数	A	注文数
B	注文数	B	注文数

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

11月30日（月）


和食

- 豚肉の生姜焼き
- 根菜の五目煮
- ふろふき大根のみそ煮だれ 新
- 菜の花の酢味噌がけ ㊐

注文数

Ⓐ 
鶏肉のバター醤油 好評 注文数

Ⓑ 
鮭の粕漬け焼き 注文数

共通副菜
●ごぼうの甘辛炒め
●お麸の豆乳味噌グラタン
●春菊とかまぼこの和え物●昆布豆

鶏肉といんげんの味噌炒め 注文数
副菜
●ごぼうの甘辛炒め●ほっけの唐揚げ 新
●春菊とかまぼこの和え物●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
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	サイドメニュー
かつおだしの醤油焼きうどん 注文数	具沢山豚汁 新 注文数

12月1日（火）


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 ㊐

注文数

Ⓐ 
さばの塩焼き 注文数

Ⓑ 
牛肉とピーマンのオイスター炒め 好評 注文数

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●野沢菜昆布

あじフライ 注文数
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●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	サイドメニュー
かつおだしの醤油焼きうどん 注文数	具沢山豚汁 新 注文数

12月2日（水）


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
- 牛肉の香味炒め
- 切干大根の胡麻和え ㊐

注文数

Ⓐ 
豚肉と玉葱の炒め物 注文数

Ⓑ 
エビフライ 注文数

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●さくら大根

豚肉と野菜のスープ煮 注文数
副菜
●ひじきの煮物●かに玉
●チンゲン菜辛子和え●さくら大根

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	サイドメニュー
かつおだしの醤油焼きうどん 注文数	具沢山豚汁 新 注文数

12月3日（木）


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 ㊐

注文数

Ⓐ 
赤魚の香草焼き 注文数

Ⓑ 
チキンステーキアップルソース 注文数

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
●彩り広島菜漬け

豆腐と野菜の卵あんかけ 注文数
副菜
●こんにゃくの炒り煮●中華春巻き
●もやしの胡麻和え●彩り広島菜漬け

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
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	サイドメニュー	
かつおだしの醤油焼きうどん 注文数	栗原さんちのカスタードプリン 注文数	具沢山豚汁 新 注文数

12月4日（金）


洋食

- ほたてクリームコロッケ 好評
- じゃが芋の粒マスタードソテー
- グリル野菜のチーズ焼き
- フレンチサラダ ㊐

注文数

Ⓐ 
鶏肉とピーマンの味噌炒め 注文数

Ⓑ 
ぶりのしょうゆ麹の煮付け 注文数

共通副菜
●きのこと油揚げのさっと煮
●カレーコロッケ●ほうれん草海苔和え
●中華うり漬け

鶏の唐揚げ 注文数
副菜
●きのこと油揚げのさっと煮●しゅうまいのチリソース
●ほうれん草海苔和え●中華うり漬け

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	サイドメニュー	
かつおだしの醤油焼きうどん 注文数	函館風塩ラーメン 新 注文数	具沢山豚汁 新 注文数

12月5日（土）


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 ㊐

注文数

Ⓐ 
にしんの生姜煮 注文数

Ⓑ 
豚肉の梅みそ炒め 注文数

共通副菜
●四川風春雨
●竹の子の土佐炒め●大根サラダ
●うぐいす豆

高野豆腐とこんにゃくの炒め煮 注文数
副菜
●四川風春雨●オムレツ
●大根サラダ●うぐいす豆

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
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

土曜・プレミアム	サイドメニュー
チキンと野菜のスープカレー 注文数	具沢山豚汁 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。

12月第2週〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹の主菜はⒶ・Ⓑ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

