

あけましておめでとうございます

今年もコープさっぽろの夕食宅配サービスをよろしくお願いたします。



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

2025年  
1月号



ドーン!と大きな天然鮭ハラミの下には  
特製鮭魚醬入りの「鮭めし」。  
いくら醤油漬けを豪快にかけてお楽しみください!

佐藤水産の  
最強  
親子鮭めし

佐藤水産  
**後のせいくらと  
サーモンハラミ弁当**  
1,267円 税込1,368円

注文締切日 **1月6日(月)**  
お届け日 **1月9日(木)**

**新年**  
**空弁**  
食べ初め

新千歳空港名物!  
ずわいがにと天然鮭・いくら三色押鮭です!

佐藤水産  
**いくら石狩鮭**  
1,267円 税込1,368円

新千歳空港  
名物

注文締切日 **1月20日(月)**  
お届け日 **1月23日(木)**

限定2000食! 6日間限定!  
**新春特別価格**

通常価格から  
**50円引**

えびフライカレー・  
とんかつカレー  
通常価格 780円・税込842円  
→ **各730円 税込788円**

注文締切日 お届けの3日前まで お届け日 **1月13日(月)~1月18日(土)**

**大海老天重**  
1,280円  
税込1,382円

注文締切日 **1月29日(水)**  
お届け日 **2月1日(土)**

約15cmの大海老天がどーんと3本!

北海道の郷土料理、昔ながらの料理を  
九種類、詰めあわせました。

**新年を彩る、  
ふるさとの味。**

おしながき  
お赤飯  
白飯(道産米)  
帆立ご飯  
ジンギスカン  
煮しめ  
鮭サング  
黄金育ちの玉子焼き  
小松菜のごめ昆布お浸し  
子ねえこんやく  
かぼちゃのいとこ煮

**どさんこ  
松花堂弁当** 1,080円 税込1,166円

注文締切日 **1月22日(水)**  
お届け日 **1月25日(土)**

**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。  
トレーサイズ:横247mm×縦152mm×高さ55mm

とんかつカレー 858kcal 780円 税込842円	カレーライス 585kcal 580円 税込626円	えびフライカレー 700kcal 780円 税込842円
-----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

**サイドメニュー 袋入りサラダ**

ごはん・カレー・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

1番人気! ミックス 10品目サラダ 90g 当日中 128円 税込138円	千切りの キャベツ 120g 当日中 95円 税込103円	いろいろ キャベツ 90g 当日中 95円 税込103円	だいこん サラダ 110g 当日中 128円 税込138円
---	---	--	---

**お召上がり期限** 松竹梅のお弁当のお召上がり方

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**までにお召上がりください。

レンジで温めると、よりおいしくお召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 要返却  
竹 要返却  
梅 要返却

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)を自主廃棄の上、外容器をご返却ください。  
※中仕切りは使い捨てです。自主廃棄をお願いいたします。

**日曜弁当かつろぎのお召上がり方**

お届けした日から**3日以内**にお召上がりください。(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。

お召上がり後はご家庭で容器(使い捨て)を**自主廃棄**をお願いいたします。

※(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上、お早めにお召上がりください。  
※(当日中)お届け日中にお召上がりください。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)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

**お寿司9貫** 1,278円 税込1,380円

当日中

祝日 \成人の日/  
特別企画

注文締切日 **1月6日(月)**  
お届け日 **1月13日(月)**

※わさび、醤油はついていません。

注文締切日 お届けの3日前まで  
お届け日 **1月27日(月)~1月31日(金)**

**ぞかい!**

**満腹!大きなシューマイ弁当**  
924円 税込998円

●トレーサイズ:横259mm×縦159mm×深さ26mm

●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。  
※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。



週の注目商品はコチラ!

