

月刊 つなぐ

2025年
3月号



佐藤水産 北の海幸づくし

1,481円 税込1,599円

注文締切日	2月27日(木)
お届け日	3月3日(月)



佐藤水産 いくら三昧

海の幸、盛りだくさん！

1,520円 税込1,642円

注文締切日	3月24日(月)
お届け日	3月27日(木)



大満足のたっぷりいくら！

ひなまつり

お赤飯

350円 税込378円

注文締切日	お届け日の3日前まで
お届け日	3月3日(月)～8日(土)



まごわやさしい弁当

日糧 さくら・うぐいす餅 詰合せ

358円 税込387円

注文締切日	2月24日(月)
お届け日	3月3日(月)



ひなまつりにぴったり！

お赤飯

350円 税込378円

注文締切日	お届け日の3日前まで
お届け日	3月3日(月)～8日(土)



まごわやさしい弁当

道民大好き！甘納豆！

1,200円 税込1,296円

注文締切日	3月5日(水)
お届け日	3月8日(土)



おいしくて、カラダにやさしい。

お弁当の変更は**3日前**までに**電話**でかんたん！

ご注文の際は、中面注文欄に数量を記入の上、スタッフへお渡し下さい。

お名前 様

組合員番号

注文変更・お問合せ
☎ **0120・279・949**

※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。



春を感じる。

●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。

pick up!

表紙のお弁当



まだまだ肌寒い季節ですが、

ひとあし先に春を感じてみませんか？

もうすぐ春ですね♪

幕の内弁当

彩りがきれいなお弁当は、すぐそこまできている春を感じさせてくれます。おすすめのポイントを管理栄養士さんに聞きました！



管理栄養士
川村 木乃葉さん

梅ひじきごはん

春らしさを感じるピンク色と、カリカリの梅で、見ても食べても楽しめるごはんになりました。ひじきで、普段不足しがちなカルシウムや食物繊維をたくさんとりましょう。

煮しめ(がんも、人参、椎茸、ふき)

コープの店舗でも販売している人気惣菜です。どこか懐かしい、ご家庭の味を再現した一品です。調理に時間がかかる煮しめを手軽に食べることができます。

のり弁(さらわ西京焼き、竹輪の磯部揚げ)

お弁当の定番であるのり弁を新登場させました!のり弁には欠かせない、竹輪の磯部揚げも一緒です。くせがなく上品な味のさらわを西京焼きにしました。

桜えびポテサラ

いつものおかずをアレンジしてみました。春らしい色も出つつ、誰でも簡単に作れるような一品です!ご家庭で作るときは、ひじきやコーンを入れてもまた違った味になりおすすめです。

甘納豆

揚げ物や煮物などおかずをたくさん盛り込んだので、少し暑休めになればと思い入れました。気分転換にほんのり甘いお豆はいかがでしょう。

1,100円 税込1,188円

注文締切日 **3月13日(木)**

お届け日 **3月20日(木)**

豆知識
・
たまご

鮮度の見分け方

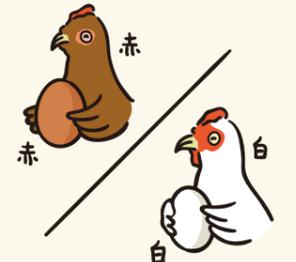
割る前はやはり賞味期限が目安。ただし、温度変化など保存状態によって変化するため、割って確認するのが確実。黄身と白身が盛り上がっているほど、新鮮な証し!

大小の違い

小さなたまごは比較的若い鶏が産んだもので、年齢を経るにつれて大きくなる傾向に。大小で異なるのは白身の量とされ、Mサイズが最も黄身の比率が高いそう。

有精卵と無精卵の違い

鶏は長年の品種改良により、受精しなくてもたまごを産むことができます。メスだけで育てても産まれるのが「無精卵」、オスと一緒に飼育して受精して産まれるのが「有精卵」となります。見た目や味、栄養面にはほとんど違いはありません。また、殻の色によって栄養成分などが異なると思われがちですが、赤玉も白玉もほぼ差はなく、鶏の品種により殻の色が変わります。



一般的に殻の色は、お母さんの羽の色と近い

お店では常温だけど家では冷蔵保存が正しい?

たまごは殻を通して呼吸しており、温度や湿度の変化に敏感です。売場で常温販売されているのは、気温差・湿度差による結露でたまごが傷むのを防ぐため。購入後は、温度を一定に保つ上でも冷蔵庫での保存がベストです。

1日何個まで食べていい?

