新メニュー登場！

新登場！

保存料不使用でおいしさ長持ち3日間

日曜 くつろぎ

配達のない日曜日のお食事に！

670円 税込724円

注文締切日 6月18日(水)

お届け日 6月27日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

A ニシンフライの山菜あんかけ

賞3日 297kcal

ニシンフライに山の恵みたっぷりの山菜あんをかけました。

B 麻婆豆腐

賞3日 233kcal

共通副菜

- きんぴらごぼう
- トミさんのかぼちゃ煮
- 大根のゆかり和え
- 金時煮豆

佐藤水産

鮭(ルイベ漬)といくらの親子丼ぶり

1,458円 税込1,575円 当日中

鮭のルイベ漬、いくらの醤油漬けと鮭のほぐし身も入った贅沢な一品です

注文締切日 6月23日(月)

お届け日 6月26日(木)

大徳食品

彩り具材の冷し中華

488円 税込527円

サイドメニュー

注文締切日 6月17日(火)

お届け日 6月24日(火)

7月号掲載予告

土用の丑の日

7月号では、土用の丑の日にうな重を掲載します！お楽しみに！

7/19(土)

※画像は昨年のものです。

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。

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

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 6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。

●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 様	組合員番号

つなぐ COOP SAPPORO

pick up!

表紙のお弁当

特別な日には、

ちょっぴりぜいたく気分。

トレーサイズ：横202mm×縦202mm×深さ26mm

\ 父の日 /

お祝い御膳

6月15日(日)は「父の日」です。
日頃の感謝を込めて、味も見た目も華やかな
特別なお弁当はいかがでしょうか?

管理栄養士
佐藤 菜摘さん

海老ごはん

風味豊かな茶飯に、味付けをした海老をのせました。シンプルながらも奥深い味わいで、ちょっぴりぜいたくな「父の日」らしいごはんになっています。

ミルフィーユカツ

お父さんにも大人気のサクサクな衣と、肉のうま味が重なりあうミルフィーユカツです。彩りを添えるブロッコリーとともに食べ応え満点の一品となっています。

木の葉型しんじょの炊き合わせ

白だしのやさしい風味が染みわたる上品なしんじょの炊き合わせです。木の葉型のしんじょと花形のにんじんで、見た目もかわいく、華やかなお弁当になっています。

長いもとオクラのおかか醤油和え

歯ごたえのよい長いもと、ネバネバのオクラを風味豊かなおかかとしょうゆで和えました。さっぱりとしているので、お弁当の箸休めにぴったりです。

ごま団子

お弁当の最後に、甘くておいしいごま団子はいかがでしょうか。香ばしいごまの風味と、もっちりとした食感がたまらないごま団子は食後にほっこりするデザートです。

1,145円 税込1,237円

注文締切日	6月11日(水)
お届け日	6月14日(土)

豆知識
・
長いも

長いものプロフィール

長いもは中国が原産とされ、円柱の太い棒状のいもを指します。似た種類に自然薯(じねんじょ)とも呼ばれる「山いも」がありますが、長いもと同じヤマノイモ科ヤマノイモ属ながら別の品種です。北海道で多く生産されているのは長いもで、十勝を中心に全国1位の生産量を誇っています。山いもに比べて粘りは強くありませんが、水分を多く含んでいるのが特徴。水気が多い分、みずみずしくシャキッとした歯触りが楽しめ、刻んだり焼いたり、調理の幅が広いのも魅力です。

選び方&保存法は?

表面に傷の付いていないもの、まっすぐ均一な太さに伸びているものが選ぶ際のポイントです。切って売っている長いもは、切り口が真っ白で乾いていないものがカットしたての証。冷蔵保存の場合は、切り口をラップで密封して1週間～10日を目安に保存。または皮をむいて食べやすい大きさに切り、表面のぬめりを洗い流してから水をはった保存容器に入れて冷蔵すると、調理しやすく、毎日水を変えれば3～4日は持ちます。すりおろした状態なら冷凍保存も可能です。

皮も含めて栄養満点!
漢方では山薬といって生薬になる食材です

長いもの栄養

- **滋養強壮・疲労回復**
  …ビタミンB_1、アルギニン(アミノ酸)
- **血糖値の上昇を抑制**
  …レジスタントスターチ(難消化性デンプン)
- **消化吸収をサポート**
  …ジアスターゼ(消化酵素)
- **腸内環境を整え、むくみを防ぐ**
  …食物繊維、カリウム
- **胃腸の粘膜の保護**
  …糖タンパク質(ねばねば成分)

