

# 月刊 つなぐ

2025年  
7月号



夏ののりきる。

●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。

●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   |       |



## 土用の丑の日週

一の丑 7月19日(土)



「天丼と一緒にいかがですか?」

大徳食品

ざるそば(石臼挽きそば粉使用)

425円 税込459円 279kcal 当日中

注文締切日 お届けの1週間前まで

お届け日 7月14日(月)～18日(金)

お一品プラス!

サイドメニュー

二の丑 7月31日(木)

こだわりの  
つぶ餡がたっぷり!  
ずっしりと大きな  
どら焼きです。



新登場!

サイドメニュー

札幌千秋庵 どら焼き

241円 税込260円 283kcal 賞10日

注文締切日 7月24日(木)

お届け日 7月31日(木)

【小豆・赤飯】

小豆やお赤飯の赤い色には古くから  
厄除けの力があるとされています。

甘納豆入り  
お赤飯

350円 税込378円 401kcal



サイドメニュー

注文締切日 お届けの3日前まで

お届け日 7月28日(月)～8月2日(土)



トレーサイズ:直径167mm×深さ43mm

海老天2本となす、椎茸、サツマイモ、  
ピーマンの野菜天がのった特製天丼です!

海老天丼(野菜天入り)

1,098円 税込1,186円 668kcal

新登場!

注文締切日 お届けの3日前まで

お届け日 7月14日(月)～18日(金)

サイドメニュー



【土用餅】

「土用餅」は  
暑さが厳しい  
夏の土用に  
小豆のお餅を食べて  
無病息災を願う  
江戸時代からの風習です。



弁菜亭 柳もち(冷凍) 526kcal 賞30日

600円 注文締切日 7月4日(金)

税込648円 お届け日 7月14日(月)

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

pick up!

表紙のお弁当

夏の暑さを忘れて、心も体も満たされる。



宮崎県産うなぎ

玉子焼き

奈良漬け

限定1,300食

昨年ご好評につき限定数上限を増やしました!

※先着順につき、限定数量に達し次第、お申込みの受付を終了させていただきます。

トレーサイズ：横207mm×縦110mm×深さ48mm

お知らせ 7月31日は二度目の丑の日「二の丑」です。裏表紙では、こだわりの餡がたっぷりの「どら焼き」や甘納豆入りの「赤飯」を掲載中。この機会をお見逃しなく!

土用の丑の日 / うなぎ

7月19日は土用の丑の日です。宮崎県産のうなぎを贅沢に味わってみませんか?



管理栄養士 川村 木乃葉さん

うなぎ

熱々のご飯と相性抜群のうなぎ。身の柔らかさとタレの濃厚な旨みが口いっぱいに広がります。山椒を加えることで、風味が立ち、また違った味わいを楽しむことができます。

●原料

国産100%へのこだわり。宮崎県と鹿児島県の提携養鰻場で育てた、「肉質」「脂」「味」「におい」の厳しい基準値をクリアしたブランドうなぎを使用しています。

●タレ

100年以上続く老舗醤油メーカーと共同開発。「生引きたまり醤油」を贅沢にブレンドした特製タレを使用しています。素材本来の味わいを引き出した秘伝のタレが蒲焼きの味を上品に、しっかりと引き立てます。

玉子焼き

国産の鶏卵と鰹の本枯節、昆布だしを使用した風味豊かな玉子焼きです。鮮やかな黄色が食欲をそそります。濃厚なタレのうなぎと一緒にどうぞ!

奈良漬け

肉厚で歯切れのよい徳島産のうりを使用した奈良漬けです。ほんのりとした甘味と塩味がちょうどいい。パリッとした食感や酒粕由来の豊かな香りをお楽しみください。

2,570円 税込2,776円 626kcal

注文締切日 7月8日(火)

お届け日 7月19日(土)

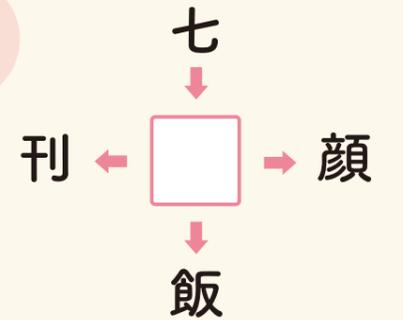
楽しく頭の体操♪

脳トレ

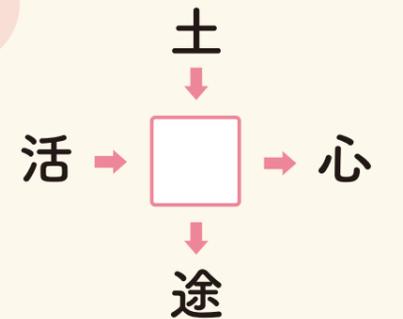
【熟語連想】

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。

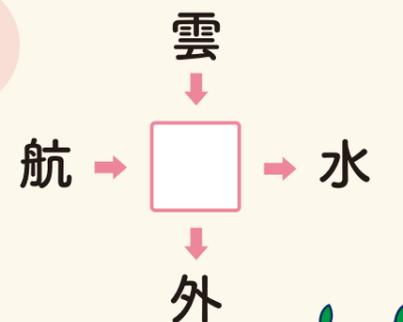
第1問



第2問



第3問



第1問 夕、夕刊、夕顔、夕顔 (七、夕、夕刊、夕顔、夕顔) 第2問 用、用心、用途 (土、活用、用心、用途) 第3問 海、回、海 (雲海、航海、海外、海水)

正解

新登場!



注文締切日 お届けの3日前まで  
お届け日 **7月21日(月)~25日(金)**

トレーサイズ：  
横235mm×縦175mm×深さ30mm

**汁なし担々麺**  
924円  
税込998円 498kcal

夏にぴったりな海の日メニュー

- 具材
- チキン
  - ズッキーニ
  - にんじん
  - コーン
  - ゆでたまご
  - ししとう
  - じゃがいも



期間限定 / チキンと夏野菜のスープカレー

1,080円 税込1,166円 642kcal

トレーサイズ：横247mm×縦152mm×深さ45mm

注文締切日 **7月23日(水)**  
お届け日 **7月26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。

