

4月10日は駅弁の日! 人気の**駅弁** & **空弁** をピックアップ!

道産食材で
贅沢に♪

駅弁

冷凍



新登場!

弁菜亭
駅弁やの釜めし(蟹)

ずわいがいと竹の子を圧力釜で炊いた昭和40年代から変わらぬ元祖かにめしです。

898円 税込970円 賞30日

注文締切日 **4月4日(金)**

お届け日 **4月14日(月)**



新登場!

弁菜亭
駅弁やの釜めし(鶏)

甘じょっぱい鶏の照焼きと茶飯のバランスが絶妙で箸が進みます!

767円 税込828円 賞30日

注文締切日 **3月28日(金)**

お届け日 **4月7日(月)**



新登場!

弁菜亭
駅弁やの釜めし(帆立)

昆布と醤油出汁で炊いたご飯の上に北海道産の帆立をのせた人気の釜めしです!

794円 税込858円 賞30日

注文締切日 **4月11日(金)**

お届け日 **4月21日(月)**

北海道の
旬を味わう

空弁



佐藤水産 **いくら入りずわい蟹ちらし鮭** 当日中

佐藤水産で人気の「ずわい蟹ちらし」にいくらと数の子をプラスしたちょっと贅沢な蟹ちらし。

1,480円 税込1,598円

注文締切日 **4月7日(月)**

お届け日 **4月10日(木)**



新登場!

佐藤水産 **海鮮釜めし** 当日中

新巻鮭の焼きほぐし・ずわいがに・帆立・蒸しうに等の海鮮を「鮭醤油茶飯」で楽しめます。

1,198円 税込1,294円

注文締切日 **4月1日(火)**

お届け日 **4月4日(金)**



当日中

佐藤水産 **味めぐり四色どんぶり**

優しい味わいの鮭醤油飯の上にかに、うに、いくら、さけを盛り付ける北海道らしい小弁です。

1,426円 税込1,540円

注文締切日 **4月21日(月)**

お届け日 **4月24日(木)**

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 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**

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
4月号



おうちでお花見。

●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

pick up!

表紙のお弁当



気分は桜の木の下、

見た目も楽しいお花見弁当。

春の お花見弁当

まだ少し寒いですが、
おうちでお花見気分はいかがですか？
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
佐藤 菜摘さん

鯖ごはん

白いごはんに黄色の錦糸卵を敷き、その上に桃色の鯖をのせてインパクトのあるごはんにしてみました。味だけでなく、見た目からも春を感じていただけたらうれしいです。

枝豆桜えびごはん

春らしい色合いの枝豆と桜えびをご飯に混ぜました。枝豆の優しい甘味と桜えびの香りを引き立たせるために味付けはシンプルな食塩のみにしています。

煮しめ

煮しめは、日本の代表的な家庭料理のひとつです。時間をかけてじっくり煮ることによってしっかり味が染みこみました。なじみのある料理をお弁当で味わってみませんか。

焼売

ジューシーでがっつりと肉を感じられる大きな肉焼売。ひとつ食べるだけで満足感が得られ、お弁当のおかずにもぴったりな一品になっています。

やわらか大福

春のお花見にぴったりな桃色の大福を入れてみました。中に入っている白あんはあっさりとした上品な甘さが特徴です。しっとりやわらかな大福をお楽しみください。

1,100円 税込1,188円

注文締切日 **4月16日(水)**

お届け日 **4月19日(土)**

豆知識
・
鮭

鮭と健康

鮭には健康に役立つ成分が多く含まれています。その一部をご紹介します。

〈タンパク質〉

必須アミノ酸を多く含み、その量やバランスを点数化したアミノ酸スコアは100点満点！牛肉や豚肉もアミノ酸スコア100ですが、鮭は低カロリーで消化吸収率の高さが特徴です。

可食部100gあたり	エネルギー	タンパク質	アミノ酸スコア
シロザケ	124kcal	22.3g	100
牛肉(和牛、もも)	235kcal	19.2g	100
豚肉(もも)	211kcal	19.5g	100
鶏肉(若どり、もも)	190kcal	16.6g	100

出典:日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

〈脂質〉

魚の脂にはEPAやDHAという体によい脂肪酸が多く含まれています。これらの脂肪酸には血液をサラサラにしたり、血管を若返らせたり、記憶力を高める効果が期待できます。