Ⓐ 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

Ⓑ 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●インゲンごま和え●漬物
670円 税込724円

注文締切日 11/30(月)	お届け日 12/7(月)	注文締切日 12/3(木)	お届け日 12/10(木)
A	注文数	A	注文数
B	注文数	B	注文数

第2週	12月7日(月)	12月8日(火)	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	12月12日(土)
松 デラックス 和食・洋食・中華を日替わりで。 885円 税込956円	 中華	 洋食	 中華	 洋食	 和食	 中華
	•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 冷	•赤ワイン仕立ての煮込みハンバーグ 好評 •キャベツとツナのガーリック炒め •桜海老のパスタ •たらこ入りポテトサラダ 冷	•四川風麻婆豆腐 好評 •にら玉炒め •花いかと野菜の中華炒め •ごま香る三色ナムル 冷 新	•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 冷	•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 冷	•野菜たっぷり八宝菜 •ブロッコリーのオイスターソース 好評 •ジューシー焼き餃子 •ほうれん草と卵の中華和え 冷
竹 バランス 塩分2.5g以下 280kcal(±10%) 703円 税込759円	Ⓐ ミルフィーユカツ 好評 Ⓑ 鰆のねぎタレがけ 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●彩り広島菜漬け	Ⓐ そいの幽庵焼き Ⓑ 鶏肉のマヨポン炒め 好評 共通副菜 ●三色野菜の洋風金平 ●厚切りハムカツ ●キャベツのナムル風●甘口しそみそ	Ⓐ 和風タルタルハンバーグ Ⓑ さばフライ 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 ●ブロッコリーの和風和え●金時煮豆	Ⓐ 鮭のコーンマヨ焼き 新 Ⓑ 豚肉のすき焼き風煮 共通副菜 ●ビーフンソテー ●海老しんじょうのあんかけ 新 ●南瓜のサラダ●甘らっきょう	Ⓐ 牛肉と竹の子の中華炒め 好評 Ⓑ 赤魚の粕漬け焼き 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●刻み高菜漬け	Ⓐ あじフライ Ⓑ チキンソテーのトマトソース 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●なら漬け
梅 ライト 624円 税込674円	豚肉のオニオンソース 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●彩り広島菜漬け	厚揚げとチンゲン菜の中華煮 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●甘口しそみそ	根菜と肉団子の煮物 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●ブロッコリーの和風和え●金時煮豆	はんぺんの甘辛炒め 副菜 ●ビーフンソテー●野菜コロッケ ●南瓜のサラダ●甘らっきょう	豚肉のスタミナ炒め 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●刻み高菜漬け	ほきの照焼き 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●なら漬け
いつでもメニュー ごはん・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	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 袋入りサラダ	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	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	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	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	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	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
週の注目商品	週替わり: 満腹!大きなシューマイ弁当 サイドメニュー: 柳もち 冷凍	週替わり: 満腹!大きなシューマイ弁当 サイドメニュー: つゆが自慢きつねうどん	週替わり: 満腹!大きなシューマイ弁当	週替わり: 満腹!大きなシューマイ弁当	週替わり: 満腹!大きなシューマイ弁当 空弁: 十勝名物豚丼	土曜・プレミアム: 三元豚のもちっと水餃子鍋

※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。

12月第3週〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹の主菜はⒶ・Ⓑ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

Ⓐ 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

Ⓑ カレイ煮付け弁当
賞30日 192kcal
●カレイの煮付け●人参煮●きんぴらごぼう●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 12/7(月)	注文締切日 12/10(木)
お届け日 12/14(月)	お届け日 12/17(木)
A 注文数	A 注文数
B 注文数	B 注文数

第3週	12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)
松 デラックス 和食・洋食・中華を日替わりで。 885円 税込956円	 洋食 •豚肉といんげんのトマト炒め •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	 和食 •たらの明太マヨ焼き •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	 洋食 •鶏肉とじゃが芋のバジル風味 新 •三角カレー春巻き 新 •青ねぎのミートソースパスタ 新 リニューアル •炒り卵と3品目のサラダ 冷
竹 バランス 塩分2.5g以下 280kcal(±10%) 703円 税込759円	Ⓐ  旨辛チキン 好評 Ⓑ  にしんの塩焼き 共通副菜 ●いかのゆず胡椒炒め●しゅうまい●大根サラダ●さくら大根	Ⓐ  ぶりのバタームニエル Ⓑ  豚肉ときのこのレモン炒め 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●野沢菜昆布	Ⓐ  和風ハンバーグ 新 Ⓑ  さば味噌煮 共通副菜 ●ツナとピーマンの炒め物●野菜さつま揚げ●ほうれん草おかか和え●梅酢だいこん漬け
梅 ライト 624円 税込674円	鶏肉ともやしの味噌炒め 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●さくら大根	かに玉 副菜 ●ぜんまいの炒め煮●カレー春巻き●春雨の甘酢和え●野沢菜昆布	酢豚風 副菜 ●ツナとピーマンの炒め物●厚揚げの煮物●ほうれん草おかか和え●梅酢だいこん漬け
いつでもメニュー ごはん・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 袋入りサラダ	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	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	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
週の注目商品	週替わり 三元豚ロースのスパカツ	週替わり 三元豚ロースのスパカツ	週替わり: 三元豚ロースのスパカツ サイドメニュー: カレーそば 新 デザート: 草太郎6個入り