●1月第1週 (12月30日~1月4日)

デザート	今週の種類
注文締切日:12月27日(金) 1月4日(土)お届け C-sweets 牛乳プリン 136円 税込147円 123kcal 当日中 サイドメニュー	注文締切日:12月27日(金) 1月4日(土)お届け 大徳食品 濃厚スープの味噌ラーメン 新 494円 税込534円 398kcal 当日中 サイドメニュー

●1月第2週 (1月6日~1月11日)

平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	水曜デザート	今週の空弁
注文締切日:お届けの3日前まで (1/6、1/7お届け分:12/27まで) 1月6日(月)~1月10日(金)お届け 焼きちゃんぽん 640円 税込691円 445kcal	注文締切日:1月8日(水) 1月11日(土)お届け 明太しらす丼 690円 税込745円 445kcal	注文締切日:1月4日(土) 1月8日(水)お届け C-Sweets シュークリーム 1個 252kcal 当日中 155円 税込167円 3個入 756kcal 461円 税込498円 サイドメニュー	注文締切日:1月6日(月) 1月9日(木)お届け 佐藤水産 後のせいくらとサーモンハラミ弁当 1,267円 税込1,368円 679kcal 当日中

●1月第3週 (1月13日~1月18日)

平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	水曜デザート	祝日特別企画
注文締切日:お届けの3日前まで 1月13日(月)~1月17日(金)お届け 海鮮中華丼 798円 税込862円 547kcal	注文締切日:1月15日(水) 1月18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	注文締切日:1月11日(土) 1月15日(水)お届け C-sweets 贅沢クリームのエクレア 168円 税込181円 327kcal 当日中 サイドメニュー	注文締切日:1月6日(月) 1月13日(月)お届け お寿司9貫 403kcal 1,278円 税込1,380円 茶碗蒸し2個セット 550円 税込594円 109kcal 賞2日 サイドメニュー

●1月第4週 (1月20日~1月25日)

平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	水曜デザート	今週の空弁
注文締切日:お届けの3日前まで 1月20日(月)~1月24日(金)お届け 三色そぼろわっぱ飯 650円 税込702円 494kcal	注文締切日:1月22日(水) 1月25日(土)お届け どんご松花堂弁当 1,080円 税込1,166円 633kcal 今だけ!	注文締切日:1月18日(土) 1月22日(水)お届け C-sweets ロールケーキ 326円 税込352円 618kcal 当日中 サイドメニュー	注文締切日:1月20日(月) 1月23日(木)お届け 佐藤水産 いくら石狩丼 1,267円 税込1,368円 410kcal 当日中

●1月第5週 (1月27日~2月1日)

平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	水曜デザート	今週の種類
注文締切日:お届けの3日前まで 1月27日(月)~1月31日(金)お届け 満腹!大きなシューマイ弁当 924円 税込998円 829kcal	注文締切日:1月29日(水) 2月1日(土)お届け 大海老天重 1,280円 税込1,382円 807kcal	注文締切日:1月25日(土) 1月29日(水)お届け C-sweets 大きな白玉ぜんざい 298円 税込322円 369kcal 当日中 サイドメニュー	注文締切日:1月21日(火) 1月28日(火)お届け 大徳食品 お手軽生パスタカルボナーラ 新 425円 税込459円 357kcal 当日中 サイドメニュー

※(賞0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。  
 ※(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0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

1月第1週 <基本メニュー・選べる3種のお弁当>

※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。

竹・梅の主要はA・B・Cをお選びください

松 デラックス	竹 バランス	梅 ライト	いつでもメニュー	週の注目商品
和食・洋食・中華を日替わりで。 843円 税込910円	塩分2.5g以下、280kcal(±10%) 703円 税込759円	583円 税込630円	ごはん・カレー 袋入りサラダ	
12月30日(月) 年内最終お届け日	こちらのメニューは「12月号」でもご案内しております。ご注文に重複がないようお気をつけ下さい。 	30日のお届けは「竹 A」一種類のみのお取り扱いとなります。ふだん「松」「竹 B」「梅」をご利用の方も、変更が可能ですので、この機会にぜひお試しください。		

12月31日(火) お届けなし

1月1日(水) 元日 お届けなし

1月2日(木) お届けなし

1月3日(金) お届けなし

年始のご注文はお早めに!

1/4(土) 1/6(月) 1/7(火) の注文締切日は 12/27(金)まで です!