〈アスタキサンチン〉

鮭の身がサーモンピンクなのは、アスタキサンチンという色素が原因です。アスタキサンチンは体に有害な活性酸素をやっつける働きがあり、免疫力を正常に保つ上でも重要です。

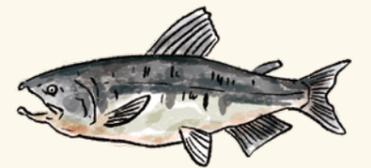
鮭のなかま(サケマス類)

サケ科サケ属には、さまざまな種類のなかまがいます。ここではその一部を紹介します。

シロザケ

日本で一般的に鮭といえはシロザケを指します。秋に取れるもの

を「アキサケ」や「アキアジ」。春～夏に取れるものを「トキシラズ」。回帰途中の若いサケを「メジカ」と呼びます。



サクラマス



カラフトマス



ニジマス



ギンザケ

※マルハニチロ「回転寿司に関する消費者実態調査 2024」より

新登場!

海老天うどん

1,017円
税込1,098円



レンジでチン!
心も体もホッと安らぐ
温かい海老天うどんの完成です

注文締切日 お届けの3日前まで
お届け日 **4月21日(月)~25日(金)**

トレーサイズ：横198mm×縦185mm×深さ80mm

柔らかいしらすと
辛子明太子・刻み高菜でさっぱり!



トレーサイズ：横165mm×縦134mm×深さ38mm

明太しらす丼

690円
税込745円

注文締切日 4月23日(水)
お届け日 **4月26日(土)**

さくら餅はこしあん入り
豆大福はつぶあん入り



サイドメニュー

賞2日

日糧 さくら餅・豆大福詰合せ

349円
税込377円

注文締切日 4月9日(水)
お届け日 **4月16日(水)**

新登場!

枝豆ツナごはん弁当

相性抜群の枝豆とツナを
ごはんに混ぜました!

828円 税込894円



お品書き

- ・枝豆ツナごはん
- ・鶏の照り焼き
- ・煮しめ
- ・ほうれん草のごま和え
- ・玉子焼き
- ・さくら漬

注文締切日 4月9日(水)

お届け日 **4月12日(土)**

豚肉の生姜焼き丼

甘辛い味つけの豚の生姜焼きに
ご飯がすすみます!

698円 税込754円



定番の
人気商品

トレーサイズ：直径167mm×深さ43mm

注文締切日 お届けの3日前まで

お届け日 **4月7日(月)~11日(金)**

豆知識
・
枝豆

枝豆の栄養成分は?



枝豆とは成熟する前の大豆を収穫したもので、豆と野菜の両方の栄養を持ち合わせた“一粒でおいしい食材”。消化を促し体内の糖のエネルギー変換を手助けするビタミンB1、ナトリウムを排出するカリウムなどを含みます。スタミナ不足の解消にも働きます。

薄皮はむく? むかない?

1粒ごとに豆を包んでいる薄皮には食物繊維が含まれており、栄養面から見るとむかずに食べるのがベスト。サラダやペーストなど薄皮の舌触りが気になる場合は、調理法に合わせてむいて使用すると口当たりがなめらかになります。

おいしい枝豆の選び方、鮮度の見分け方は?

生の枝豆を購入する際は、まずさやの状態をチェック。さやの表面が乾燥しておらず、ふっくらみずみずしく緑色の濃いものを選びましょう。また産毛にピンとハリがあるものが新鮮な証拠。枝豆は生の状態だと鮮度が落ちるスピードが早いいため、購入したらすぐに茹でるのもポイントです。

保存法と解凍法は?

生で購入後、茹でる前までに短時間保存する場合は冷蔵庫の野菜室など、できるだけ低温で直射日光の当たらない場所へ。長期保存する場合は、やや硬めに茹でて熱を冷まし水気を切り、保存用袋などに入れて冷凍を。冷凍期間は約1カ月半が目安。時間がないときは流水や湯にくぐらせる、電子レンジの活用と色々な解凍方法がありますが、枝豆の表面の霜を水でサッと流し、自然解凍で食べるのが味落ちが少ないと言われています。



穴子ちらし寿司

980円 税込1,058円

注文締切日 4月2日(水)

お届け日 4月5日(土)