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。

7月7日(月)は七夕の日

**まごわやさしい弁当** 858kcal  
トレーサイズ：横268mm×縦182mm×深さ31mm  
1,200円 税込1,296円

注文締切日 **7月4日(金)**  
お届け日 **7月7日(月)**

**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 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

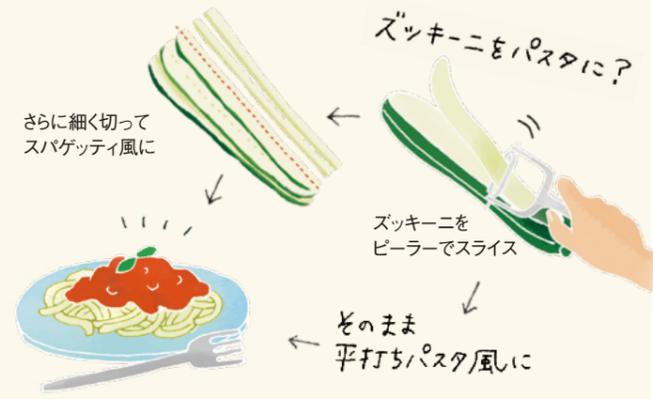
だいこんサラダ 110g 128円 税込138円 当日中

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  
ズッキーニ

夏バテになる前に旬のおいしさをたっぷり

ズッキーニは淡色野菜ですが、かぼちゃの仲間なのでβ-カロテンが多く、カリウム、ビタミンC、ビタミンKなどが含まれています。カリウムは体内の余分な塩分を排出し、むくみの解消や高血圧を防ぐ働きを持っています。汗をかいてカリウムが不足すると夏バテの原因になってしまうので、ズッキーニは夏バテ予防にも効果的です。また、野菜の中では珍しく、抗ストレス作用で注目のGABA(天然アミノ酸のひとつ)も含まれています。栄養があつて低カロリー、しかも食べごたえもしっかりあることから、ズッキーニを細切りにして「パスタ」のように食べるヘルシーメニューも話題になっています。



あとは、トマトソース、ペペロンチーノなど、お好みのパスタ料理に!

世界をまわって愛されてきた小さなかぼちゃ

見た目はキュウリのようなズッキーニですが、じつは「かぼちゃ」の仲間。かぼちゃは完熟した実を食べますが、ズッキーニは未熟な実を食べる野菜です。原産地は中南米地域と考えられ、もともとは丸くふくらした形で、メキシコでは「夏のかぼちゃ」と呼ばれていたとか。16世紀頃にヨーロッパへ伝わり、19世紀後半にイタリアで改良され、今のような細長い形になったといわれています。日本では新顔のポジションですが、フランスやイタリアでは欠かせない食材。炒めたり、煮込んだり、フライにしたりと、やわらかくクセのない味わいはさまざまな料理に使われています。



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。

|  |   |   |  |   |   |
|--|---|---|--|---|---|
| <p>7月<br/>第1週</p> <p>6月30日<br/>～<br/>7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<br/>6月30日(月)～7月4日(金)お届け</p> <p>とろとろたまごのオムライス<br/>598円<br/>税込646円<br/>387kcal</p>                     | <p>土曜・プレミアム</p> <p>注文締切日:7月2日(水)<br/>7月5日(土)お届け</p> <p>穴子ちらし寿司<br/>980円<br/>税込1,058円<br/>600kcal</p>                         | <p>水曜デザート</p> <p>注文締切日:6月25日(水)<br/>7月2日(水)お届け</p> <p>日糧 追い掛けきなこのわらび餅 <b>新</b><br/>300円 税込324円<br/>451kcal 賞2日</p>  <p>サイドメニュー</p>      | <p>今週の空弁</p> <p>注文締切日:6月30日(月)<br/>7月3日(木)お届け</p> <p>佐藤水産 いくら石狩鮭<br/>1,363円<br/>税込1,472円<br/>410kcal 当日中</p>   |   |
| <p>7月<br/>第2週</p> <p>7月7日<br/>～<br/>7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<br/>7月7日(月)～7月11日(金)お届け</p> <p>焼きちゃんぽん<br/>640円<br/>税込691円<br/>452kcal</p>                           | <p>土曜・プレミアム</p> <p>注文締切日:7月9日(水)<br/>7月12日(土)お届け</p> <p>しらすごはん弁当<br/>924円<br/>税込998円<br/>541kcal</p>                         | <p>七夕デザート</p> <p>注文締切日:6月30日(月)<br/>7月7日(月)お届け</p> <p>日糧 水ようかん4個入<br/>300円<br/>税込324円<br/>348kcal 賞2日</p>  <p>サイドメニュー</p>               | <p>七夕企画</p> <p>注文締切日:7月4日(金)<br/>7月7日(月)お届け</p> <p>おいしくてからだにやさしい<br/>まごわやさしい弁当<br/>1,200円<br/>税込1,296円<br/>858kcal</p>                               |   |
| <p>7月<br/>第3週</p> <p>7月14日<br/>～<br/>7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<br/>7月14日(月)～7月18日(金)お届け</p> <p>海老天丼 <b>新</b><br/>(野菜天入り)<br/>1,098円<br/>税込1,186円<br/>668kcal</p>  | <p>土用の丑の日</p> <p>注文締切日:7月8日(火)<br/>7月19日(土)お届け</p> <p>限定1300食<br/>うな重<br/>2,570円<br/>税込2,776円<br/>626kcal</p>  <p>今だけ!</p> | <p>丑の日デザート 冷凍</p> <p>注文締切日:7月4日(金)<br/>7月14日(月)お届け</p> <p>弁菜亭 柳もち<br/>600円<br/>税込648円<br/>526kcal 賞30日</p>  <p>サイドメニュー</p>            | <p>今週の麺類</p> <p>注文締切日:お届けの1週間前まで<br/>7月14日(月)～7月18日(金)お届け</p> <p>大徳食品 ざるそば<br/>(石臼挽きそば粉使用)<br/>425円<br/>税込459円<br/>279kcal 当日中</p>  <p>サイドメニュー</p> |   |
| <p>7月<br/>第4週</p> <p>7月21日<br/>～<br/>7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<br/>7月21日(月)～7月25日(金)お届け</p> <p>汁なし担々麺 <b>新</b><br/>924円<br/>税込998円<br/>498kcal</p>                | <p>土曜・プレミアム</p> <p>注文締切日:7月23日(水)<br/>7月26日(土)お届け</p> <p>期間限定/<br/>チキンと夏野菜のスープカレー<br/>1,080円<br/>税込1,166円<br/>642kcal</p>  | <p>水曜デザート</p> <p>注文締切日:7月16日(水)<br/>7月23日(水)お届け</p> <p>トーラク 昔ながらのかためプリン <b>新</b><br/>150円 税込162円<br/>146kcal 賞18日</p>  <p>サイドメニュー</p> | <p>今週の空弁</p> <p>注文締切日:7月21日(月)<br/>7月24日(木)お届け</p> <p>佐藤水産 鮭のルイベ漬とめかぶ醤油漬け弁<br/>1,280円 税込1,382円<br/>442kcal 当日中</p>                                 |   |
| <p>7月<br/>第5週</p> <p>7月28日<br/>～<br/>8月2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<br/>7月28日(月)～8月1日(金)お届け</p> <p>枝豆ツナごはん弁当<br/>828円<br/>税込894円<br/>561kcal</p>                       | <p>土曜・プレミアム</p> <p>注文締切日:7月30日(水)<br/>8月2日(土)お届け</p> <p>明太しらす丼<br/>690円<br/>税込745円<br/>445kcal</p>                         | <p>二の丑デザート</p> <p>注文締切日:7月24日(木)<br/>7月31日(木)お届け</p> <p>札幌千秋庵 だら焼き <b>新</b><br/>241円<br/>税込260円<br/>283kcal 賞10日</p>  <p>サイドメニュー</p>  | <p>今週の麺類</p> <p>注文締切日:7月22日(火)<br/>7月29日(火)お届け</p> <p>大徳食品 彩り具材の冷し中華<br/>488円<br/>税込527円<br/>383kcal 当日中</p>  <p>サイドメニュー</p>                       | <p>二の丑サイドメニュー</p> <p>注文締切日:お届けの3日前まで<br/>7月28日(月)～8月2日(土)お届け</p> <p>甘納豆入りお赤飯<br/>350円<br/>税込378円<br/>401kcal</p>  <p>サイドメニュー</p> |