12月17日(木)	12月18日(金)	12月19日(土)
 和食 •牛肉とごぼうの柳川風 •厚揚げとキャベツの山椒炒め 好評 •野菜の天ぷら3種盛り •いんげんの味噌麹和え 冷	 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	 洋食 •トンテキ •キャベツとピーマンのイタリアン風炒め •ぷりぷりえびカツ •パスタのチーズサラダ 冷 好評
Ⓐ  たらの塩麹マヨ焼き Ⓑ  鶏肉の香味醤油かけ 好評 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●菜々しば漬け	Ⓐ  鶏肉の明太マヨ焼き Ⓑ  海老かつの卵とじ 好評 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●さくら大根	Ⓐ  白身魚フライ Ⓑ  豚肉と野菜の中華風炒め 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
にら玉炒め 副菜 ●じゃが芋のそぼろ炒め●餃子●ブロッコリーサラダ●菜々しば漬け	豚肉のごま味噌炒め 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●さくら大根	揚げ出し豆腐 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 / いろどりキャベツ / だいこんサラダ / 千切りのキャベツ	ミックス10品目 / いろどりキャベツ / だいこんサラダ / 千切りのキャベツ	ミックス10品目 / いろどりキャベツ / だいこんサラダ / 千切りのキャベツ
週替わり: 三元豚ロースのスパカツ 空弁: 北の焼き鯖めし	週替わり 三元豚ロースのスパカツ	土曜・プレミアム 唐揚げ弁当

※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。

12月第4週〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹の主菜はⒶ・Ⓑ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

Ⓐ 鶏照り焼き弁当
賞30日 373kcal
●鶏照り焼き●白身フライ●バジルスパゲティー●赤ウインナー●炊き合わせ（がんも・人参・椎茸）●小松菜浸し●漬物
670円 税込724円

Ⓑ 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 12/14(月)	お届け日 12/21(月)	注文締切日 12/17(木)	お届け日 12/24(木)
A 注文数		A 注文数	
B 注文数		B 注文数	

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

12月21日(月)



和食

- 紅鮭の塩焼き
- 焼きちゃんぽん
- 南瓜のチーズかけ
- 三菜の辛子和え 冷

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 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
●もやしの和風和え●昆布豆

豚肉の中華炒め 注文数

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

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
蒸し鶏の三色丼 新 注文数

デザート
コロネのパイシュークスタード 冷凍 注文数

12月22日(火) 冬至



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

Ⓐ 
にしんの煮付け 新 注文数

Ⓑ 
鶏肉の生姜あん 好評 注文数

共通副菜
●ひじきとちくわの炒り煮
●ピリ辛ミートのスパゲティ 新
●胡瓜とハムの中華和え●甘口しそみそ

いわしフライ 注文数

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●甘口しそみそ

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
蒸し鶏の三色丼 新 注文数

サイドメニュー
リニューアル
かぼちゃぜんざい 注文数

12月23日(水)



和食

- ザンタレ
- 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

注文数

Ⓐ 
鶏肉と野菜のチリソースソテー 注文数

Ⓑ 
あじフライ 注文数

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
●釜炊きしょうが漬け

鶏キムチ炒め 注文数

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
蒸し鶏の三色丼 新 注文数

12月24日(木) クリスマスイブ



中華

- 回鍋肉
- 大きな海鮮焼売
- あんかけ焼きそば
- 蒟蒻寒天と海藻の中華和え 冷

注文数

Ⓐ 
天ぷら盛り合わせ 好評 注文数

Ⓑ 
豚肉の山椒炒め 注文数

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
●梅風味白菜漬け

野菜の豆腐ステーキ 注文数

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
蒸し鶏の三色丼 新 注文数

特別企画
リニューアル
クリスマス弁当 注文数

骨なしフライドチキン 400食限定 注文数

12月25日(金) クリスマス



和食

リニューアル
- 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
- ほうれん草のお浸し 冷 新

注文数

Ⓐ 
豚バラ野菜のさっぱり炒め 注文数

Ⓑ 
そいのタルタル焼き 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●オクラとささみの和え物
●昆布豆

豚肉とザーサイの炒め物 注文数

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

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
蒸し鶏の三色丼 新 注文数

12月26日(土)



洋食

- ハンバーグステーキ
- 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

好評 注文数

Ⓐ 
リニューアル
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
●大根ゆかり和え●甘らっきょう

高野豆腐と白菜の味噌炒め 注文数

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

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

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。

12月第5週〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹の主菜はⒶ・Ⓑ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

Ⓐ ハンバーグ弁当
賞30日 392kcal
●ハンバーグ●トマトスパゲティー●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