健康な人が食べる場合、1日の個数に制限は設けられていません。コレステロールの高さが気になる場所ですが、体内でバランス調整されるため、2〜3個食べても数値が上がることはないよう。とはいえ、何でも食べ過ぎは厳禁。1日1〜2個を目安にしましょう。

■たまごの栄養成分(全卵1個60g)

エネルギー	85 kcal
水分	45 g
たんぱく質	7.3 g
脂質	6.1 g
炭水化物	0.2 g
コレステロール	220 mg

※八訂日本食品標準成分表より

春のお彼岸に。

札幌 千秋庵

札幌千秋庵
ノースマン 5個

1,056円 税込1,140円 賞30日 注文数

北海道産のこしあんをパイで包み、甘さをおさえてしっとりした口あたりに仕上げました。



厳選したバターとミルクを使用した風味豊かなお煎餅です。



札幌千秋庵

山親爺 10枚 895円 税込967円 賞120日 注文数



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

十勝大福本舗
おはぎ 3個入り (55g×3)

298円 注文締切日 3月13日(木) お届け日 3月20日(木) 税込322円



鶏肉・油揚げ・山菜・かまぼこ・ゆで卵・青ネギが入った優しい美味しさです。

お彼岸うどん

798円 税込862円 注文締切日 お届けの3日前まで お届け日 3月17日(月)～21日(金)

札幌千秋庵

ノースマン (1個)

211円 税込228円 賞30日 注文数

サイドメニュー

ノースマン かぼちゃ (1個)

211円 税込228円 賞30日 注文数

サイドメニュー

ノースマン さくら (1個) **新**

桜の葉を刻み、白餡と練り合わせた桜餡をパイ生地で包み焼き上げました。

211円 税込228円 賞30日 注文数

サイドメニュー 春限定

注文締切日 3月1日(土) お届け日 3月13日(木)

新登場!

あさりご飯弁当

食欲が増すしょうが風味のあさりご飯弁当です。

785円 税込848円

お品書き

- ・あさりご飯
- ・チキンカツ
- ・じゃが芋とベーコンの炒め物
- ・金平ごぼう
- ・しゅうまい
- ・高菜漬



注文締切日 3月19日(水) お届け日 3月22日(土)

海老のかき揚げ丼

ふんわりとした海老のかき揚げが絶品です!

598円 税込646円



注文締切日 お届けの3日前まで お届け日 3月24日(月)～28日(金)

豆知識
えび

海老? 蛸? 蝦?

「海老」と書くのがポピュラーですが、それぞれに意味があります。「海老」は「海底を歩くタイプ」を指し、大きくて頑丈な伊勢えびやうちわえびなどを指します(海老と蛸は同じ意味)。一方「蝦」は車えびや桜えび、甘えびなど「海中を泳ぐタイプ」が該当。ちなみに「海老」はひげをたくわえ、体が丸くなった老人になぞらえ、長寿を喜ぶ意味も込めて日本で付けられた漢字です。

適量大切です

えびはさまざまな栄養を含む反面、プリン体多めの食材です。過剰に食べると尿酸値が高まり、痛風を引き起こす可能性があります。また、えびに限らず食べ過ぎは、アレルギーの原因になることも。甲殻類アレルギーは発症すると改善されにくいといわれ、特に幼少期の摂取量には気を付けたいものです。1日大人100g(甘えびで6～8尾位)までが適量で、子どもは半分の50gまでを目安に。

基本の下処理! ～生で食べる場合～

1



ひげを切り、ザルに入れ冷水を入れたボウルでさっと洗い水気を切る。

2



竹串を背の真ん中あたりに浅く刺し、背わたを引き出す(南蛮えびは取らなくてOK)。

3



上から3番あたりの節をむくと簡単!

頭・尾の1節を残し殻をむく。※食べ方により、殻をすべてむく場合もあり。

えびの解凍法

3%の塩水(海水と同程度)に30分ほどつける(えびの量や水温により調整を!)。

えびから水分が流れにくい!