# 7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 6月25日(水)

お届け日 7月4日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

| 第1週                                      | 6月30日(月)   | 7月1日(火)  | 7月2日(水)   | 7月3日(木)  | 7月4日(金)  | 7月5日(土)   |
|--|--|--|---|--|--|---|
| <b>松</b><br>デラックス<br>和食・洋食・中華を<br>日替わりで。 | <b>和食</b><br>・たらのもみじ焼き<br>・竹の子とわかめの炊き合わせ<br>・揚げ出し豆腐<br>・むき枝豆とはんぺんの<br>みぞれ和え冷 | <b>洋食</b><br>・バジルチキン<br>・カリフラワーと<br>ベーコンのソテー<br>・ミートソースパスタ新<br>・炒り卵と3品目のサラダ冷 | <b>和食</b><br>・牛肉とごぼうの柳川風<br>・青菜ときのこの塩麹炒め<br>・野菜の天ぷら3種盛り<br>・胡瓜としらすの<br>青しそ和え冷 | <b>中華</b><br>・白身魚の甘酢あん<br>・小松菜の炒め物<br>・海鮮チヂミ新<br>・程よい甘さの大学芋冷 | <b>洋食</b><br>・トンテキ<br>・スナップエンドウの<br>イタリアン風炒め<br>・ぶりぶりえびカツ<br>・オニオンサラダ冷 | <b>和食</b><br>・紅鮭の塩焼き<br>・筑前煮<br>・南瓜の胡桃黒蜜がけ<br>・三菜の辛子和え冷   |
|  | <b>竹</b><br>バランス<br>塩分<br>2.5g以下<br>280kcal<br>(±10%)<br>703円<br>税込759円      | <b>A</b> 旨辛チキン<br><b>B</b> ぶりのだし<br>醤油漬け<br>焼き                               | <b>A</b> 銀鮭の<br>根昆布漬け<br>焼き<br><b>B</b> 豚肉ときのこの<br>レモン炒め                      | <b>A</b> 豚肉の<br>カレーソテー<br><b>B</b> 鮭の味噌煮                     | <b>A</b> たらの塩麹<br>マヨ焼き<br><b>B</b> 鶏肉の<br>香味醤油かけ                       | <b>A</b> 鶏肉の<br>明太マヨ焼き<br><b>B</b> 海老かつの<br>卵とじ           |
| <b>梅</b><br>ライト<br>583円<br>税込630円        | <b>A</b> 豚しゃぶ豆乳ごまだれ<br><b>B</b> ほきの照焼き                                       | <b>A</b> 豆腐とえびの旨煮<br><b>B</b> 鶏肉ともやしの<br>味噌炒め                                | <b>A</b> 照り焼きミートボール<br><b>B</b> かに玉   | <b>A</b> さんまの唐揚げ<br><b>B</b> 酢豚風                             | <b>A</b> 豚肉のねぎ塩炒め<br><b>B</b> いら玉炒め                                    | <b>A</b> ししゃもフライ<br><b>B</b> 豚肉のごま味噌炒め                    |
|  | <b>いつでもメニュー</b><br>ごはんカレー<br>ミックス10品目<br>いろいろキャベツ<br>だいこんサラダ<br>千切りのキャベツ     | <b>共通副菜</b><br>●いかのゆず胡椒炒め●しゅうまい<br>●ほうれん草のお浸し●さくら大根                          | <b>共通副菜</b><br>●ぜんまいの炒め煮●枝豆腐の炊き合わせ<br>●長芋サラダ●野沢菜昆布                            | <b>共通副菜</b><br>●ツナとピーマンの炒め物●野菜さつま揚げ<br>●春菊のごま和え●梅酢だいこん漬け     | <b>共通副菜</b><br>●じゃが芋のそぼろ炒め●具沢山がんもの煮物<br>●チンゲン菜のしらす和え●菜々しば漬け            | <b>共通副菜</b><br>●ほうれん草のバターソテー●厚揚げ田楽<br>●枝豆とコーンのごま和え●胡瓜醤油漬け |
| <b>週の注目商品</b><br>とろとろたまごのオムライス           | とろとろたまごのオムライス  | とろとろたまごのオムライス  | とろとろたまごのオムライス<br>追いがけきなこの<br>わらび餅新  | とろとろたまごのオムライス<br>いくら石狩鱈                                      | とろとろたまごのオムライス  | 穴子ちらし寿司   |