和食	A・B 共通	A・B 共通	ごはん	ミックス	サイドメニュー
・赤魚の西京焼き ・高野豆腐の含め煮 ・牛肉の香味炒め ・胡瓜とみょうがの酢の物 冷	にしんの生姜煮 副菜 ●四川風春雨 ●竹の子の土佐炒め ●マカロニサラダ ●うぐいす豆	豆腐バーグ 共通副菜 ●四川風春雨 ●オムレツ ●マカロニサラダ ●うぐいす豆	注文数 <input type="checkbox"/> カレーライス 注文数 <input type="checkbox"/>	注文数 <input type="checkbox"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="checkbox"/>	注文数 <input type="checkbox"/> 牛乳プリン 注文数 <input type="checkbox"/>
			注文数 <input type="checkbox"/> とんかつカレー 注文数 <input type="checkbox"/>	注文数 <input type="checkbox"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="checkbox"/>	注文数 <input type="checkbox"/> 濃厚スープの味噌ラーメン 新 注文数 <input type="checkbox"/>
			注文数 <input type="checkbox"/> えびフライカレー 注文数 <input type="checkbox"/>	注文数 <input type="checkbox"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="checkbox"/>	注文数 <input type="checkbox"/>

※竹バランスの写真は主菜のみを盛り撮影しております。 ※1月1週のおつろぎのお届けはお休みです。

冷 マークのメニューは、冷たいままでもおいしく召し上がれます。  
 新 マークのメニューは、新登場のメニューです。

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

新春特別価格/通常価格(税抜)から **50円引**  
 とんかつカレー・えびフライカレー

### 1月第3週 <基本メニュー・選べる3種のお弁当>

※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。

竹・梅の主菜はA・Bをお選びください

松 デラックス	和食・洋食・中華を日替わりで。	843円 税込910円	竹 バランス	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	703円 税込759円	梅 ライト	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	583円 税込630円	いつでもメニュー	ごはん・カレー 袋入りサラダ	週の注目商品
1月13日(月) 成人の日	洋食	・羅臼産秋鮭のカリッと焼き ～マスタードソースかけ ・きのこのバターソテー ・じゃが芋のトマトソースニョッキ ・海藻のイタリアンサラダ	A 旨辛チキン B ぶりのだし醤油漬け焼き	A 豚しゃぶ 豆乳ごまだれ B ほきの照焼き	ごはん(白米) ミックス10品目 カレーライス いろいろキャベツ とんかつカレー だいこんサラダ えびフライカレー 千切りのキャベツ	週替わり 焼きちゃんぽん 海鮮中華丼 祝日特別企画 お寿司9貫 サイドメニュー 茶碗蒸し2個セット					
1月14日(火)	和食	・大麦育ち三元豚の昆布ほん酢 ジュレ仕立て ・細竹のおかか炒め ・なすの揚げ浸し ・大根とオクラの梅風味和え	A 銀鮭の根昆布漬け焼き B 豚肉ときのこのレモン炒め	A 豆腐とえびの旨煮 B 鶏肉ともやしの味噌炒め	ごはん(白米) ミックス10品目 カレーライス いろいろキャベツ とんかつカレー だいこんサラダ えびフライカレー 千切りのキャベツ	週替わり 焼きちゃんぽん 海鮮中華丼					
1月15日(水)	中華	・海鮮入り八宝菜 ・ブロッコリーのオイスターソース ・ジューシー焼き餃子 ・やわらか鶏のサラダ	A 豚肉のカレーソテー B 鮭の味噌煮	A 照り焼き ミートボール B かに玉	ごはん(白米) ミックス10品目 カレーライス いろいろキャベツ とんかつカレー だいこんサラダ えびフライカレー 千切りのキャベツ	週替わり 焼きちゃんぽん サイドメニュー シュークリーム 1個 3個					
1月16日(木)	洋食	・ビーフストロガノフ ・キャベツとあさりの白ワイン蒸し ・スライスポテのチーズグラタン ・レタスとツナのレモンサラダ	A たらの塩焼マヨ焼き B 鶏肉の香味醤油かけ	A さんまの唐揚げ B 酢豚風	ごはん(白米) ミックス10品目 カレーライス いろいろキャベツ とんかつカレー だいこんサラダ えびフライカレー 千切りのキャベツ	週替わり 焼きちゃんぽん 空井 後のせいらくとサーモンハラミ弁当					
1月17日(金)	和食	・たらのもみじ焼き ・竹の子とわかめの炊き合わせ ・揚げ出し豆腐 ・むき枝豆とはんぺんのみぞれ和え	A 鶏肉の明太マヨ焼き B 海老かつの卵とじ	A 豚肉のねぎ塩炒め B なら玉炒め	ごはん(白米) ミックス10品目 カレーライス いろいろキャベツ とんかつカレー だいこんサラダ えびフライカレー 千切りのキャベツ	週替わり 焼きちゃんぽん 海鮮中華丼					
1月18日(土)	洋食	・バジルチキン ・カリフラワーとベーコンのソテー ・帆立と野菜の炒め煮 ・炒り卵と3品目のサラダ	A 羅臼産浅羽がれの唐揚げ B 豚肉と野菜の中華風炒め	A ししゃもフライ B 豚肉のごま味噌炒め	ごはん(白米) ミックス10品目 カレーライス いろいろキャベツ とんかつカレー だいこんサラダ えびフライカレー 千切りのキャベツ	土曜プレ 明太しらす丼 三元豚のもちっと水餃子鍋					