うまいっしょ甲子園

高校生が創作した 熊本の味をお届け！

全国の高校生が料理の腕を競う、「うまいっしょ甲子園 全国高校生料理選手権2024」で「コープさっぽろ賞」を受賞した慶誠高等学校（熊本県）のチーム「和食Believer」が創作した「熊本からお届け～秋冬の味覚膳～」を商品化いたしました。この機会にぜひいかがですか？



「コープさっぽろ賞」を受賞した慶誠高等学校の
工藤勝翔さん、田北優さん

うまいっしょ甲子園 慶誠高校熊本味覚膳

1,111円 税込1,200円



注文締切日 3月26日(水)

お届け日 3月29日(土)

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。

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。



高菜衣天ぷら
(えび・舞茸)

長芋と水前寺のりの
チーズ白和え

ちらしぶえん寿司

いきなり団子風

ジジしています。

今回は粒あんを下に敷き
白玉と、さつまいもの裏こ
ししたものをトッピング。
いきなり団子風にアレン
ジしています。

今回は粒あんを下に敷き
白玉と、さつまいもの裏こ
ししたものをトッピング。
いきなり団子風にアレン
ジしています。

【いきなり団子とは】

【ぶえん寿司とは】
ぶえんとは無塩のこ
で、新鮮な魚のことをい
い、魚を酢でしめて寿司に
した熊本の郷土料理。祭り
や結婚式など祝いの席で
は必ず出していた料理です。
今回はちらしにして鯛を
のせています。



ハッピー ホワイトデー 3.14



C-sweets ミニザッハトルテ

ふんわりチョコレート生地に
たっぷりのガナッシュ。

サイド
メニュー

330円
税込356円



注文締切日 3月11日(火)

お届け日 3月14日(金)

賞2日

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

トレーサイズ:横247mm×縦152mm×高さ55mm



道産米ごはん

ごはん(白米) 150g 86円 税込93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 ・ にんじん

おいしいにんじんの見分け方

全体にオレンジ色が濃く、軸が小さいもの。軸は古くなるにつれ、緑から茶色になるので鮮度は色で見極めを。また、ひげが多く出ているものは、育ち過ぎて過熟の可能性があります。にんじんは下から傷むので、先端が黒ずんでいないか?もチェック。購入後は、下の部分から使いましょう。

皮じゃない?

本物の皮は収穫後、機械で洗浄する際にほとんどがはがれ落ちるため、私たちが普段むいている表面部分は、空気にさらされて乾燥した実の一部になります。



丸ごと食べて
いただきたいですな

葉は食べられる?

収穫後、葉の鮮度を維持することが難しいことから、一般には実の部分だけが流通されていますが、葉も食べられます。たんぱく質、カルシウム、マグネシウム、ビタミンCなどの栄養素は、実よりも葉の方が豊富。やわらかい葉は生のままサラダに。炒め物、味噌汁や洋風スープに入れても合います。

栄養を知る

β-カロテン

にんじんの色のもとになっている、強い抗酸化作用を持つ成分。含有量はかぼちゃの倍以上!体内に入ると、免疫力向上や髪や肌の健康に役立つ脂溶性のビタミンAに変換されますが、ほとんどが排出されてしまうため、効率良く体内に吸収するためには「加熱&油で調理」がポイント。

カリウム

体の中の塩分や水分のバランスを保つ成分。不要な塩分を体の外へ排出してくれるので、むくみを和らげたり、血のめぐりを良くして高血圧を防ぐなどの働きが期待できます。

季節を問わず買ったらずぐに冷蔵庫が正解!

にんじんの一番の大敵は「乾燥」。乾燥を防ぐためにビニール袋に入れて密閉し、冷蔵庫へ(できれば立てて保存するのがベスト)。寒い季節は常温保存も可能ですが、冬は空気が乾燥しやすいので、基本的には年中冷蔵保存でOK。保存期間は、約2~3週間が目安です。

3月
第1週

3月3日
～
3月8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3日(月)～3月7日(金)お届け

エスカロップ風プレート
830円
税込896円



581kcal

土曜・プレミアム
注文締切日:3月5日(水)
3月8日(土)お届け

まごわやさしい弁当
1,200円
税込1,296円



858kcal

ひなまつりデザート
注文締切日:2月24日(月)
3月3日(月)お届け

日曜
さくら・うぐいす餅
詰合せ4個入
358円
税込387円



賞2日
468kcal

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3日(月)～3月8日(土)お届け

甘納豆入りお赤飯
350円
税込378円



401kcal

サイドメニュー

今週の空弁
注文締切日:2月27日(木)
3月3日(月)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