※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。

# 7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 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 7月2日(水)

お届け日 7月11日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

| 第2週   | 7月7日(月) <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">セタ</span>   | 7月8日(火)  | 7月9日(水)  | 7月10日(木)   | 7月11日(金)   | 7月12日(土)   |
|---|--|--|--|--|--|--|
| <b>松</b><br>デラックス<br>和食・洋食・中華を<br>日替わりで。<br><br>843円<br>税込910円  | <b>中華</b><br>・さばの中華風野菜あん<br>・くわいと海鮮炒めの玉子帽子<br>・パリパリ春巻き<br>・豆腐サラダ冷<br>注文数 <input type="text"/>  | <b>和食</b><br>・ジューシー塩ザンギ <span style="color: green;">好評</span><br>・切干大根とあさり炒り煮<br>・牛肉と里芋の甘辛煮<br>・しらすと胡瓜の酢の物冷<br>注文数 <input type="text"/>  | <b>中華</b><br>・回鍋肉<br>・大きな肉焼売<br>・えびあんかけ焼きそば<br>・蒟蒻寒天と海藻の中華和え冷<br>注文数 <input type="text"/>  | <b>和食</b><br>・小樽産真ほっけの塩焼き<br>・パチパチ炒めた雷豆腐<br>・牛肉じゃが<br>・ほうれん草の白和え冷<br>注文数 <input type="text"/>  | <b>洋食</b><br>・ハンバーグステーキ <span style="color: green;">好評</span><br>・野菜ポトフ<br>・カリフラワーとエビのチーズグリル<br>・豆と穀物のミックスサラダ冷<br>注文数 <input type="text"/>   | <b>中華</b><br>・豚の角煮 <span style="color: green;">好評</span><br>・茄子の辛みそ麻婆<br>・冬瓜の海鮮風味あん<br>・キャベツのあっさり塩ナムル冷<br>注文数 <input type="text"/>   |
|   | <b>A</b> 豚ロース焼きの三升漬け添え<br>注文数 <input type="text"/><br><b>B</b> たらのパン粉焼き<br>注文数 <input type="text"/><br><b>共通副菜</b><br>●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  | <b>A</b> 縞ほっけのみりん漬け焼き<br>注文数 <input type="text"/><br><b>B</b> 鶏肉の生姜あん <span style="color: green;">好評</span><br>注文数 <input type="text"/><br><b>共通副菜</b><br>●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  | <b>A</b> 鶏肉チリソースかけ<br>注文数 <input type="text"/><br><b>B</b> さんまのみぞれがけ<br>注文数 <input type="text"/><br><b>共通副菜</b><br>●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  | <b>A</b> 天ぷら盛り合わせ <span style="color: green;">好評</span><br>注文数 <input type="text"/><br><b>B</b> 豚肉の山椒炒め<br>注文数 <input type="text"/><br><b>共通副菜</b><br>●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  | <b>A</b> 豚バラ野菜のさっぱり炒め<br>注文数 <input type="text"/><br><b>B</b> そいのタルタル焼き<br>注文数 <input type="text"/><br><b>共通副菜</b><br>●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   | <b>A</b> ミックスフライ <span style="color: green;">好評</span><br>注文数 <input type="text"/><br><b>B</b> いぶり鶏のにら卵とじ<br>注文数 <input type="text"/><br><b>共通副菜</b><br>●いんげんとさつま揚げの炒め物●里芋のそぼろあんかけ●キャベツと蒸し鶏の中華和え●甘らっきょう  |
|   | <b>梅</b><br>ライト<br>583円<br>税込630円  | <b>A</b> 肉団子の甘酢あん<br>注文数 <input type="text"/><br><b>B</b> 卵とツナのソテー<br>注文数 <input type="text"/><br><b>共通副菜</b><br>●大根葉とじゃこの炒め物●ごぼう巻の煮物●ぜんまいの和え物●昆布豆   | <b>A</b> 厚揚げの味噌炒め<br>注文数 <input type="text"/><br><b>B</b> 豚肉の中華炒め<br>注文数 <input type="text"/><br><b>共通副菜</b><br>●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●いんげんのごま和え●ピーナッツみそ  | <b>A</b> 鶏肉と野菜の煮物<br>注文数 <input type="text"/><br><b>B</b> いわしフライ<br>注文数 <input type="text"/><br><b>共通副菜</b><br>●白菜のほたて風味炒め●しゅうまい●オクラの塩昆布和え●釜炊きしょうが漬け   | <b>A</b> 高野豆腐と南瓜のクリーム煮<br>注文数 <input type="text"/><br><b>B</b> 鶏キムチ炒め<br>注文数 <input type="text"/><br><b>共通副菜</b><br>●切干大根のトマトソース炒め●里芋田楽●ブロッコリーのおかか和え●梅風味白菜漬け   | <b>A</b> 鶏肉とポテトのケチャップ炒め<br>注文数 <input type="text"/><br><b>B</b> あじのみりん漬け焼き<br>注文数 <input type="text"/><br><b>共通副菜</b><br>●チンゲン菜とベーコンのソテー●メンチカツ●春雨サラダ●昆布豆   |
| <b>いつでもメニュー</b><br>ごはんカレー<br>注文数 <input type="text"/><br>ミックス10品目<br>注文数 <input type="text"/><br>袋入りサラダ | ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/><br>カレーライス 注文数 <input type="text"/><br>とんかつカレー 注文数 <input type="text"/><br>えびフライカレー 注文数 <input type="text"/><br>ミックス10品目 注文数 <input type="text"/><br>いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/><br>だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/><br>千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/><br>週替わり 焼きちゃんぽん <input type="text"/><br>サイドメニュー 水ようかん4個入 <input type="text"/><br>七夕企画 まごわやさしい弁当 <input type="text"/> | ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/><br>カレーライス 注文数 <input type="text"/><br>とんかつカレー 注文数 <input type="text"/><br>えびフライカレー 注文数 <input type="text"/><br>ミックス10品目 注文数 <input type="text"/><br>いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/><br>だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/><br>千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/><br>週替わり 焼きちゃんぽん 注文数 <input type="text"/> | ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/><br>カレーライス 注文数 <input type="text"/><br>とんかつカレー 注文数 <input type="text"/><br>えびフライカレー 注文数 <input type="text"/><br>ミックス10品目 注文数 <input type="text"/><br>いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/><br>だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/><br>千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/><br>週替わり 焼きちゃんぽん 注文数 <input type="text"/> | ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/><br>カレーライス 注文数 <input type="text"/><br>とんかつカレー 注文数 <input type="text"/><br>えびフライカレー 注文数 <input type="text"/><br>ミックス10品目 注文数 <input type="text"/><br>いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/><br>だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/><br>千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/><br>週替わり 焼きちゃんぽん 注文数 <input type="text"/> | ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/><br>カレーライス 注文数 <input type="text"/><br>とんかつカレー 注文数 <input type="text"/><br>えびフライカレー 注文数 <input type="text"/><br>ミックス10品目 注文数 <input type="text"/><br>いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/><br>だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/><br>千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/><br>週替わり 焼きちゃんぽん 注文数 <input type="text"/> | ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/><br>カレーライス 注文数 <input type="text"/><br>とんかつカレー 注文数 <input type="text"/><br>えびフライカレー 注文数 <input type="text"/><br>ミックス10品目 注文数 <input type="text"/><br>いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/><br>だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/><br>千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/><br>週替わり 焼きちゃんぽん 注文数 <input type="text"/><br>週替わり しらすごはん弁当 注文数 <input type="text"/> |
| <b>週の注目商品</b>   | 週替わり 焼きちゃんぽん <input type="text"/><br>サイドメニュー 水ようかん4個入 <input type="text"/><br>七夕企画 まごわやさしい弁当 <input type="text"/>  | 週替わり 焼きちゃんぽん 注文数 <input type="text"/>  | 週替わり しらすごはん弁当 注文数 <input type="text"/>   |