ちらし寿司に
錦糸卵と穴子の上品な味わい

トレーサイズ：横183mm×縦152mm×深さ37mm

もちもち白玉と
あんごとクリームとの
相性は抜群！



サイド
メニュー

賞3日

とかち製菓

大きな白玉ぜんざい

298円
税込322円

注文締切日 4月5日(土)

お届け日 4月9日(水)

お召上がり期限



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時までにお召上がりください。

〈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(使い捨てです)の自主廃棄をお願いいたします。



サイド
メニュー

当日中

大徳食品

だしが自慢野菜かき揚げそば

488円
税込527円

注文締切日 3月26日(水)

お届け日 4月2日(水)



三元豚ロースのスパカツ

680円 税込734円

注文締切日 お届けの3日前まで

お届け日 3月31日(月)~4月4日(金)

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。

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

カレーライス

580円
税込626円

858kcal

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

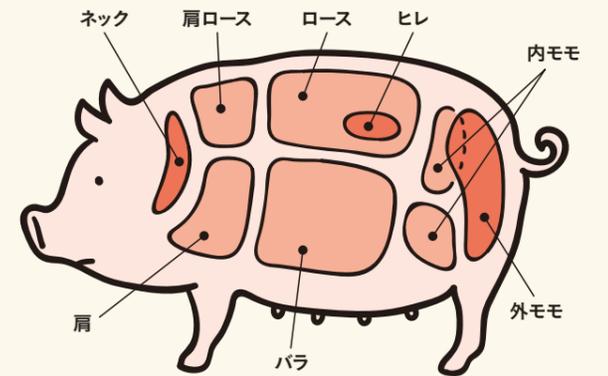
当日中

サイド
メニュー

豆知識
・
豚肉

豚肉の基本

- ネック 脂肪が多く赤身がかたい。「トントロ」と呼ばれる。焼き肉に。
- 肩ロース 赤身と脂肪のバランス◎。ローストポーク、焼き豚、しょうが焼きなどに。
- ロース きめがこまかく、やわらかい。脂肪に味わいあり。トンカツ、炒め物など。
- ヒレ あっさりしてヘルシーな希少部位。トンカツ、ソテー、ステーキに。



- バラ あばら骨まわりの肉で、赤身と脂身が層になっている。ソテー、煮込みに。
- 肩 最も運動する部分。肉厚でかたい。煮込みにすればコラーゲンが溶け出す。
- 内モモ 赤身の代表的な部位できめがこまかい。ローストポーク、焼き豚に。
- 外モモ 脂肪が少なく、きめがやや粗くかたい。スライスして炒め物がおすすすめ。

高齢者も肉食が大切と聞くけれど…。

日本人の平均寿命が70歳を超えたのは、女性が1960年、男性が1971年で、畜肉や乳製品を日常的に食べるようになった時代と重なります。もちろん、肉食が要因のすべてではありませんが、お肉に含まれる良質な動物性タンパク質が影響していると考えられます。牛肉や豚肉、鶏肉などは20種類のアミノ酸からなるタンパク質を豊富に含んでいます。このアミノ酸のうち人間の体で作り出すことのできない9つのアミノ酸を「必須アミノ酸」といいますが、お肉は9種類の必須アミノ酸のすべてをバランス良く含み、筋肉や臓器、血をつくるもととなっています。健康寿命を延ばすためにも、適量なお肉を食べることをおすすめします。