3月
第2週

3月10日
～
3月15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10日(月)～3月14日(金)お届け

三色そぼろ
わっぱ飯
650円
税込702円



494kcal

土曜・プレミアム
注文締切日:3月12日(水)
3月15日(土)お届け

かにめし
1,480円
税込1,598円



554kcal

ホワイトデーデザート
注文締切日:3月11日(火)
3月14日(金)お届け

C-sweets
ミニザッハトルテ
330円
税込356円



賞2日
437kcal

サイドメニュー

千秋庵特集 ※ご注文欄は4ページです
注文締切日:3月1日(土)
3月13日(木)お届け

札幌千秋庵
ノースマン5個
930kcal
1,056円 税込1,140円

札幌千秋庵
ノースマンかぼちゃ
211円 税込228円

札幌千秋庵
ノースマン
211円 税込228円

札幌千秋庵
ノースマンさくら
211円 税込228円



賞30日
182kcal

賞30日
186kcal

賞30日
188kcal

サイドメニュー

3月
第3週

3月17日
～
3月22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17日(月)～3月21日(金)お届け

お彼岸うどん
798円
税込862円



546kcal

土曜・プレミアム
注文締切日:3月19日(水)
3月22日(土)お届け

あさりご飯弁当 新
785円
税込848円



当日中
530kcal

祝日特別企画
注文締切日:3月13日(木)
3月20日(木)お届け

もうすぐ春ですね♪
幕の内弁当
1,100円
税込1,188円



719kcal

今だけ!

お彼岸デザート
注文締切日:3月13日(木)
3月20日(木)お届け

十勝大福本舗
おはぎ粒あん3個入
298円
税込322円



当日中
390kcal

サイドメニュー

3月
第4週

3月24日
～
3月29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24日(月)～3月28日(金)お届け

海老のかき揚げ丼
598円
税込646円



638kcal

高校生うまいっしょ甲子園
注文締切日:3月26日(水)
3月29日(土)お届け

うまいっしょ甲子園
慶誠高校
熊本味覚膳
1,111円
税込1,200円



当日中
605kcal

今だけ!

水曜デザート
注文締切日:3月22日(土)
3月26日(水)お届け

C-Sweets
シュークリーム
1個 155円
税込167円
252kcal

3個 461円
税込498円
756kcal



当日中

サイドメニュー

今週の空弁
注文締切日:3月24日(月)
3月27日(木)お届け

佐藤水産
いくら三味
1,520円
税込1,642円



当日中
491kcal

今週の麺類
注文締切日:3月19日(水)
3月26日(水)お届け

大徳食品
香ばしスープの
醤油ラーメン
494円
税込534円



当日中
329kcal

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・梅の主菜は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。掲載写真から一部食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 カレイの
照り焼き

賞3日 注文数
190kcal

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



B 豚肉の
生姜炒め

賞3日 注文数
261kcal



670円 税込724円

注文締切日 2月26日(水)

お届け日 3月7日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第1週	3月3日(月) ひな祭り	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。 843円 税込910円	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 冷	洋食 ・トンテキ 好評 ・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	和食 ・紅鮭の塩焼き 好評 ・筑前煮 ・南瓜の胡桃黒蜜がけ ・三菜の辛子和え 冷	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 ・バリバリ春巻き ・豆腐サラダ 冷	和食 ・ジューシー塩ザンギ 好評 ・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 冷	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 冷
	A ミルフィーユカツ 好評 B 羅臼産浅羽がれの塩焼き	A そいの幽庵焼き B 鶏肉のマヨポン炒め	A 鶏肉の照焼き B 北海道産ますフライ	A 羅臼産秋鮭のパン粉焼き B 豚肉のすき焼き風煮	A 牛肉と竹の子の中華炒め 好評 B 赤魚の粕漬け焼き	A ほっけの唐揚げ野菜あんかけ B チキンソテーのトマトソース
竹 バランス 塩分2.5g以下 280kcal(±10%) 703円 税込759円	A 鶏肉の甘酢あんかけ B 高野豆腐とこんにゃくの炒め煮	A あじフライ B 豚肉のオニオンソース	A 豚肉と玉葱の甘辛炒め B 厚揚げとチンゲン菜の中華煮	A お麩のプルコギ風 B 根菜と肉団子の煮物	A 鶏肉の生姜炒め B はんぺんの甘辛炒め	A 野菜のスクランブルエッグ B 豚肉のスタミナ炒め
梅 ライト 583円 税込630円	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●カップグラタン ●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
いつでもメニュー ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり エスカロッププレート 注文数 <input type="text"/> サイドメニュー さくら・うぐいす餅詰合せ 注文数 <input type="text"/> 甘納豆入りお赤飯 注文数 <input type="text"/> 空井 北の海幸つくし 注文数 <input type="text"/>	いつでもメニュー ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり エスカロッププレート 注文数 <input type="text"/> サイドメニュー 甘納豆入りお赤飯 注文数 <input type="text"/>	いつでもメニュー ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり エスカロッププレート 注文数 <input type="text"/> サイドメニュー 甘納豆入りお赤飯 注文数 <input type="text"/>	いつでもメニュー ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり エスカロッププレート 注文数 <input type="text"/> サイドメニュー 甘納豆入りお赤飯 注文数 <input type="text"/>	いつでもメニュー ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり エスカロッププレート 注文数 <input type="text"/> サイドメニュー 甘納豆入りお赤飯 注文数 <input type="text"/>	いつでもメニュー ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり エスカロッププレート 注文数 <input type="text"/> サイドメニュー 甘納豆入りお赤飯 注文数 <input type="text"/>	いつでもメニュー ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり エスカロッププレート 注文数 <input type="text"/> サイドメニュー 甘納豆入りお赤飯 注文数 <input type="text"/>