※竹バランスの写真は主菜のみを盛り撮影しております。

### 1月第2週 <基本メニュー・選べる3種のお弁当>

※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。

竹・梅の主菜はA・Bをお選びください

松 デラックス	和食・洋食・中華を日替わりで。	843円 税込910円	竹 バランス	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	703円 税込759円	梅 ライト	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	583円 税込630円	いつでもメニュー	ごはん・カレー 袋入りサラダ	週の注目商品
1月6日(月)	中華	・鶏唐揚げの葱ソースがけ ・あさり野菜の焼きビーフン ・中華まき ・くらげの和え物	A B 共通 ミルフィーユカツ	A B 共通 鶏肉の甘酢あんかけ	ごはん(白米) ミックス10品目 カレーライス いろいろキャベツ とんかつカレー だいこんサラダ えびフライカレー 千切りのキャベツ	週替わり 焼きちゃんぽん					
1月7日(火)	洋食	・ほたてクリームコロッケ ・じゃが芋の粒マスタードソテー ・グリン野菜のチーズ焼き ・フレンチサラダ	A B 共通 そいの幽庵焼き	A B 共通 あじフライ	ごはん(白米) ミックス10品目 カレーライス いろいろキャベツ とんかつカレー だいこんサラダ えびフライカレー 千切りのキャベツ	週替わり 焼きちゃんぽん					
1月8日(水)	和食	・豚ばらの甘辛煮 ・豆腐のふわとろ卵あん ・鯛つみれの炊き合わせ ・オクラなめこのみぞれ和え	A B 共通 鶏肉の照焼き	A B 共通 豚肉と玉葱の甘辛炒め	ごはん(白米) ミックス10品目 カレーライス いろいろキャベツ とんかつカレー だいこんサラダ えびフライカレー 千切りのキャベツ	週替わり 焼きちゃんぽん サイドメニュー シュークリーム 1個 3個					
1月9日(木)	中華	・羽根産真だらの中華蒸し ・野菜の牡蠣油炒め ・小籠包 ・春雨の酢の物	A B 共通 羅臼産秋鮭のパン粉焼き	A B 共通 お麩のブルコギ風	ごはん(白米) ミックス10品目 カレーライス いろいろキャベツ とんかつカレー だいこんサラダ えびフライカレー 千切りのキャベツ	週替わり 焼きちゃんぽん 空井 後のせいらくとサーモンハラミ弁当					
1月10日(金)	洋食	・赤ワイン仕立ての煮込みハンバーグ ・アスパラとツナのガーリック炒め ・桜海老のバスタ ・たらこ入りポテトサラダ	A B 共通 牛肉と竹の子の中華炒め	A B 共通 鶏肉の生姜炒め	ごはん(白米) ミックス10品目 カレーライス いろいろキャベツ とんかつカレー だいこんサラダ えびフライカレー 千切りのキャベツ	週替わり 焼きちゃんぽん					
1月11日(土)	中華	・四川風麻婆豆腐 ・なら玉炒め ・彩り野菜といかの中華炒め ・ごま香るぜんまいのナムル	A B 共通 ほっけの唐揚げ 野菜あんかけ	A B 共通 野菜のスクランブルエッグ	ごはん(白米) ミックス10品目 カレーライス いろいろキャベツ とんかつカレー だいこんサラダ えびフライカレー 千切りのキャベツ	土曜プレ 明太しらす丼					

※竹バランスの写真は主菜のみを盛り撮影しております。

**日曜 かつろぎ**

配達のない日曜日のお食事に!