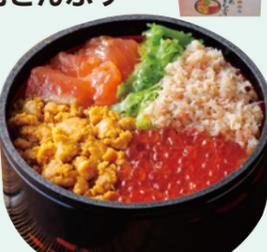


カレー・ごはん・サラダは
月曜から土曜までお好きな曜日
お届けできます。ご注文・変更・キャンセルは3日前まで

<p>4月 第1週</p> <p>3月31日 ～ 4月5日</p>	<p>平日・週替わりメニュー</p> <p>注文締切日:お届けの3日前まで 3月31日(月)～4月4日(金)お届け</p> <p>三元豚ロースのスパカツ</p> <p>680円 税込734円</p>  <p>717kcal</p>	<p>土曜・プレミアム</p> <p>注文締切日:4月2日(水) 4月5日(土)お届け</p> <p>穴子ちらし寿司</p> <p>980円 税込1,058円</p>  <p>600kcal</p>	<p>水曜デザート</p> <p>注文締切日:3月29日(土) 4月2日(水)お届け</p> <p>C-Sweets 生キャラメルプリン</p> <p>193円 税込208円</p>  <p>当日中 248kcal</p> <p>サイドメニュー</p>	<p>今週の空弁</p> <p>注文締切日:4月1日(火) 4月4日(金)お届け</p> <p>佐藤水産 佐藤水産の海鮮釜めし 新</p> <p>1,198円 税込1,294円</p>  <p>当日中 437kcal</p>	<p>今週の麺類</p> <p>注文締切日:3月26日(水) 4月2日(水)お届け</p> <p>大徳食品 だしが自慢野菜かき揚げそば</p> <p>488円 税込527円</p>  <p>当日中 356kcal</p> <p>サイドメニュー</p>
-----------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>4月 第2週</p> <p>4月7日 ～ 4月12日</p>	<p>平日・週替わりメニュー</p> <p>注文締切日:お届けの3日前まで 4月7日(月)～4月11日(金)お届け</p> <p>豚肉の生姜焼き丼</p> <p>698円 税込754円</p>  <p>557kcal</p>	<p>土曜・プレミアム</p> <p>注文締切日:4月9日(水) 4月12日(土)お届け</p> <p>枝豆ツナごはん弁当 新</p> <p>828円 税込894円</p>  <p>561kcal</p>	<p>水曜デザート</p> <p>注文締切日:4月5日(土) 4月9日(水)お届け</p> <p>とち製菓 大きな白玉ぜんざい</p> <p>298円 税込322円</p>  <p>賞3日 369kcal</p> <p>サイドメニュー</p>	<p>今週の空弁</p> <p>注文締切日:4月7日(月) 4月10日(木)お届け</p> <p>佐藤水産 いくら入りずわい蟹ちらし鮓</p> <p>1,480円 税込1,598円</p>  <p>当日中 528kcal</p>	<p>今週の駅弁 冷凍</p> <p>注文締切日:3月28日(金) 4月7日(月)お届け</p> <p>弁菜亭 駅弁やの釜めし(鶏)</p> <p>767円 税込828円</p>  <p>賞30日 544kcal</p>
-----------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>4月 第3週</p> <p>4月14日 ～ 4月19日</p>	<p>平日・週替わりメニュー</p> <p>注文締切日:お届けの3日前まで 4月14日(月)～4月18日(金)お届け</p> <p>上海風焼きそば</p> <p>780円 税込842円</p>  <p>487kcal</p>	<p>土曜・プレミアム</p> <p>注文締切日:4月16日(水) 4月19日(土)お届け</p> <p>今だけ!</p> <p>昨年からのリニューアル!</p> <p>春のお花見弁当</p> <p>1,100円 税込1,188円</p>  <p>765kcal</p>	<p>水曜デザート</p> <p>注文締切日:4月9日(水) 4月16日(水)お届け</p> <p>日糧 さくら餅・豆大福 詰合せ</p> <p>349円 税込377円</p>  <p>賞2日 434kcal</p> <p>サイドメニュー</p>	<p>今週の駅弁 冷凍</p> <p>注文締切日:4月4日(金) 4月14日(月)お届け</p> <p>弁菜亭 駅弁やの釜めし(蟹) 新</p> <p>898円 税込970円</p>  <p>賞30日 401kcal</p>
------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>4月 第4週</p> <p>4月21日 ～ 4月26日</p>	<p>平日・週替わりメニュー</p> <p>注文締切日:お届けの3日前まで 4月21日(月)～4月25日(金)お届け</p> <p>海老天うどん 新</p> <p>1,017円 税込1,098円</p>  <p>476kcal</p>	<p>土曜・プレミアム</p> <p>注文締切日:4月23日(水) 4月26日(土)お届け</p> <p>明太しらす丼</p> <p>690円 税込745円</p>  <p>445kcal</p>	<p>水曜デザート</p> <p>注文締切日:4月19日(土) 4月23日(水)お届け</p> <p>C-Sweets 贅沢クリームのエクレア</p> <p>168円 税込181円</p>  <p>当日中 327kcal</p> <p>サイドメニュー</p>	<p>今週の空弁</p> <p>注文締切日:4月21日(月) 4月24日(木)お届け</p> <p>佐藤水産 味めぐり四色どんぶり</p> <p>1,426円 税込1,540円</p>  <p>当日中 406kcal</p>	<p>今週の駅弁 冷凍</p> <p>注文締切日:4月11日(金) 4月21日(月)お届け</p> <p>弁菜亭 駅弁やの釜めし(帆立) 新</p> <p>794円 税込858円</p>  <p>賞30日 490kcal</p>
------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4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 ぶりの醤油
もろみ漬け焼き