食で旅する北海道

ご当地グルメ大集合！

小樽

約70年前に
小樽で発祥！

あんかけ焼きそば

924円 税込998円

注文締切日	お届けの3日前まで
お届け日	6月2日(月)～6日(金)

木古内

たっぷりの紅ズワイフレークに
椎茸、黄金育ちの卵焼きと定番のミカンを添えました

かにめし 1,480円 税込1,598円

注文締切日	6月4日(水)
お届け日	6月7日(土)

釧路

サイドメニュー

藻の一種であるクロレラで着色した
釧路ならではの緑のお蕎麦です。

大徳食品

釧路風ざるそば(クロレラ入り)

461円 税込498円

注文締切日	6月12日(木)
お届け日	6月19日(木)

帯広

新登場！

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。

札幌バルナバフーズ 十勝名物 豚丼

1,280円 税込1,382円

注文締切日	6月12日(木)
お届け日	6月16日(月)

エスカロップ風プレート

830円 税込896円

注文締切日	お届けの3日前まで
お届け日	6月23日(月)～27日(金)

根室

海老ピラフ、ポークカツ、デミソース
の三重奏♪根室発祥「エ
スカロップ」風の
プレートです。

北海道

サイドメニュー

北海道の郷土料理。
甘じょっぱいみたらしあんで
おやつにピッタリ！

いももち

298円 税込322円

注文締切日	お届けの3日前まで
お届け日	6月2日(月)～7日(土)

小樽

杵でついたコシのある道産もち米生地で
クリームチーズを包んだもちもち大福

イナホ製菓

倉島乳業 チーズ大福 6個入

1,078円

税込1,164円 冷凍

注文締切日	6月16日(月)
お届け日	6月23日(月)

新登場！

北海道スイーツ

富良野

北海道の中心にあることから、
へそのまちと呼ばれる富良野の銘菓です。

こしあんたっぷり！

菓子司 新谷

へそのおまんぢう 5個入

950円 税込1,026円

注文締切日	6月9日(月)
お届け日	6月18日(水)

道産の「紅あずま」と「黄金千貫」を
使用したさつまいも本来の
味わいを活かした
お菓子です。

四季舎 苫小牧

北海道黄金 スイートポテト 5個入

924円

税込998円

注文締切日	6月6日(金)
お届け日	6月11日(水)

伊達

サイドメニュー

伊達近郊産
生乳と練乳のダブル仕立て

牧家 杏仁豆腐

458円 税込495円

注文締切日	5月27日(火)
お届け日	6月4日(水)

注文締切日 6月18日(水)
お届け日 6月21日(土)

リニューアル

北海道産牛めし

924円 税込998円

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 6月16日(月)～20日(金)

満腹！大きなえびフライ弁当

998円 税込1,078円

ドーンと大きなエビフライ！

トレーサイズ：
横259mm×縦159mm×深さ26mm

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。

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。

三色そぼろわっぱ飯 650円 税込702円

注文締切日 お届けの3日前まで
お届け日 6月9日(月)～6月13日(金)