3月第2週 〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹・梅の主菜は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。掲載写真から一部食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 さばの味噌煮

賞3日

373kcal

注文数



B 麻婆豆腐

賞3日

247kcal

注文数



670円 税込724円

注文締切日 3月5日(水)

お届け日 3月14日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

共通副菜 ●トミさんきんぴら●かぼちゃのそぼろあん●大根のゆかり和え●金時煮豆

第2週	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金) ホワイトデー	3月15日(土)
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。 843円 税込910円	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 <input type="text"/>	洋食 ・ハンバーグステーキ 好評 ・野菜ポトフ ・カリフラワーとエビのチーズグリル ・豆と穀物のミックスサラダ 冷 新 注文数 <input type="text"/>	中華 ・豚の角煮 好評 ・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 冷 注文数 <input type="text"/>	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 <input type="text"/>	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 <input type="text"/>	和食 ・さばのもろみ漬け焼き 好評 ・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 <input type="text"/>
	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 <input type="text"/> B ぶりのだし醤油漬け焼き 注文数 <input type="text"/> 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	A 銀鮭の根昆布漬け焼き 注文数 <input type="text"/> B 豚肉ときのこのレモン炒め 注文数 <input type="text"/> 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	A 豚肉のカレーソテー 注文数 <input type="text"/> B 鮭の味噌煮 注文数 <input type="text"/> 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	A たらの塩麹マヨ焼き 注文数 <input type="text"/> B 鶏肉の香味醤油かけ 好評 注文数 <input type="text"/> 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	A 鶏肉の明太マヨ焼き 注文数 <input type="text"/> B 海老かつの卵とじ 注文数 <input type="text"/> 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和え●大根醤油漬け
梅 ライト 583円 税込630円	A 豚しゃぶ豆乳ごまだれ 注文数 <input type="text"/> B ほきの照焼き 注文数 <input type="text"/> 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	A 豆腐とえびの旨煮 注文数 <input type="text"/> B 鶏肉ともやしの味噌炒め 注文数 <input type="text"/> 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	A 照り焼きミートボール 注文数 <input type="text"/> B かに玉 注文数 <input type="text"/> 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	A さんまの唐揚げ 注文数 <input type="text"/> B 酢豚風 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●じゃが芋のそぼろ炒め●焼き餃子 ●チンゲン菜のしらす和え●菜々しば漬け	A 豚肉のねぎ塩炒め 注文数 <input type="text"/> B なら玉炒め 注文数 <input type="text"/> 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和え●大根醤油漬け	A ししゃもフライ 注文数 <input type="text"/> B 豚肉のごま味噌炒め 注文数 <input type="text"/> 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
	いつでもメニュー ごはんカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> 袋入りサラダ	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり
週の注目商品 三色そぼろわっぱ飯 注文数 <input type="text"/>	週の注目商品 三色そぼろわっぱ飯 注文数 <input type="text"/>	週の注目商品 三色そぼろわっぱ飯 注文数 <input type="text"/>	週の注目商品 三色そぼろわっぱ飯 注文数 <input type="text"/>	週の注目商品 三色そぼろわっぱ飯 注文数 <input type="text"/>	週の注目商品 三色そぼろわっぱ飯 注文数 <input type="text"/>	週の注目商品 三色そぼろわっぱ飯 注文数 <input type="text"/>