賞3日 190kcal

注文数

**A カレイの照焼き**

賞3日 261kcal

注文数

**B 豚肉の生姜炒め**

賞3日 261kcal

注文数

共通副菜 ●ひじき煮●煮しめ ●じゃがいもとツナのサラダ●桜大根

**670円 税込724円**

注文締切日 **12月25日(水)**

お届け日 **1月10日(金)**

※注文締切は年末年始の関係で12/25(水)になります

**日曜 かつろぎ**

配達のない日曜日のお食事に!

賞3日 227kcal

注文数

**A 国産天然プリフライ**

賞3日 271kcal

注文数

**B ポークチャップ**

賞3日 271kcal

注文数

共通副菜 ●道産ふきと細竹炒め●ポテとベーコンのグラタン●卵焼き●桜大根

**670円 税込724円**

注文締切日 **1月8日(水)**

お届け日 **1月17日(金)**

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

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。

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

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。

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

# 1月第4週 〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

※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。

竹・梅の主菜は①-③をお選びください

松 デラックス	和食・洋食・中華を日替わりで。	竹 バランス	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	梅 ライト	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	いつでもメニュー	ごはん・カレー	袋入りサラダ	週の商品	注目の商品
1月20日(月)	和食 ・牛肉とごぼうの柳川風 ・青菜ときこの塩麹炒め ・野菜の天ぷら3種盛り ・胡瓜としらすの青しそ和え	鶏肉の甘酢あん ・小松菜の炒め物 ・にら饅頭 ・程よい甘さの大学芋	豚ロース焼きの三升漬け添え ・たらこのパン粉焼き	肉団子の甘酢あん ・卵とツナのソテー	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 三色そぼろわっぱ飯	週替わり 三色そぼろわっぱ飯
1月21日(火)	中華 ・白身魚の甘酢あん ・小松菜の炒め物 ・にら饅頭 ・程よい甘さの大学芋	白身魚の甘酢あん ・小松菜の炒め物 ・にら饅頭 ・程よい甘さの大学芋	鶏肉の生姜焼き ・鶏肉の生煮あん	厚揚げの味噌炒め ・豚肉の中華炒め	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 三色そぼろわっぱ飯	週替わり 三色そぼろわっぱ飯
1月22日(水)	洋食 ・トンテキ ・スナップエンドウのイタリアン炒め ・ぶりぶりえびカツ ・オニオンサラダ	鶏肉チリソースかけ ・さんまのみぞれかけ	鶏肉と野菜の煮物 ・いわしフライ	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 三色そぼろわっぱ飯	サイドメニュー ロールケーキ	週替わり 三色そぼろわっぱ飯
1月23日(木)	和食 ・紅鮭の塩焼き ・筑前煮 ・南瓜の胡桃黒蜜かけ ・三菜の辛子和え	天ぷら盛り合わせ ・豚肉の山椒炒め	高野豆腐と南瓜のクリーム煮 ・鶏キムチ炒め	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 三色そぼろわっぱ飯	空井 いくら石狩鮭	週替わり 三色そぼろわっぱ飯
1月24日(金)	中華 ・さばの中華風野菜あん ・くわいと海鮮炒めの玉子帽子 ・パリパリ春巻き ・豆腐サラダ	豚バラ野菜のさっぱり炒め ・そいのタルタル焼き	鶏肉とポテトのケチャップ炒め ・あじのみりん漬け焼き	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 三色そぼろわっぱ飯	週替わり 三色そぼろわっぱ飯	週替わり 三色そぼろわっぱ飯
1月25日(土)	和食 ・魚シー塩ザンギ ・切干大根とあさり炒り煮 ・牛肉と里芋の甘辛煮 ・しらすと胡瓜の酢の物	ミックスフライ ・いぶり鶏のにら卵とじ	具沢山の具の煮物 ・豚肉とザーサイの炒め物	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 三色そぼろわっぱ飯	土曜プレ どさんご松花堂弁当	土曜プレ どさんご松花堂弁当

※竹バランスの写真は主菜のみを盛り付し撮影しております。

**日曜 かつろぎ**

配達のない日曜日のお食事に!