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。

700kcal

えびフライカレー 780円 税込842円

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

サイドメニュー

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。

袋入りサラダ

サイドメニュー

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

いろどりキャベツ

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
・
牛肉

今さら聞けない牛肉の基本

❶ネック
首回りのよく運動する部分でかため。煮込み料理やひき肉に使われる。

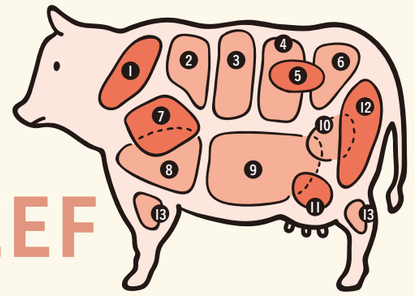
❷肩ロース
適度に脂肪があって霜降りになりやすい。すき焼き、しゃぶしゃぶに。

❸リブロース
霜降りになりやすい。きめがこまかくやわらか。ステーキ、すき焼きなど。

❹サーロイン
脂肪が適度につき香りや風味が良い。ステーキ、すき焼き、しゃぶしゃぶ。

❺ヒレ
脂肪が少ない赤身肉。きめこまかく淡泊な味。ステーキやローストに。

❻ランプ／イチボ
適度に脂肪があり、やわらかい。ステーキをはじめどんな料理にも。



❼肩
色も味も濃い赤身。かたい部分は煮込みに。サシの入ったミスジはステーキ、焼き肉に。

❽肩バラ
肩に近い、あばら骨まわり。脂肪が多くかたい部分はしゃぶしゃぶに。

❾バラ
脂肪と赤身が層になり濃厚な味わい。焼き肉のカルビは主にこの部分。

❿内モモ
大きな塊肉。塊のままローストに。スライスしてしゃぶしゃぶに。

⓫しんたま
球状で4つに分けられる。焼き肉、ステーキ、ロースト、すき焼きなど。

⓬外モモ
よく運動する部分で赤身が多い。カレー、シチュー、煮込み料理に。

⓭スネ
筋が多く、濃厚な味の赤身。煮込み料理のほか、ひき肉にも利用される。

お肉を食べると幸せになる？

「肉を食べると幸せな気持ちになる」という説を知っていますか？これは単なる噂ではなく、牛や豚の赤身などに多く含まれる、トリプトファンというアミノ酸を摂取することで、幸せホルモンの一種・セロトニンが増えるのだとか。牛肉を食べて「おいしい」と幸せを感じるとき、体だけでなく心にも良い作用があるのかもしれませんね。