賞3日 注文数
284kcal

共通副菜 ●ニラ玉●野菜コロッケ●ナポリタン●白ごまごぼうサラダ●桜大根



B 煮込み
ハンバーグ

賞3日 注文数
351kcal



670円 税込724円

注文締切日 3月26日(水)

お届け日 4月4日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第1週	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5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 ・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 ・オクラとなめこのみぞれ和え 冷	中華 ・羽幌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 冷	洋食 ・赤ワイン仕立ての煮込みハンバーグ 好評 ・アスパラ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	中華 ・四川風麻婆豆腐 好評 ・にら玉炒め ・彩り野菜といかの中華炒め ・ごま香るぜんまいのナムル 冷	洋食 ・羅臼産秋鮭のカリッと焼き～マスタードソースがけ～ ・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 冷	和食 ・大麦育ち三元豚の昆布ぼん酢ジュレ仕立て ・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 冷
	A 豚肉と大根のさっぱり煮 B 羅臼産浅羽がれの塩焼き 共通副菜 ●いんげんのそぼろ味噌炒め●エビグラタン●スパゲティサラダ●白花豆	A ぶりの翅漬け焼き B 鶏肉の葱ソースかけ 共通副菜 ●キャベツとあさりのにんにく炒め●春雨の中華煮●ほうれん草の辛子和え●しそ昆布佃煮	A 鶏肉の香草焼き B にしんの塩焼き 共通副菜 ●チンゲン菜とえびの塩炒め●大根とつみれの炊き合わせ●ブロッコリーのピーナツ和え●大根醤油漬け	A いわしの生姜醤油焼き B 天ぷら盛り合わせ(とり天入り) 好評 共通副菜 ●白菜と白滝の煮物●煮酢和え●小松菜とコーンのサラダ●金時煮豆	A 豚肉の袖こしょう炒め B 銀鮭の塩焼き 共通副菜 ●さつまいもときのこのバターソテー●茶碗蒸し●ひじきの五目サラダ●うぐいす豆	A さばのみぞれ煮 B 鶏肉のカレー風味焼き 共通副菜 ●小松菜としらすの炒め物●北海道名物揚げ芋●オクラのなめたけ和え●刻み高菜漬け
竹 バランス 塩分2.5g以下 280kcal(±10%) 703円 税込759円	A 鶏肉のぼん酢炒め B ししゃもフライ 共通副菜 ●いんげんのそぼろ味噌炒め●一口がんもの煮物●スパゲティサラダ●白花豆	A 厚揚げの肉じゃが風 B 豚肉ときのこの炒め物 共通副菜 ●キャベツとあさりのにんにく炒め●三角春巻き●ほうれん草の辛子和え●しそ昆布佃煮	A 豚肉の中華炒め B お麩の甘酢炒め 共通副菜 ●チンゲン菜とえびの塩炒め●炒り卵●ブロッコリーのピーナツ和え●大根醤油漬け	A さばの塩焼き B 和風ハンバーグ 共通副菜 ●白菜と白滝の煮物●じゃが芋の煮ころがし●小松菜とコーンのサラダ●金時煮豆	A 鶏肉のケチャップ炒め B さんまの唐揚げ 共通副菜 ●さつまいもときのこのバターソテー●野菜のコンソメ煮●ひじきの五目サラダ●うぐいす豆	A 白身魚の照焼き B 豚肉のプルコギ風 共通副菜 ●小松菜としらすの炒め物●かぼちゃの甘煮●オクラのなめたけ和え●刻み高菜漬け
	梅 ライト 583円 税込630円	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 だいこんサラダ 千切りのキャベツ 週替わり	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 だいこんサラダ 千切りのキャベツ 週替わり	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 だいこんサラダ 千切りのキャベツ 週替わり	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 だいこんサラダ 千切りのキャベツ 週替わり	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 だいこんサラダ 千切りのキャベツ 週替わり
いつでもメニュー ごはんカレー 袋入りサラダ	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	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
注目の商品	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	週替わり 三元豚ロースのスパカツ	空弁 佐藤水産の海鮮釜めし 新	土曜・プレミアム 穴子ちらし寿司