※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。

# 7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 プリ  
フライ

賞3日

227kcal

注文数

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

271kcal

注文数

670円 税込724円

注文締切日 7月9日(水)

お届け日 7月18日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

| 第3週  | 7月14日(月)  | 7月15日(火)  | 7月16日(水)  | 7月17日(木)  | 7月18日(金)  | 7月19日(土) <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">土用の丑の日</span>   |
|--|---|---|---|---|---|---|
| <b>松</b><br>デラックス<br>和食・洋食・中華を<br>日替わりで。<br><br>843円<br>税込910円 | <b>洋食</b><br>・羽幌産真だらの香草フライ<br>・挽肉と大豆のスパイシー炒め<br>・鶏肉のマーマレード焼き<br>・リボンパスタのサラダ冷  | <b>中華</b><br>・えびと卵のチリソース煮 <span style="color: green;">好評</span><br>・木耳と野菜の塩炒め<br>・肉団子～甘酢あんかけ～<br>・鶏ささみの棒々鶏冷   | <b>和食</b><br>・さばのもろみ漬け焼き <span style="color: green;">好評</span><br>・とり天 すだちおろし添え<br>・茶碗蒸し<br>・さつま芋と银杏の白和え冷   | <b>中華</b><br>・まるやか黒酢豚<br>・麻婆春雨<br>・野菜のクリーム煮 <span style="color: red;">新</span><br>・白菜の甘酢漬け冷   | <b>洋食</b><br>・銀鮭のムニエル<br>・あらびきウインナーのトマト煮込み<br>・三元豚のロースカツ<br>・生ハムのレモンマリネ冷  | <b>和食</b><br>・いぶり鶏のガーリック炒め<br>・金平ごぼう<br>・シーフードのレモン風味<br>・野菜の揚げ浸し冷   |
|  | <b>竹</b><br>バランス<br>塩分<br>2.5g以下<br>280kcal<br>(±10%)<br><br>703円<br>税込759円   | <b>A</b> 鶏肉の香味醤油 <span style="color: green;">好評</span><br><b>B</b> たらの梅みそ田楽風  | <b>A</b> 白身魚のムニエル<br><b>B</b> 豚肉の生姜炒め   | <b>A</b> 豚肉の塩麹炒め<br><b>B</b> 小樽産真ほっけの煮付け  | <b>A</b> 羅臼産ますのみりん漬け焼き <span style="color: green;">好評</span><br><b>B</b> ハンバーグきのこクリームソース  | <b>A</b> 野菜たっぷりちゃんぽん風炒め<br><b>B</b> さばのだし醤油漬け焼き   |
| <b>梅</b><br>ライト<br><br>583円<br>税込630円                          | <b>A</b> 豚肉の野菜炒め<br><b>B</b> 高野豆腐と白菜の味噌炒め   | <b>A</b> たらのみりん漬け焼き<br><b>B</b> 鶏肉のトマトソース   | <b>A</b> 鶏肉のピリ辛炒め<br><b>B</b> 揚げ出し豆腐  | <b>A</b> つみれと野菜のだし煮<br><b>B</b> 豚肉の甘辛炒め   | <b>A</b> 豚肉の味噌炒め<br><b>B</b> さつま揚げのカレー炒め  | <b>A</b> じゃが芋と高野豆腐の甘辛炒め<br><b>B</b> チキンカツ   |
|  | <b>共通副菜</b><br>●ちくわとこんにゃくのピリ辛炒め●北あかりのペーコロッケ●大根と水菜のサラダ●なら漬け  | <b>共通副菜</b><br>●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  | <b>共通副菜</b><br>●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  | <b>共通副菜</b><br>●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  | <b>共通副菜</b><br>●大豆の煮物●オムレツ●南瓜のごま和え●松前漬け   | <b>共通副菜</b><br>●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   |
| <b>いつでもメニュー</b>  | ごはん(白米) <input type="text"/><br>カレーライス <input type="text"/><br>とんかつカレー <input type="text"/><br>えびフライカレー <input type="text"/><br>ミックス10品目 <input type="text"/><br>いろいろキャベツ <input type="text"/><br>だいこんサラダ <input type="text"/><br>千切りのキャベツ <input type="text"/> | ごはん(白米) <input type="text"/><br>カレーライス <input type="text"/><br>とんかつカレー <input type="text"/><br>えびフライカレー <input type="text"/><br>ミックス10品目 <input type="text"/><br>いろいろキャベツ <input type="text"/><br>だいこんサラダ <input type="text"/><br>千切りのキャベツ <input type="text"/> | ごはん(白米) <input type="text"/><br>カレーライス <input type="text"/><br>とんかつカレー <input type="text"/><br>えびフライカレー <input type="text"/><br>ミックス10品目 <input type="text"/><br>いろいろキャベツ <input type="text"/><br>だいこんサラダ <input type="text"/><br>千切りのキャベツ <input type="text"/> | ごはん(白米) <input type="text"/><br>カレーライス <input type="text"/><br>とんかつカレー <input type="text"/><br>えびフライカレー <input type="text"/><br>ミックス10品目 <input type="text"/><br>いろいろキャベツ <input type="text"/><br>だいこんサラダ <input type="text"/><br>千切りのキャベツ <input type="text"/> | ごはん(白米) <input type="text"/><br>カレーライス <input type="text"/><br>とんかつカレー <input type="text"/><br>えびフライカレー <input type="text"/><br>ミックス10品目 <input type="text"/><br>いろいろキャベツ <input type="text"/><br>だいこんサラダ <input type="text"/><br>千切りのキャベツ <input type="text"/> | ごはん(白米) <input type="text"/><br>カレーライス <input type="text"/><br>とんかつカレー <input type="text"/><br>えびフライカレー <input type="text"/><br>ミックス10品目 <input type="text"/><br>いろいろキャベツ <input type="text"/><br>だいこんサラダ <input type="text"/><br>千切りのキャベツ <input type="text"/> |
|  | <b>週の注目商品</b><br>海老天丼(野菜天入り) <span style="color: red;">新</span><br>柳もち <span style="color: blue;">冷凍</span><br>ざるそば   | <b>週替わり</b><br>海老天丼(野菜天入り) <span style="color: red;">新</span><br><b>サイドメニュー</b><br>ざるそば <input type="text"/>  |