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。

6月 第1週 6月2日 ～ 6月7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

6月2日（月）～6月6日（金）お届け

あんかけ焼きそば

924円
税込998円

510kcal

土曜・プレミアム

注文締切日：6月4日（水）

6月7日（土）お届け

かにめし

1,480円
税込1,598円

554kcal

水曜デザート

注文締切日：5月27日（火）

6月4日（水）お届け

サイドメニュー

牧家
杏仁豆腐 新
458円
税込495円

賞36日

1個当たり142kcal

サイドメニュー

注文締切日：お届けの3日前まで

6月2日（月）～6月7日（土）お届け

サイドメニュー

いももち
298円
税込322円

当日中

197kcal

6月 第2週 6月9日 ～ 6月14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

6月9日（月）～6月13日（金）お届け

三色そぼろわっぱ飯

650円
税込702円

510kcal

土曜・プレミアム

注文締切日：6月11日（水）

6月14日（土）お届け

今だけ！

父の日お祝い御膳

1,145円
税込1,237円

654kcal

水曜デザート

注文締切日：6月6日（金）

6月11日（水）お届け

四季舎
北海道黄金スイートポテト 新
5個入
924円
税込998円

賞90日

1個当たり132kcal

父の日デザート

注文締切日：6月6日（金）

6月14日（土）お届け

サイドメニュー

雪印メグミルク
クリーム＆コーヒーゼリー 新
158円
税込171円

賞18日

129kcal

今週の麺類

注文締切日：6月4日（水）

6月11日（水）お届け

サイドメニュー

大徳食品
炭火居酒屋「炎」監修ラーメンサラダ 新
488円
税込527円

当日中

341kcal

6月 第3週 6月16日 ～ 6月21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

6月16日（月）～6月20日（金）お届け

満腹！大きなえびフライ弁当

998円 税込1,078円

680kcal

土曜・プレミアム

注文締切日：6月18日（水）

6月21日（土）お届け

北海道産牛めし

リニューアル

924円
税込998円

610kcal

水曜デザート

注文締切日：6月9日（月）

6月18日（水）お届け

菓子司 新谷
へそのおまんぢう 新
5個入
950円
税込1,026円

賞120日

1個当たり143kcal

今週の麺類

注文締切日：6月12日（木）

6月19日（木）お届け

サイドメニュー

大徳食品
釧路風ざるそば（クロレラ入り）
461円
税込498円

当日中

285kcal

今週の空弁

注文締切日：6月12日（木）

6月16日（月）お届け

札幌バルナバフーズ
十勝名物 豚丼 新
1,280円
税込1,382円

当日中

601kcal

6月 第4週 6月23日 ～ 6月28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

6月23日（月）～6月27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：6月25日（水）

6月28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：6月16日（月）

6月23日（月）お届け

イナホ製菓
倉島乳業チーズ大福
6個入 新
1,078円
税込1,164円

賞180日

1個当たり145kcal

今週の麺類

注文締切日：6月17日（火）

6月24日（火）お届け

サイドメニュー

大徳食品
彩り具材の冷し中華
488円
税込527円

当日中

383kcal

今週の空弁

注文締切日：6月23日（月）

6月26日（木）お届け

佐藤水産
鮭（ルイベ漬）といくらの親子丼ぶり
1,458円
税込1,575円

当日中

472kcal

6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Ⓐ・Ⓑ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 くつろぎ
配達のない日曜日のお食事に!

Ⓐ ブリフライ
賞3日 227kcal 注文数

Ⓑ ポークチャップ
賞3日 271kcal 注文数

670円 税込724円

注文締切日 5月28日(水)
お届け日 6月6日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

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

第1週	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7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 ・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 冷	 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	 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 好評	 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 好評	 中華 ・まろやか黒酢酢豚 ・麻婆春雨 ・帆立貝のクリーム煮 ・白菜の甘酢漬け 冷	 洋食 ・銀鮭のムニエル ・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
竹 バランス 塩分2.5g以下 280kcal(±10%) 703円 税込759円	Ⓐ 鶏肉のごまだれ焼き 好評 Ⓑ 赤魚の西京焼き 共通副菜 ●マカロニソテー●たけのことこんにゃくのおかか煮●わかめサラダ●白花豆	Ⓐ 砂かれいの煮付け Ⓑ 豚肉の甘酢炒め 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	Ⓐ 大豆ミートの肉団子 好評 Ⓑ ほきのもろみ漬け焼き 共通副菜 ●山菜とちくわの炒め煮●野菜かき揚げ●ひじきのポテトサラダ●あさりの佃煮	Ⓐ 日高産こまいのから揚げ Ⓑ 牛肉の甘みそ炒め 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	Ⓐ チキン南蛮タルタルソース 好評 Ⓑ キハダまぐろのカツレツ 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	Ⓐ そいの照り漬け焼き Ⓑ マーボー豆腐 好評 共通副菜 ●いんげんの香り炒め●黄金育ちの玉子焼きとウインナー●もやしとわかめの和え物●梅風味白菜漬け
梅 ライト 583円 税込630円	Ⓐ 豚肉の生姜炒め Ⓑ 厚揚げと大根の含め煮 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	Ⓐ オムレツ Ⓑ 鶏ささみフライ 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	Ⓐ チキンソテー Ⓑ 高野豆腐ときのこの炒め物 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	Ⓐ ふんわり卵とブロッコリーの炒め物 Ⓑ 揚げ餃子 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	Ⓐ 豚肉のにんにく炒め Ⓑ 豆腐と野菜の卵あんかけ 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	Ⓐ 麩と野菜の炒め物 Ⓑ 照焼きチキン 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	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: あんかけ焼きそば サイドメニュー: いももち	週替わり: あんかけ焼きそば サイドメニュー: いももち	週替わり: あんかけ焼きそば サイドメニュー: いももち / 杏仁豆腐 新	週替わり: あんかけ焼きそば サイドメニュー: いももち	週替わり: あんかけ焼きそば サイドメニュー: いももち	土曜・プレミアム: かにめし サイドメニュー: いももち

※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。

6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Ⓐ・Ⓑ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 くつろぎ
配達のない日曜日のお食事に!