注文欄は4ページに
ございます

3月第3週 〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹・梅の主菜は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。掲載写真から一部食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

190kcal

注文数



B 鶏肉の中華風炒め物

賞3日

271kcal

注文数



670円 税込724円

注文締切日 3月12日(水)

お届け日 3月21日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

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

第3週	3月17日(月) 彼岸入り	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木) 春分の日	3月21日(金)	3月22日(土) 明日は彼岸明け
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。 843円 税込910円	中華 ・まるやか黒酢豚 ・麻婆春雨 ・帆立貝のクリーム煮 ・白菜の甘酢漬け冷	洋食 ・銀鮭のムニエル 好評 ・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	和食 ・いぶり鶏の親子煮 ・金平ごぼう ・シーフードの甘酢炒め ・野菜の揚げ浸し冷	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 ・フライ3種盛り ・グリーンサラダ冷	和食 ・天ぷら4種盛り合わせ (えび天入り) 好評 ・牛肉のしぐれ煮 ・大根と竹の子の炊き合わせ ・菜の花のホタテ風味お浸し冷	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
	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 B たらのパン粉焼き	A 縞ほっけのみりん漬け焼き B 鶏肉の生姜あん	A 鶏肉チリソースかけ B さんまのみぞれがけ 好評	A 天ぷら盛り合わせ 好評 B 豚肉の山椒炒め	A 豚バラ野菜のさっぱり炒め 好評 B そいのタルタル焼き
梅 ライト 583円 税込630円	A 肉団子の甘酢あん B 卵とツナのソテー	A 厚揚げの味噌炒め B 豚肉の中華炒め	A 鶏肉と野菜の煮物 B いわしフライ	A 高野豆腐と南瓜のクリーム煮 B 鶏キムチ炒め	A 鶏肉とポテトのケチャップ炒め B あじのみりん漬け焼き	A 具沢山がんもの煮物 B 豚肉とザーサイの炒め物
	いつでもメニュー 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 だいごんサラダ 千切りのキャベツ	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●茶碗蒸し●いんげんのごま和え●ピーナッツみそ	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	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
週の注目商品 お彼岸うどん	お彼岸うどん	お彼岸うどん	お彼岸うどん	今日だけ! 祝日特別企画 もうすぐ春です♪幕の内弁当	お彼岸うどん	土曜・プレミアム あさりご飯弁当新

3月第4週 〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹・梅の主菜は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。掲載写真から一部食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 プリ
フライ

賞3日

226kcal

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

270kcal

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



670円 税込724円

注文締切日 3月19日(水)

お届け日 3月28日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第4週	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。 843円 税込910円	洋食 ・ワカサギの洋風南蛮漬け ・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	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	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	和食 ・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	中華 ・鶏唐揚げの葱ソースがけ ・あさりと野菜の焼きビーフン ・中華ちまき ・くらげの和え物冷	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
	竹 バランス 塩分2.5g以下 280kcal(±10%) 703円 税込759円	A 鶏肉の香味醤油 B たらめの梅みそ田楽風 共通副菜 ●ちくわとこんにゃくのピリ辛炒め ●北あかりのペーココロッケ ●大根と水菜のサラダ ●なら漬け	A 白身魚のムニエル B 豚肉の生姜炒め 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	A 豚肉の塩麹炒め B 小樽産真ほっけの煮付け 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	A 羅臼産ますのみりん漬け焼き B ハンバーグきのこクリームソース 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	A 野菜たっぷりちゃんぽん風炒め B さばのだし醤油漬け焼き 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
梅 ライト 583円 税込630円	A 豚肉の野菜炒め B 高野豆腐と白菜の味噌炒め 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	A たらのみりん漬け焼き B 鶏肉のトマトソース 共通副菜 ●炒り豆腐 ●はんぺんフライ ●小松菜のおかか和え ●さくら大根	A 鶏肉のピリ辛炒め B 揚げ出し豆腐 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	A つみれと野菜のだし煮 B 豚肉の甘辛炒め 共通副菜 ●大豆の煮物 ●オムレツ ●南瓜のごま和え ●松前漬け	A 豚肉の味噌炒め B さつま揚げのカレー炒め 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	A じゃが芋と高野豆腐の甘辛炒め B チキンカツ 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
	いつでもメニュー ごはんカレー 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 海老のかき揚げ丼	週替わり 海老のかき揚げ丼	週替わり 海老のかき揚げ丼	空弁 いくら三味	週替わり 海老のかき揚げ丼
週の注目商品	海老のかき揚げ丼	海老のかき揚げ丼	海老のかき揚げ丼	いくら三味	海老のかき揚げ丼	うまいっしょ甲子園 慶誠高校熊本味覚膳