※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。

# 7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 鯖の西京味噌漬け焼き

賞3日 注文数   
197kcal

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



B チキンカツ

賞3日 注文数   
282kcal



670円 税込724円

注文締切日 7月16日(水)

お届け日 7月25日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

| 第4週  | 7月21日(月) 海の日   | 7月22日(火)  | 7月23日(水)  | 7月24日(木)  | 7月25日(金)  | 7月26日(土)  |
|--|--|---|---|---|---|---|
| <b>松</b><br>デラックス<br>和食・洋食・中華を<br>日替わりで。<br>843円<br>税込910円 | <b>洋食</b><br>・チキンステーキ<br>~玉葱と赤ワインのソースかけ <b>好評</b><br>・ほうれん草と竹輪のソテー<br>・フライ3種盛り<br>・グリーンサラダ <b>冷</b><br>注文数 <input type="text"/>                            | <b>和食</b><br>・天ぷら4種盛り合わせ<br>(えび天入り) <b>好評</b><br>・牛肉のしぐれ煮<br>・大根と竹の子の炊き合わせ<br>・菜の花<br>ホタテ風味お浸し <b>冷</b><br>注文数 <input type="text"/>   | <b>中華</b><br>・青椒肉絲<br>(豚肉とピーマンの細切り炒め)<br>・いかの黒胡椒炒め<br>・大粒焼売 蟹風味あんかけ<br>・小松菜と桜海老の<br>中華和え <b>冷</b><br>注文数 <input type="text"/>   | <b>洋食</b><br>・ワカサギの洋風南蛮漬け<br>・青菜のんにく炒め<br>・なすのミートグラタン<br>・バーニャカウダ <b>冷</b><br>注文数 <input type="text"/>  | <b>和食</b><br>・豚肉の生姜焼き<br>・根菜の五目煮<br>・ふろふき大根のえびあんかけ<br>・菜の花の酢味噌がけ <b>冷</b><br>注文数 <input type="text"/>   | <b>中華</b><br>・鶏肉とカシューナッツ<br>の炒め物<br>・豆腐の中華風うま煮<br>・水餃子の<br>ほたて風味あんかけ<br>・ザーサイのピリ辛和え <b>冷</b><br>注文数 <input type="text"/>  |
|  | <b>竹</b><br>バランス<br>塩分<br>2.5g以下<br>280kcal<br>(±10%)<br>703円<br>税込759円  | <b>A</b> 豚肉と大根の<br>さっぱり煮 <b>好評</b><br>注文数 <input type="text"/><br><b>B</b> 羅臼産<br>浅羽がれの<br>塩焼き<br>注文数 <input type="text"/><br><b>共通副菜</b><br>●いんげんのそぼろ味噌炒め ●エビグラタン<br>●スパゲティサラダ ●白花豆  | <b>A</b> ぶりの翅漬け<br>焼き<br>注文数 <input type="text"/><br><b>B</b> 鶏肉の<br>葱ソースかけ<br>注文数 <input type="text"/><br><b>共通副菜</b><br>●キャベツとあさりのんにく炒め ●春雨の中<br>華煮 ●ほうれん草の辛子和え ●しそ昆布佃煮   | <b>A</b> 鶏肉の<br>香草焼き <b>好評</b><br>注文数 <input type="text"/><br><b>B</b> にしんの<br>塩焼き<br>注文数 <input type="text"/><br><b>共通副菜</b><br>●チンゲン菜とえびの塩炒め ●大根とつみれの炊き<br>合わせ ●ブロッコリーのピーナツ和え ●胡瓜醤油漬け   | <b>A</b> いわしの<br>生姜醤油焼き<br>注文数 <input type="text"/><br><b>B</b> 天ぷら盛り合わせ<br>(とり天入り) <b>好評</b><br>注文数 <input type="text"/><br><b>共通副菜</b><br>●白菜と白滝の煮物 ●煮酢和え<br>●小松菜とコーンのサラダ ●金時煮豆   | <b>A</b> 豚肉の<br>袖こしょう炒め<br>注文数 <input type="text"/><br><b>B</b> 銀鮭の<br>塩焼き<br>注文数 <input type="text"/><br><b>共通副菜</b><br>●さつま芋ときのこのバターソテー ●茶碗蒸し<br>●ひじきの五目サラダ ●うぐいす豆  |
| <b>梅</b><br>ライト<br>583円<br>税込630円                          | <b>A</b> 鶏肉のぼん酢炒め<br>注文数 <input type="text"/><br><b>B</b> ししゃもフライ<br>注文数 <input type="text"/><br><b>共通副菜</b><br>●いんげんのそぼろ味噌炒め ●一口がんもの<br>煮物 ●スパゲティサラダ ●白花豆 | <b>A</b> 厚揚げの肉じゃが風<br>注文数 <input type="text"/><br><b>B</b> 豚肉ときのこの<br>炒め物<br>注文数 <input type="text"/><br><b>共通副菜</b><br>●キャベツとあさりのんにく炒め ●三角春巻<br>き ●ほうれん草の辛子和え ●しそ昆布佃煮  | <b>A</b> 豚肉の中華炒め<br>注文数 <input type="text"/><br><b>B</b> お麩の甘酢炒め<br>注文数 <input