Ⓐ 鱈の西京味噌漬け焼き
賞3日 197kcal 注文数

Ⓑ チキンカツ
賞3日 282kcal 注文数

670円 税込724円

注文締切日 6月4日(水)
お届け日 6月13日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

共通副菜 ●切干大根煮●がんもとしんじょうの炊き合わせ●小松菜のお浸し●桜大根

第2週	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土) 明日は父の日
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 ・いぶり鶏のガーリック炒め 新 ・金平ごぼう ・シーフードのレモン風味 新 ・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 好評 ・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	 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 ・バーニャカウダ 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
竹 バランス 塩分2.5g以下 280kcal(±10%) 703円 税込759円	Ⓐ 豚キムチ炒め Ⓑ さわらのバター醤油焼き 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	Ⓐ 羅臼産ますのちゃんちゃん焼き 好評 Ⓑ 炒り鶏 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	Ⓐ 鶏肉の塩麹焼き Ⓑ いわしの煮付け 共通副菜 ●キャベツと木耳の中華炒め●きのこと枝豆のペペロンチーノ風●もやしと小松菜のごま風味和え●松前漬け	Ⓐ 小樽産ほっけフライ 好評 Ⓑ 豚肉となすの甘辛炒め 共通副菜 ●ごぼうとベーコンのソテー●煮卵と野菜の炊き合わせ(大根)●蒸し鶏のごまサラダ●甘らっきょう	Ⓐ 豚肉のマスタード炒め Ⓑ 道産さんまの塩焼き 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 ●胡瓜の酢の物●なら漬け	Ⓐ 古平産真だらの竜田揚げ Ⓑ 鶏肉のごまだれ焼き 好評 共通副菜 ●山菜の炒り煮●さつま芋のはちみつバター ●キャベツの塩昆布和え●甘口しそみそ
梅 ライト 583円 税込630円	Ⓐ 照焼きハンバーグ Ⓑ さばの塩焼き 共通副菜 ●にんじんと卵の炒め物●カレーコロッケ ●かぶの赤しそ和え●釜炊きしょうが漬け	Ⓐ チンゲン菜とえびの中華炒め Ⓑ 豚肉の野菜炒め 共通副菜 ●高野豆腐のそぼろ煮●しゅうまい ●大根サラダ●菜々しば漬け	Ⓐ 豚肉と白菜のコンソメ煮 Ⓑ お麩の卵とじ 共通副菜 ●キャベツと木耳の中華炒め●里芋の炊き合わせ●もやしと小松菜のごま風味和え●松前漬け	Ⓐ あじのみりん漬け焼き Ⓑ 鶏肉の甘辛炒め 共通副菜 ●ごぼうとベーコンのソテー●はんぺんフライ ●蒸し鶏のごまサラダ●甘らっきょう	Ⓐ 鶏肉の照焼き Ⓑ 高野豆腐の卵炒め 共通副菜 ●じゃが芋と葱の炒り煮●ハムカツフライ ●胡瓜の酢の物●なら漬け	Ⓐ 白身魚フライ Ⓑ 豚肉のぽん酢かけ 共通副菜 ●山菜の炒り煮●冬瓜の和風あんかけ ●キャベツの塩昆布和え●甘口しそみそ
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 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 デザート: 北海道黄金スイートポテト5個入 新 サイドメニュー: 炭火居酒屋「炎」監修ラーメンサラダ 新	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	今だけ! 土曜・プレミアム: 父の日お祝い御膳 サイドメニュー: クリーム&コーヒーゼリー 新

※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。

6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Ⓐ・Ⓑ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 くつろぎ
配達のない日曜日のお食事に!