箱売り 隔週 **水** のお届け！まとめ買いで便利！

注文締切日	2/26(水)	3/12(水)	注文締切日	2/26(水)	3/12(水)
お届け日	3/5(水)	3/19(水)	お届け日	3/5(水)	3/19(水)
CO-OP 食塩無添加濃いつマトジュース 190g×20本入 1,728円 税込1,866円			CO-OP おいしい赤飯 (国産もち米100%使用) 2,939円 税込3,174円		
CO-OP ミックスキャロット 160g×30本入 2,940円 税込3,175円			CO-OP わかめスープ 10食入り×10パック 2,192円 税込2,367円		
CO-OP 国産大豆の調整豆乳 200ml×12本入り 969円 税込1,047円			CO-OP もずくスープ 5食入り×12パック 4,684円 税込5,059円		
CO-OP 国産大豆の豆乳飲料麦芽コーヒー 200ml×12本入 1,055円 税込1,139円			CO-OP たまごスープ 5食入り×12パック 3,298円 税込3,562円		

※賞味期限の1/2を担保してお届けいたします。

注文締切日	2/26(水)	3/12(水)
お届け日	3/5(水)	3/19(水)
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 21種類の野菜がこれ1本！		
CO-OP おいしいご飯 (山形県産はえぬき使用) 200g×24パック 2,667円 税込2,880円 レンジで温めるだけ！		

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	3/3(月)	3/10(月)	3/17(月)	3/24(月)
お届け日	3/7(金)	3/14(金)	3/21(金)	3/28(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 ゆずぼん酢たれ納豆逸品 158円 税込171円				

サイドメニュー **パン** 火金週2回のお届け！

注文締切日	2/27(木)	3/3(月)	3/6(木)	3/10(月)	3/13(木)	3/17(月)	3/20(木)	3/24(月)
お届け日	3/4(火)	3/7(金)	3/11(火)	3/14(金)	3/18(火)	3/21(金)	3/25(火)	3/28(金)
日糧 絹艶 3枚入り 145円 税込157円								
日糧 絹艶 6枚入り 284円 税込307円								
日糧 TheTakasuiやわらかなレーズンロール 196円 税込212円								
日糧 たっぷりタルタルハムマヨ 147円 税込159円								
日糧 ずっしりコロケ仕立て 147円 税込159円								
日糧 しっとりあんぱん(つぶあん) 150円 税込162円								
日糧 こしあとなめらかホイップ 150円 税込162円								
日糧 ふんわりコッペいちごジャム&マーガリン 125円 税込135円								
日糧 手包みメロンパン 150円 税込162円								
日糧 チョココロネ 150円 税込162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。

注文締切日	2/27(木)	3/3(月)	3/6(木)	3/10(月)	3/13(木)	3/17(月)	3/20(木)	3/24(月)
お届け日	3/4(火)	3/7(金)	3/11(火)	3/14(金)	3/18(火)	3/21(金)	3/25(火)	3/28(金)
CO-OP 北海道十勝牛乳 200ml 90円 税込97円								
よつ葉 特選 低脂肪牛乳 200ml 86円 税込93円								
CO-OP 北海道十勝牛乳 500ml 148円 税込160円								
よつ葉 特選 低脂肪牛乳 500ml 148円 税込160円								
CO-OP 北海道十勝牛乳 1000ml 268円 税込289円								
CO-OP 北海道低脂肪牛乳 1000ml 200円 税込216円								
よつ葉 よつ葉のヨーグルト 90g×3 306円 税込330円								
よつ葉 とろとなめらかヨーグルト 400g 278円 税込300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 170円 税込184円 賞19日								
森永 カラダ強くするのむヨーグルト 170円 税込184円 賞19日								