type="text"/><br><b>共通副菜</b><br>●チンゲン菜とえびの塩炒め ●炒り卵<br>●ブロッコリーのピーナツ和え ●胡瓜醤油漬け   | <b>A</b> さばの塩焼き<br>注文数 <input type="text"/><br><b>B</b> 和風ハンバーグ<br>注文数 <input type="text"/><br><b>共通副菜</b><br>●白菜と白滝の煮物 ●じゃが芋の煮っころがし<br>●小松菜とコーンのサラダ ●金時煮豆  | <b>A</b> 鶏肉のケチャップ炒め<br>注文数 <input type="text"/><br><b>B</b> さんまの唐揚げ<br>注文数 <input type="text"/><br><b>共通副菜</b><br>●さつま芋ときのこのバターソテー ●野菜のコンソメ<br>煮 ●ひじきの五目サラダ ●うぐいす豆  | <b>A</b> 白身魚の照焼き<br>注文数 <input type="text"/><br><b>B</b> 豚肉のプルコギ風<br>注文数 <input type="text"/><br><b>共通副菜</b><br>●小松菜としらすの炒め物 ●かぼちゃの甘煮<br>●オクラのなめたけ和え ●刻み高菜漬け  |
|  | <b>いつでもメニュー</b><br>ごはんカレー<br>注文数 <input type="text"/><br>ミックス<br>10品目<br>注文数 <input type="text"/><br>袋入りサラダ  | ごはん(白米)<br>注文数 <input type="text"/><br>カレー<br>ライス<br>注文数 <input type="text"/><br>とんかつ<br>カレー<br>注文数 <input type="text"/><br>えびフライ<br>カレー<br>注文数 <input type="text"/><br>ミックス<br>10品目<br>注文数 <input type="text"/><br>いろいろ<br>キャベツ<br>注文数 <input type="text"/><br>だいこん<br>サラダ<br>注文数 <input type="text"/><br>千切りの<br>キャベツ<br>注文数 <input type="text"/> | ごはん(白米)<br>注文数 <input type="text"/><br>カレー<br>ライス<br>注文数 <input type="text"/><br>とんかつ<br>カレー<br>注文数 <input type="text"/><br>えびフライ<br>カレー<br>注文数 <input type="text"/><br>ミックス<br>10品目<br>注文数 <input type="text"/><br>いろいろ<br>キャベツ<br>注文数 <input type="text"/><br>だいこん<br>サラダ<br>注文数 <input type="text"/><br>千切りの<br>キャベツ<br>注文数 <input type="text"/> | ごはん(白米)<br>注文数 <input type="text"/><br>カレー<br>ライス<br>注文数 <input type="text"/><br>とんかつ<br>カレー<br>注文数 <input type="text"/><br>えびフライ<br>カレー<br>注文数 <input type="text"/><br>ミックス<br>10品目<br>注文数 <input type="text"/><br>いろいろ<br>キャベツ<br>注文数 <input type="text"/><br>だいこん<br>サラダ<br>注文数 <input type="text"/><br>千切りの<br>キャベツ<br>注文数 <input type="text"/> | ごはん(白米)<br>注文数 <input type="text"/><br>カレー<br>ライス<br>注文数 <input type="text"/><br>とんかつ<br>カレー<br>注文数 <input type="text"/><br>えびフライ<br>カレー<br>注文数 <input type="text"/><br>ミックス<br>10品目<br>注文数 <input type="text"/><br>いろいろ<br>キャベツ<br>注文数 <input type="text"/><br>だいこん<br>サラダ<br>注文数 <input type="text"/><br>千切りの<br>キャベツ<br>注文数 <input type="text"/> | ごはん(白米)<br>注文数 <input type="text"/><br>カレー<br>ライス<br>注文数 <input type="text"/><br>とんかつ<br>カレー<br>注文数 <input type="text"/><br>えびフライ<br>カレー<br>注文数 <input type="text"/><br>ミックス<br>10品目<br>注文数 <input type="text"/><br>いろいろ<br>キャベツ<br>注文数 <input type="text"/><br>だいこん<br>サラダ<br>注文数 <input type="text"/><br>千切りの<br>キャベツ<br>注文数 <input type="text"/> |
| <b>週の注目商品</b>  | 汁なし担々麺 <b>新</b><br>注文数 <input type="text"/>  | 汁なし担々麺 <b>新</b><br>注文数 <input type="text"/>   | 汁なし担々麺 <b>新</b><br>注文数 <input type="text"/>   | <b>空弁</b><br>鮭のルイベ漬と<br>めかぶ<br>醤油漬け <b>新</b><br>注文数 <input type="text"/>  | 汁なし担々麺 <b>新</b><br>注文数 <input type="text"/>   | <b>期間限定!</b><br>チキンと夏野菜のスープカレー<br>注文数 <input type="text"/>  |