賞3日 284kcal

注文締切日 1月15日(水)

お届け日 1月24日(金)

**豚の醤油 もろみ漬け焼き**

賞3日 284kcal

注文締切日 1月15日(水)

お届け日 1月24日(金)

**煮込みハンバーグ**

賞3日 351kcal

注文締切日 1月15日(水)

お届け日 1月24日(金)

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。

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

# 1月第5週 〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

※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。

竹・梅の主菜は①-③をお選びください

松 デラックス	和食・洋食・中華を日替わりで。	竹 バランス	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	梅 ライト	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	いつでもメニュー	ごはん・カレー	袋入りサラダ	週の商品	注目の商品
1月27日(月)	中華 ・えびのナッツ入り甘辛炒め ・大きな肉焼売 ・五目あんかけ焼きそば ・蒟蒻寒天と海藻の中華和え	鶏肉の香味醤油 ・たらこの梅みそ田楽風	豚肉の野菜炒め ・高野豆腐と白菜の味噌炒め	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 三色そぼろわっぱ飯	週替わり 三色そぼろわっぱ飯	週替わり 三色そぼろわっぱ飯
1月28日(火)	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	白身魚のムニエル ・豚肉の生姜炒め	たらこのみりん漬け焼き ・鶏肉のトマトソース	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 三色そぼろわっぱ飯	サイドメニュー お手軽生パスタカルボナーラ	週替わり 三色そぼろわっぱ飯
1月29日(水)	洋食 ・ハンバーグステーキ ・野菜ポトフ ・カリフラワーとエビのチーズグリル ・北海道産ペビーホタテの特製マヨネーズ仕立て	豚肉の塩麹炒め ・小樽産真ほっけの煮付け	鶏肉のピリ辛炒め ・揚げ出し豆腐	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 三色そぼろわっぱ飯	サイドメニュー 大きな白玉ぜんまい	週替わり 三色そぼろわっぱ飯
1月30日(木)	中華 ・豚の角煮 ・茄子の辛みそ麻婆 ・冬瓜の海鮮風味あん ・キャベツのあっさり塩ナムル	羅臼産ますのみりん漬け焼き ・ハンバーグきのこクリームソース	つみれと野菜のだし煮 ・豚肉の甘辛炒め	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 三色そぼろわっぱ飯	週替わり 三色そぼろわっぱ飯	週替わり 三色そぼろわっぱ飯
1月31日(金)	洋食 ・羽幌産真だらの香草フライ ・挽肉と大豆のスパイス炒め ・鶏肉のマーメレード焼き ・リボンパスタのサラダ	野菜たっぷりちゃんぽん風炒め ・さばのだし醤油漬け焼き	豚肉の味噌炒め ・さつま揚げのカレー炒め	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 三色そぼろわっぱ飯	週替わり 三色そぼろわっぱ飯	週替わり 三色そぼろわっぱ飯
2月1日(土)	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	赤魚の青のり焼き ・ジンギスカン	じゃが芋と高野豆腐の甘辛炒め ・チキンカツ	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	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 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 三色そぼろわっぱ飯	土曜プレ 大海老天重	土曜プレ 大海老天重

※竹バランスの写真は主菜のみを盛り付し撮影しております。

**日曜 かつろぎ**

配達のない日曜日のお食事に!

賞3日 197kcal

注文締切日 1月22日(水)

お届け日 1月31日(金)

**鱈の西京味噌漬け焼き**

賞3日 197kcal

注文締切日 1月22日(水)

お届け日 1月31日(金)

**チキンカツ**

賞3日 317kcal

注文締切日 1月22日(水)

お届け日 1月31日(金)

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。

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