Ⓐ カレイの照り焼き
賞3日 190kcal 注文数

Ⓑ 豚肉の生姜炒め
賞3日 261kcal 注文数

670円 税込724円

注文締切日 6月11日(水)
お届け日 6月20日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

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

第3週	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21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 ・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 ・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 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 ・中華ちまき ・くらげの和え物 冷 注文数	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 冷 注文数	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 注文数	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 注文数
竹 バランス 塩分2.5g以下 280kcal(±10%) 703円 税込759円	Ⓐ 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	Ⓐ 噴火湾産さばの塩焼き 注文数 Ⓑ 牛肉とピーマンのオイスター炒め 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●明太ポテトサラダ●野沢菜昆布	Ⓐ 豚肉と玉葱の炒め物 注文数 Ⓑ 道産かすべの唐揚げ 注文数 共通副菜 ●ひじきの煮物●いももちみたらしあん●ほうれん草のくるみ和え●大根醤油漬け	Ⓐ 赤魚の梅煮 注文数 Ⓑ チキンステーキアップルソース 好評 注文数 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	Ⓐ 鶏肉とピーマンの味噌炒め 注文数 Ⓑ ほきの塩だれかけ 注文数 共通副菜 ●きのこと油揚げのさっと煮●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	Ⓐ にしんの生姜煮 好評 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●マカロニサラダ●うぐいす豆
梅 ライト 583円 税込630円	Ⓐ ポークチャップ 注文数 Ⓑ シーフードの中華風炒め 注文数 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	Ⓐ はんぺんと木耳の卵炒め 注文数 Ⓑ 鶏肉といんげんの味噌炒め 注文数 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	Ⓐ 鶏肉とカリフラワーの炒め物 注文数 Ⓑ あじフライ 注文数 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	Ⓐ 厚揚げのピリ辛炒め 注文数 Ⓑ 豚肉と野菜のスープ煮 注文数 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	Ⓐ 豚肉ともやしの塩炒め 注文数 Ⓑ たらのみりん漬け焼き 注文数 共通副菜 ●きのこと油揚げのさっと煮●しゅうまいのチリソース●わかめとささみの中華和え●中華うり漬け	Ⓐ 豆腐バーグ 注文数 Ⓑ 鶏の唐揚げ 注文数 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
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!大きなえびフライ弁当 注文数 / 空弁: 十勝名物豚丼 新 注文数	週替わり: 満腹!大きなえびフライ弁当 注文数	週替わり: 満腹!大きなえびフライ弁当 注文数 / デザート: へそのおまんぢう 新 注文数	週替わり: 満腹!大きなえびフライ弁当 注文数 / サイドメニュー: 釧路風ざるそば 注文数	週替わり: 満腹!大きなえびフライ弁当 注文数	土曜・プレミアム: リニューアル 北海道産牛めし 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。

6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Ⓐ・Ⓑ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 くつろぎ
配達のない日曜日のお食事に!

新メニュー!

Ⓐ ニシンフライの山菜あんかけ
賞3日 297kcal 注文数

Ⓑ 麻婆豆腐
賞3日 233kcal 注文数

670円 税込724円

注文締切日 6月18日(水)
お届け日 6月27日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

共通副菜 ●きんぴらごぼう●トミさんのかぼちゃ煮●大根のゆかり和え●金時煮豆

第4週	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28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 ・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 注文数	 中華 ・四川風麻婆豆腐 ・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 注文数	 洋食 ・羅臼産秋鮭のカリッと焼き〜マスタードソースがけ ・菜の花のバターソテー ・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 注文数	 和食 ・大麦育ち三元豚の昆布ぽん酢ジュレ仕立て ・ごぼうのおかか炒め ・なすの揚げ浸し ・大根とオクラの梅風味和え 冷 注文数	 中華 ・海鮮入り八宝菜 ・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 ・鶏の中華サラダ 冷 注文数	 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 好評 ・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
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 注文数 Ⓑ 羅臼産浅羽がれいの塩焼き 注文数 共通副菜 ●野菜の卵炒め●三角信田の煮物 ●大根サラダ●彩り広島菜漬け	Ⓐ そいの幽庵焼き 注文数 Ⓑ 鶏肉のマヨポン炒め 注文数 共通副菜 ●三色野菜の洋風金平●冬瓜のひき肉あんかけ ●小松菜のお浸し●甘口しそみそ	Ⓐ 鶏肉の照焼き 注文数 Ⓑ 北海道産ますフライ 注文数 共通副菜 ●じゃが芋のトマトソース煮込み●おでん風煮物 ●彩りピクルス●金時煮豆	Ⓐ 羅臼産秋鮭のパン粉焼き 注文数 Ⓑ 豚肉のすき焼き風煮 好評 注文数 共通副菜 ●ビーフンソテー●いかといんげんの味噌炒め ●ブロッコリーとコーンのサラダ●甘らっきょう	Ⓐ 牛肉と竹の子の中華炒め 好評 注文数 Ⓑ 赤魚の粕漬け焼き 注文数 共通副菜 ●千切高野豆腐の炒め煮●たこキャベツフライ ●白菜の甘酢和え●刻み高菜漬け	Ⓐ ほっけの唐揚げ野菜あんかけ 注文数 Ⓑ チキンソテーのトマトソース 注文数 共通副菜 ●小松菜とハムの炒め物●絹揚げの味噌煮 ●ごぼうサラダ●なら漬け
梅 ライト 583円 税込630円	Ⓐ 鶏肉の甘酢あんかけ 注文数 Ⓑ 高野豆腐とこんにゃくの炒め煮 注文数 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	Ⓐ あじフライ 注文数 Ⓑ 豚肉のオニオンソース 注文数 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	Ⓐ 豚肉と玉葱の甘辛炒め 注文数 Ⓑ 厚揚げとチンゲン菜の中華煮 注文数 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	Ⓐ お麩のプルコギ風 注文数 Ⓑ 根菜と肉団子の煮物 注文数 共通副菜 ●ビーフンソテー●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	Ⓐ 鶏肉の生姜炒め 注文数 Ⓑ はんぺんの甘辛炒め 注文数 共通副菜 ●千切高野豆腐の炒め煮●マカロニと野菜のチーズソテー●白菜の甘酢和え●刻み高菜漬け	Ⓐ 野菜のスクランブルエッグ 注文数 Ⓑ 豚肉のスタミナ炒め 注文数 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・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 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	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	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	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	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
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 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	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	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	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	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
週の注目商品	週替わり: エスカロップ風プレート 注文数 デザート: チーズ大福 新 冷凍 注文数	週替わり: エスカロップ風プレート 注文数 サイドメニュー: 彩り具材の冷し中華 注文数	週替わり: エスカロップ風プレート 注文数	週替わり: エスカロップ風プレート 注文数 空弁: 鮭(ルイベ漬)といくらの親子丼ぶり 注文数	週替わり: エスカロップ風プレート 注文数	土曜・プレミアム: 三元豚のもちっと水餃子鍋 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	6/4(水)	6/18(水)
お届け日	6/11(水)	6/25(水)
CO・OP 食塩無添加野菜ジュース 160g×20本入 賞1095日	1,700円 税込1,836円	
CO・OP 食塩無添加濃いトマトジュース 160g×20本入 賞1095日	1,828円 税込1,974円	
CO・OP ミックスキャロット 160g×20本入 賞720日	1,960円 税込2,117円	
CO・OP 国産大豆の調整豆乳 200ml×12本入り 賞180日	969円 税込1,047円	