4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 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 4月2日(水)

お届け日 4月11日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第2週	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12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 ・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 ・鶏の中華サラダ 新 冷 注文数 <input type="text"/>	洋食 ・ビーフストロガノフ 好評 ・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 注文数 <input type="text"/>	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 冷 注文数 <input type="text"/>	洋食 ・バジルチキン 好評 ・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 冷 注文数 <input type="text"/>	和食 ・牛肉とごぼうの柳川風 好評 ・青菜ときのこの塩麹炒め ・野菜の天ぷら3種盛り ・胡瓜としらすの青しそ和え 冷 注文数 <input type="text"/>	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 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 鶏肉のごまだれ焼き 好評 注文数 <input type="text"/> B 赤魚の西京焼き 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●マカロニソテー●たけのここんにゃくのおかか煮●わかめサラダ●白花豆	A 砂かれいの煮付け 注文数 <input type="text"/> B 豚肉の甘酢炒め 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●野菜の塩炒め●ずいきの炒め煮●胡瓜の酢の物●ピーナッツみそ	A 大豆ミートの肉団子 好評 注文数 <input type="text"/> B ほきのもろみ漬け焼き 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●山菜とちくわの炒め煮●えびかき揚げ●ひじきのポテトサラダ●あさりの佃煮	A 日高産こまいのから揚げ 注文数 <input type="text"/> B 牛肉の甘みそ炒め 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●ぜんまいの炒め煮●白菜の豆乳煮●人参とツナのマリネ●金時煮豆	A チキン南蛮タルタルソース 注文数 <input type="text"/> B キハダまぐろのカツレツ 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●春雨と野菜のごま油炒め●じゃが芋のバジルソテー●キャベツとちくわの和え物●ごま昆布佃煮
梅 ライト 583円 税込630円	A 豚肉の生姜炒め 注文数 <input type="text"/> B 厚揚げと大根の含め煮 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●マカロニソテー●ごぼうの甘辛炒め●わかめサラダ●白花豆	A オムレツ 注文数 <input type="text"/> B 鶏ささみフライ 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●野菜の塩炒め●お麩のそぼろあんかけ●胡瓜の酢の物●ピーナッツみそ	A チキンソテー 注文数 <input type="text"/> B 高野豆腐ときのこの炒め物 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●山菜とちくわの炒め煮●カップグラタン●ひじきのポテトサラダ●あさりの佃煮	A ふんわり卵とブロッコリーの炒め物 注文数 <input type="text"/> B 焼き餃子 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●ぜんまいの炒め煮●はんぺんの彩りあんかけ●人参とツナのマリネ●金時煮豆	A 豚肉のんにく炒め 注文数 <input type="text"/> B 豆腐と野菜の卵あんかけ 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●春雨と野菜のごま油炒め●ミートボールのケチャップ煮●キャベツとちくわの和え物●ごま昆布佃煮	A 麩と野菜の炒め物 注文数 <input type="text"/> B 照焼きチキン 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●いんげんの香り炒め●三角厚揚げの煮物●もやしとわかめの和え物●梅風味白菜漬け
	いつでもメニュー ごはんカレー 注文数 <input type="text"/> 袋入りサラダ 注文数 <input type="text"/>	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"/>	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"/>	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"/>	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"/>	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"/>
週の注目商品	週替わり 豚肉の生姜焼き丼 注文数 <input type="text"/> 駅弁 駅弁やの釜めし(鶏) 注文数 <input type="text"/>	週替わり 豚肉の生姜焼き丼 注文数 <input type="text"/>	週替わり 豚肉の生姜焼き丼 注文数 <input type="text"/> サイドメニュー 大きな白玉ぜんざい 注文数 <input type="text"/>	週替わり 豚肉の生姜焼き丼 注文数 <input type="text"/> 空弁 いくら入りずわい蟹ちらし 注文数 <input type="text"/>	週替わり 豚肉の生姜焼き丼 注文数 <input type="text"/>	土曜・プレミアム 枝豆ツナごはん弁当 新 注文数 <input type="text"/>