Ⓑ 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 12/21(月)		お届けなし
お届け日 12/28(月)		
A	注文数	
B	注文数	

第5週	12月28日(月)	12月29日(火)	12月30日(水) 年内最終お届け日	12月31日(木) 大晦日	1月1日(金) 元旦	1月2日(土)
松 デラックス 和食・洋食・中華を日替わりで。 885円 税込956円	 中華 ・木須肉（ムースーロー） ・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 ムースーローとは 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。 注文数	 洋食 ・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	12月30日（水）は 松 竹 梅 全コース共通メニューとなります 703円 税込759円 ※竹バランスの内容 （水）の松竹梅の基本登録がある方でご不要の場合はスタッフまでお申しつけください。  秋鮭の塩焼き 好評 注文数 副菜 ●切干大根の煮物 ●ブロッコリーのかに風味あんかけ ●キャベツのマヨポン和え ●金時煮豆	お届けなし	お届けなし	お届けなし
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 Ⓑ  ぶりのガーリック焼き 注文数 共通副菜 ●ちくわとこんにゃくのピリ辛炒め ●北あかりのベビーコロッケ ●小松菜なめ茸和え●なら漬け	Ⓐ  赤魚の粕漬け焼き 注文数 Ⓑ  豚肉の生姜炒め 注文数 共通副菜 ●キャベツとあさりのにんにく炒め ●肉団子と白菜のスープ煮 ●なすの和え物●さくら大根				
梅 ライト 624円 税込674円	鶏肉のトマトソース 注文数 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●小松菜なめ茸和え●なら漬け	卵とツナのソテー 注文数 副菜 ●キャベツとあさりのにんにく炒め ●ちくわの磯辺揚げ●なすの和え物●さくら大根				
いつでもメニュー ごはん・カレー	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			
いつでもメニュー 袋入りサラダ	ミックス10品目 注文数 / いろどりキャベツ 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 / いろどりキャベツ 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	サイドメニュー 香ばし野菜の醤油ラーメン 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。

年末年始のご案内



12月28日～30日お届けの「松・竹・梅」は使い捨て容器での提供となります。

※恐れ入りますが、利用者様にて自主廃棄のご協力をお願いいたします。
※30日は竹コース1種類のみのお届けとなります。

●12月31日～1月3日までの間は配達及びコールセンターはお休みです。
●年末年始はコールセンターに注文が集中する恐れがあります。ご注文、お問い合わせはお早めにお願いします。

1月号掲載予告

新春 特別価格
限定2500食！

えびフライカレー・とんかつカレー
通常価格 ~~830円 税込896円~~
→ 各780円 税込842円



通常価格（税抜）から 50円引

注文締切日 お届けの3日前まで　お届け日 1月11日(月)～1月16日(土)

箱売り　隔週(水)のお届け！ まとめ買いで便利！



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

注文締切日	
11/25(水)	12/9(水)
お届け日	
12/2(水)	12/16(水)

賞1095日

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。



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

注文締切日	
11/25(水)	12/9(水)
お届け日	
12/2(水)	12/16(水)

賞1095日

完熟トマト約3個分をぎゅっと濃縮。糖度7度のろりと濃厚な味わい。



CO・OP
国産大豆の調整豆乳
200ml×12本入り
1,056円 税込1,140円

注文締切日	
11/25(水)	12/9(水)
お届け日	
12/2(水)	12/16(水)

賞180日

渋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。



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

注文締切日	
11/25(水)	12/9(水)
お届け日	
12/2(水)	12/16(水)

賞180日

国産大豆のみを使用。コーヒー風味の味わいをお楽しみください。



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

注文締切日	
11/25(水)	12/9(水)
お届け日	
12/2(水)	12/16(水)

賞730日

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。



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

注文締切日	
11/25(水)	12/9(水)
お届け日	
12/2(水)	12/16(水)

賞180日

信州みそと白みその合わせみそを使用。



CO・OP
たまごスープ
5食入り×12パック
4,070円 税込4,396円

注文締切日	
11/25(水)	12/9(水)
お届け日	
12/2(水)	12/16(水)

賞540日

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。



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

注文締切日	
11/25(水)	12/9(水)
お届け日	
12/2(水)	12/16(水)

賞365日

組合員様の声に応えた小容量の米飯です。



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

注文締切日	
11/25(水)	12/9(水)
お届け日	
12/2(水)	12/16(水)

賞300日

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。



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

賞240日

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	
11/25(水)	12/9(水)
お届け日	
12/2(水)	12/16(水)