注文締切日	6/4(水)	6/18(水)
お届け日	6/11(水)	6/25(水)
CO・OP 国産大豆の豆乳飲料麦芽コーヒー 200ml×12本入 賞180日	1,055円 税込1,139円	
CO・OP わかめスープ 10食入り×10パック 賞365日	2,192円 税込2,367円	
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 賞180日	2,976円 税込3,214円	
CO・OP たまごスープ 5食入り×12パック 賞540日	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	6/4(水)	6/18(水)
お届け日	6/11(水)	6/25(水)
賞300日 CO・OP おいしいご飯（山形県産はえぬき使用） 200g×24パック レンジで温めるだけ！	2,744円 税込2,964円	

注文締切日	6/4(水)	6/18(水)
お届け日	6/11(水)	6/25(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 レンジで温めるだけ！	3,184円 税込3,439円	

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	6/2(月)	6/9(月)	6/16(月)	6/23(月)
お届け日	6/6(金)	6/13(金)	6/20(金)	6/27(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				
CO・OP 道産旨み濃厚小粒納豆 120円 税込130円				

サイドメニュー　パン　火 金 週2回のお届け！

注文締切日	5/29(木)	6/2(月)	6/5(木)	6/9(月)	6/12(木)	6/16(月)	6/19(木)	6/23(月)
お届け日	6/3(火)	6/6(金)	6/10(火)	6/13(金)	6/17(火)	6/20(金)	6/24(火)	6/27(金)
日糧 絹艶 3枚入り 145円 税込157円								
日糧 生プレミアデニッシュ十勝バター 3枚入り 208円 税込225円								
日糧 TheTakasuiやわらかなレーズンロール 4個入り 196円 税込212円								
日糧 ふわ生ロールたまご 156円 税込168円								
日糧 ラブラブサンドコク旨焼きそば 167円 税込180円								
日糧 黒糖ふかし 167円 税込180円								
日糧 TheTakasui生ドーナツこしあん 150円 税込162円								
日糧 ラブラブサンドチョコレート 149円 税込161円								
日糧 しっとりクリームパン 150円 税込162円								
日糧 函館メロンパンホイップサンド 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	5/29(木)	6/2(月)	6/5(木)	6/9(月)	6/12(木)	6/16(月)	6/19(木)	6/23(月)
お届け日	6/3(火)	6/6(金)	6/10(火)	6/13(金)	6/17(火)	6/20(金)	6/24(火)	6/27(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 とろっ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								