4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 さばの味噌煮

賞3日

373kcal

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



B 麻婆豆腐

賞3日

247kcal

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



670円 税込724円

注文締切日 4月9日(水)

お届け日 4月18日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第3週	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。	洋食 ・トテキ ・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 ・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 ・パリパリ春巻き ・豆腐サラダ冷	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 ・しらすと胡瓜の酢の物冷	中華 <div style="float: right; border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">新</div> ・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	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
	竹 バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%) 703円 税込759円	A 豚キムチ炒め B さわらのバター醤油焼き	A 羅臼産ますのちゃんちゃん焼き B 炒り鶏	A 鶏肉の塩麹焼き B いわしの煮付け	A 小樽産ほっけフライ B 豚肉となすの甘辛炒め	A 豚肉のマスタード炒め B 道産さんまの塩焼き
梅 ライト 583円 税込630円	A 照焼きハンバーグ B さばの塩焼き	A チンゲン菜とえびの中華炒め B 豚肉の野菜炒め	A 豚肉と白菜のコンソメ煮 B お麩の卵とじ	A あじのみりん漬け焼き B 鶏肉の甘辛炒め	A 鶏肉の照焼き B 高野豆腐の卵炒め	A 白身魚フライ B 豚肉のぼん酢かけ
	いつでもメニュー ごはんカレー 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	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
週の注目商品 上海風焼きそば 上海風焼きそば 上海風焼きそば	週替わり 上海風焼きそば	週替わり 上海風焼きそば	週替わり 上海風焼きそば	週替わり 上海風焼きそば	週替わり 上海風焼きそば	土曜・プレミアム 今日だけ! リニューアル! 春のお花見弁当

4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 海鮮塩炒めのあんかけ

賞3日 注文数
190kcal

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 鶏肉の中華風炒め物

賞3日 注文数
271kcal



670円 税込724円

注文締切日 4月16日(水)

お届け日 4月25日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第4週	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26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 ・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 ・豆と穀物のミックスサラダ冷 注文数 <input type="text"/>	中華 ・豚の角煮 ・茄子の辛みそ麻婆 ・冬瓜の海鮮風味あんかけ ・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 ・鶏肉のマーメレード焼き ・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 ・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"/>	中華 ・まるやか黒酢酢豚 ・麻婆春雨 ・帆立貝のクリーム煮 ・白菜の甘酢漬け冷 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 鶏肉のバター醤油 好評 注文数 <input type="text"/> B 鮭の粕漬け焼き 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●ごぼうの甘辛炒め●お麩の豆乳味噌グラタン ●春菊とかまぼこの和え物●昆布豆	A 噴火湾産さばの塩焼き 注文数 <input type="text"/> B 牛肉とピーマンのオイスター炒め 好評 注文数 <input type="text"/> 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●明太ポテトサラダ●野沢菜昆布	A 豚肉と玉葱の炒め物 注文数 <input type="text"/> B 道産かすべの唐揚げ 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●ひじきの煮物●もちみたらしあん ●ほうれん草のくるみ和え●大根醤油漬け	A 赤魚の梅煮 注文数 <input type="text"/> B チキンステーキアップルソース 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●こんにゃくの炒り煮●卵と木耳のソテー ●ゆず風味のコールスロー●彩り広島菜漬け	A 鶏肉とピーマンの味噌炒め 注文数 <input type="text"/> B ほきの塩だれかけ 好評 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●きのこ油揚げのさつと煮●豆乳ポテトのチーズ焼き ●わかめとささみの中華和え●中華うり漬け
梅 ライト 583円 税込630円	A ポークチャップ 注文数 <input type="text"/> B シーフードの中華風炒め 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●ごぼうの甘辛炒め●さつまいも天ぷら ●春菊とかまぼこの和え物●昆布豆	A はんぺんと木耳の卵炒め 注文数 <input type="text"/> B 鶏肉といんげんの味噌炒め 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●切干大根の煮物●湯豆腐のわかめあんかけ ●明太ポテトサラダ●野沢菜昆布	A 鶏肉とカリフラワーの炒め物 注文数 <input type="text"/> B あじフライ 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●ひじきの煮物●かに玉 ●ほうれん草のくるみ和え●大根醤油漬け	A 厚揚げのピリ辛炒め 注文数 <input type="text"/> B 豚肉と野菜のスープ煮 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●こんにゃくの炒り煮●中華春巻き ●ゆず風味のコールスロー●彩り広島菜漬け	A 豚肉ともやしの塩炒め 注文数 <input type="text"/> B たらのみりん漬け焼き 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●きのこ油揚げのさつと煮●しゅうまいのチリソース ●わかめとささみの中華和え●中華うり漬け	A 豆腐バーグ 注文数 <input type="text"/> B 鶏の唐揚げ 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●四川春雨●オムレツ ●マカロニサラダ●うぐいす豆
	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"/>	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"/>	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"/>	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"/>	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"/>
週の注目商品	週替わり 海老天うどん新 注文数 <input type="text"/> 駅弁 駅弁やの釜めし(帆立)新 注文数 <input type="text"/>	週替わり 海老天うどん新 注文数 <input type="text"/>	週替わり 海老天うどん新 注文数 <input type="text"/> サイドメニュー 贅沢クリームのエクレア 注文数 <input type="text"/>	週替わり 海老天うどん新 注文数 <input type="text"/> 空弁 味めぐり四色どんぶり 注文数 <input type="text"/>	週替わり 海老天うどん新 注文数 <input type="text"/>	土曜・プレミアム 明太しらす丼 注文数 <input type="text"/>