人気のおかゆシリーズ



CO・OP
白がゆ 250g×8パック
1,104円 税込1,192円

賞549日

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	
11/25(水)	12/9(水)
お届け日	
12/2(水)	12/16(水)



CO・OP
梅がゆ 250g×8パック
1,140円 税込1,231円

賞549日

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	
11/25(水)	12/9(水)
お届け日	
12/2(水)	12/16(水)



CO・OP
玉子がゆ 250g×8パック
1,140円 税込1,231円

賞365日

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。

注文締切日	
11/25(水)	12/9(水)
お届け日	
12/2(水)	12/16(水)

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
しっとりやわらか食パン。三枚入りです。
170円 税込184円



2 日糧
ふんわり生ロール 十勝バター入り
賞3日
濃厚な香りとほんのりと甘さのあるふんわりロール。
196円 税込212円



3 日糧
十勝しゃっきりコーン
賞3日
しゃきっとあま〜い士幌町産とうきび「スイートキッス」使用。
150円 税込162円



4 日糧
ふんわり焼きそばこっぺ
賞2日
だしを加えたコク深いソース焼きそばとマヨをサンド。
169円 税込183円



5 日糧
チーズデニッシュ
賞3日
カマンベールチーズを織り込んだデニッシュ生地をくるりとひとねじり。
171円 税込185円



6 日糧
北の国ベーカリー しっとりあんぱん(こしあん)
賞4日
シリーズ売り上げNo1。なめらかなこしあんを柔らかな生地で包みました。
170円 税込184円



7 日糧
とろけるドーナツ いちご＆ミルククリーム
賞3日
道産牛乳入りミルククリームと苺ジャムのとろける甘さ。
151円 税込163円



8 日糧
シュガーデニッシュ
賞3日
さっくりデニッシュにじゃりっとシュガー。
120円 税込130円



9 日糧
よもぎふかし
賞2日
よもぎ香るももちもちのふかし。小豆甘納豆をトッピング。
183円 税込198円



10 日糧
北の国ベーカリー しっとりクリームパン
賞4日
コク深いカスタークリームをしっとり柔らかい生地で包みました。
170円 税込184円

注文締切日	11/26(水)	11/30(月)	12/3(水)	12/7(月)	12/10(水)	12/14(月)	12/17(水)	年内最終お届け 12/19(土)
お届け日	12/1(火)	12/4(金)	12/8(火)	12/11(金)	12/15(火)	12/18(金)	12/22(火)	12/24(水)
1 日糧 絹艶 3枚入り								
2 日糧 ふんわり生ロール 十勝バター入り								
3 日糧 十勝しゃっきりコーン								
4 日糧 ふんわり焼きそばこっぺ								
5 日糧 チーズデニッシュ								
6 日糧 北の国ベーカリー しっとりあんぱん(こしあん)								
7 日糧 とろけるドーナツ いちご＆ミルククリーム								
8 日糧 シュガーデニッシュ								
9 日糧 よもぎふかし								
10 日糧 北の国ベーカリー しっとりクリームパン								

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
細かくきざんだひきわり納豆
158円 税込171円

注文締切日			年内最終お届け
11/30(月)	12/7(月)	12/14(月)	12/19(土)
お届け日			
12/4(金)	12/11(金)	12/18(金)	12/24(水)



はまなす食品
ふっくら北海道小粒納豆
118円 税込127円

注文締切日			年内最終お届け
11/30(月)	12/7(月)	12/14(月)	12/19(土)
お届け日			
12/4(金)	12/11(金)	12/18(金)	12/24(水)



はまなす食品
野菜だしのやさしい納豆
149円 税込161円

注文締切日			年内最終お届け
11/30(月)	12/7(月)	12/14(月)	12/19(土)
お届け日			
12/4(金)	12/11(金)	12/18(金)	12/24(水)

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
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。生まで届まで届くプロバイオティクビフィズス菌Bb-12入り。
321円 税込347円



8 よつ葉
とろっとなめらかヨーグルト 400g
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。
288円 税込311円



9 森永 宅配専用商品
森永カルダス ヨーグルト100g 賞19日
加齢に伴い低下する骨密度を維持、大腸の腸内環境を改善、食事に含まれるミネラルの吸収を促進
175円 税込189円



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
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!
175円 税込189円

注文締切日	11/26(水)	11/30(月)	12/3(水)	12/7(月)	12/10(水)	12/14(月)	12/17(水)	年内最終お届け 12/19(土)
お届け日	12/1(火)	12/4(金)	12/8(火)	12/11(金)	12/15(火)	12/18(金)	12/22(火)	12/24(水)
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 とろっ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								