箱売り 隔週 **水** のお届け！まとめ買いで便利！

注文締切日	3/26(水)	4/9(水)	注文締切日	3/26(水)	4/9(水)
お届け日	4/2(水)	4/16(水)	お届け日	4/2(水)	4/16(水)
 CO-OP 食塩無添加濃いとマトジュース 160g×20本入 1,828円 税込 1,974円 (賞1095日)			 CO-OP おいしい赤飯 (国産もち米100%使用) 160g×24パック 3,184円 税込 3,439円 (賞240日)		
 CO-OP ミックスキャロット 160g×20本入 1,960円 税込 2,117円 (賞720日)			 CO-OP わかめスープ 10食入り×10パック 2,192円 税込 2,367円 (賞365日)		
 CO-OP 国産大豆の調整豆乳 200ml×12本入り 969円 税込 1,047円 (賞180日)			 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)×12パック 2,976円 税込 3,214円 (賞180日)		
 CO-OP 国産大豆の豆乳飲料麦芽コーヒー 200ml×12本入 1,055円 税込 1,139円 (賞180日)			 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540日)		

※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	3/26(水)	4/9(水)	注文締切日	3/26(水)	4/9(水)
お届け日	4/2(水)	4/16(水)	お届け日	4/2(水)	4/16(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 (賞1095日) 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 2,744円 税込 2,964円 (賞300日) 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	3/31(月)	4/7(月)	4/14(月)	4/21(月)
お届け日	4/4(金)	4/11(金)	4/18(金)	4/25(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 梅納豆 138円 税込 149円				

サイドメニュー **パン** 火 金 週2回のお届け！

注文締切日	3/27(木)	3/31(月)	4/3(木)	4/7(月)	4/10(木)	4/14(月)	4/17(木)	4/21(月)
お届け日	4/1(火)	4/4(金)	4/8(火)	4/11(金)	4/15(火)	4/18(金)	4/22(火)	4/25(金)
 日糧 絹艶 3枚入り 145円 税込 157円								
 日糧 ボンジョルノクラウンバターロール 4個入 150円 税込 162円								
 日糧 ふわ生ロール焼きそば 156円 税込 168円								
 日糧 パーカーサンドタルタルフィッシュ 196円 税込 212円								
 日糧 道産米粉のクロワッサン 3個入 174円 税込 188円								
 日糧 ちぎれるカスタードブレッド 210円 税込 227円								
 日糧 ずっしりあんことお豆 150円 税込 162円								
 日糧 ニューラウンディ 156円 税込 168円								
 日糧 もちり道産米粉の中札内枝豆パン 4個入 208円 税込 225円								
 日糧 チョコーラ 159円 税込 172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	3/27(木)	3/31(月)	4/3(木)	4/7(月)	4/10(木)	4/14(月)	4/17(木)	4/21(月)
お届け日	4/1(火)	4/4(金)	4/8(火)	4/11(金)	4/15(火)	4/18(金)	4/22(火)	4/25(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 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)								