※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。

# 7月第5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 7月23日(水)

お届け日 8月1日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

| 第5週  | 7月28日(月)   | 7月29日(火)  | 7月30日(水)  | 7月31日(木) 土用二の丑  | 8月1日(金)   | 8月2日(土)   |
|--|--|---|---|---|---|---|
| <b>松</b><br>デラックス<br>和食・洋食・中華を<br>日替わりで。<br>843円<br>税込910円 | <b>和食</b><br>・赤魚の西京焼き<br>・高野豆腐の含め煮<br>・牛肉の香味炒め<br>・胡瓜とみょうがの酢の物 冷                     | <b>中華</b><br>・鶏唐揚げの葱ソースがけ 好評<br>・あさりと野菜の焼きビーフン<br>・中華ちまき<br>・くらげの和え物 冷  | <b>洋食</b><br>・ほたてクリームコロッケ 好評<br>・じゃが芋の粒マスタードソーテ<br>・グリル野菜のチーズ焼き<br>・フレンチサラダ 冷   | <b>和食</b><br>・豚ばらの甘辛煮<br>・豆腐のふわとろ卵あん<br>・鯛つみれの炊き合わせ<br>・オクラのマヨおかか和え 新 冷   | <b>中華</b><br>・羽幌産真だらの中華蒸し<br>・野菜の牡蠣油炒め<br>・小籠包<br>・春雨の酢の物 冷   | <b>洋食</b><br>・赤ワイン仕立ての煮込みハンバーグ 好評<br>・キャベツとツナのガーリック炒め<br>・桜海老の Pasta<br>・たらこ入りポテトサラダ 冷  |
|  | <b>竹</b><br>バランス<br>塩分 2.5g以下<br>280kcal (±10%)<br>703円<br>税込759円                    | <b>A</b> 鶏肉のごまだれ焼き 好評<br><b>B</b> 赤魚の西京焼き   | <b>A</b> 砂かれいの煮付け<br><b>B</b> 豚肉の甘酢炒め   | <b>A</b> 大豆ミートの肉団子 好評<br><b>B</b> ほきのもろみ漬け焼き  | <b>A</b> 日高産こまの揚げ 好評<br><b>B</b> 牛肉の甘みそ炒め   | <b>A</b> チキン南蛮タルタルソース<br><b>B</b> キハダまぐろのカツレツ   |
| <b>梅</b><br>ライト<br>583円<br>税込630円                          | <b>A</b> 豚肉の生姜炒め<br><b>B</b> 厚揚げと大根の含め煮  | <b>A</b> オムレツ<br><b>B</b> 鶏ささみフライ   | <b>A</b> チキンソテー<br><b>B</b> 高野豆腐ときのこの炒め物  | <b>A</b> ふんわり卵とブロッコリーの炒め物<br><b>B</b> 揚げ餃子  | <b>A</b> 豚肉のんにく炒め<br><b>B</b> 豆腐と野菜の卵あんかけ   | <b>A</b> 麩と野菜の炒め物<br><b>B</b> 照焼きチキン  |
|  | <b>いつでもメニュー</b><br>ごはんカレー<br>袋入りサラダ  | ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/><br>カレーライス 注文数 <input type="text"/><br>とんかつカレー 注文数 <input type="text"/><br>えびフライカレー 注文数 <input type="text"/><br>ミックス10品目 注文数 <input type="text"/><br>いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/><br>だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/><br>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"/><br>カレーライス 注文数 <input type="text"/><br>とんかつカレー 注文数 <input type="text"/><br>えびフライカレー 注文数 <input type="text"/><br>ミックス10品目 注文数 <input type="text"/><br>いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/><br>だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/><br>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"/><br>カレーライス 注文数 <input type="text"/><br>とんかつカレー 注文数 <input type="text"/><br>えびフライカレー 注文数 <input type="text"/><br>ミックス10品目 注文数 <input type="text"/><br>いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/><br>だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/><br>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"/><br>カレーライス 注文数 <input type="text"/><br>とんかつカレー 注文数 <input type="text"/><br>えびフライカレー 注文数 <input type="text"/><br>ミックス10品目 注文数 <input type="text"/><br>いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/><br>だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/><br>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"/><br>カレーライス 注文数 <input type="text"/><br>とんかつカレー 注文数 <input type="text"/><br>えびフライカレー 注文数 <input type="text"/><br>ミックス10品目 注文数 <input type="text"/><br>いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/><br>だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/><br>千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> |
| <b>週の注目商品</b>  | 週替わり 枝豆ツナごはん弁当 注文数 <input type="text"/><br>サイドメニュー 甘納豆入りお赤飯 注文数 <input type="text"/> | 週替わり 枝豆ツナごはん弁当 注文数 <input type="text"/><br>サイドメニュー 彩り具材の冷やし中華 注文数 <input type="text"/><br>甘納豆入りお赤飯 注文数 <input type="text"/>   | 週替わり 枝豆ツナごはん弁当 注文数 <input type="text"/><br>サイドメニュー 甘納豆入りお赤飯 注文数 <input type="text"/>  | 週替わり 枝豆ツナごはん弁当 注文数 <input type="text"/><br>サイドメニュー じゃがやき 注文数 <input type="text"/><br>甘納豆入りお赤飯 注文数 <input type="text"/>  | 週替わり 枝豆ツナごはん弁当 注文数 <input type="text"/><br>サイドメニュー 甘納豆入りお赤飯 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"/><br>サイドメニュー 甘納豆入りお赤飯 注文数 <input type="text"/>   |

※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   | 7/2(水) | 7/16(水) | 注文締切日  | 7/2(水) | 7/16(水) |
|---|--------|---------|--|--------|---------|
| お届け日  | 7/9(水) | 7/23(水) | お届け日   | 7/9(水) | 7/23(水) |
| CO-OP 食塩無添加野菜ジュース 160g×20本入 <b>1,700円 税込1,836円</b>    |        |         | CO-OP 国産大豆の豆乳飲料麦芽コーヒー 200ml×12本入 <b>1,055円 税込1,139円</b>                |        |         |
| CO-OP 食塩無添加濃いトマトジュース 160g×20本入 <b>1,900円 税込2,052円</b> |        |         | CO-OP わかめスープ 10食入り×10パック <b>2,192円 税込2,367円</b>                        |        |         |
| CO-OP ミックスキャロット 160g×20本入 <b>1,960円 税込2,117円</b>      |        |         | 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 <b>3,336円 税込3,603円</b> |        |         |
| CO-OP 国産大豆の調整豆乳 200ml×12本入り <b>969円 税込1,047円</b>      |        |         | CO-OP たまごスープ 5食入り×12パック <b>3,936円 税込4,251円</b>                         |        |         |

※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   | 7/2(水) | 7/16(水) | 注文締切日  | 7/2(水) | 7/16(水) |
|---|--------|---------|--|--------|---------|
| お届け日  | 7/9(水) | 7/23(水) | お届け日   | 7/9(水) | 7/23(水) |
| CO-OP おいしいご飯 (山形県産はえぬき使用) 200g×24パック <b>3,664円 税込3,957円</b><br>レンジで温めるだけ! |        |         | CO-OP おいしい赤飯 (国産もち米100%使用) 160g×24パック <b>3,824円 税込4,130円</b><br>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                                   | 6/30(月) | 7/7(月)  | 7/14(月) | 7/21(月) | 7/28(月) |
|---|---------|---------|---------|---------|---------|
| お届け日                                    | 7/4(金)  | 7/11(金) | 7/18(金) | 7/25(金) | 8/1(金)  |
| はまなす食品 細かくぎざんだひきわり納豆 <b>158円 税込171円</b> |         |         |         |         |         |
| はまなす食品 ふっくら北海道小粒納豆 <b>118円 税込127円</b>   |         |         |         |         |         |
| はまなす食品 梅納豆 <b>138円 税込149円</b>           |         |         |         |         |         |

**サイドメニュー** **パン** 火 金 週2回のお届け!

| 注文締切日                                     | 6/26(木) | 6/30(月) | 7/3(木) | 7/7(月)  | 7/10(木) | 7/14(月) | 7/17(木) | 7/21(月) | 7/24(木) | 7/28(月) |
|---|---------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| お届け日                                      | 7/1(火)  | 7/4(金)  | 7/8(火) | 7/11(金) | 7/15(火) | 7/18(金) | 7/22(火) | 7/25(金) | 7/29(火) | 8/1(金)  |
| 日糧 絹艶 3枚入り <b>145円 税込157円</b>             |         |         |        |         |         |         |         |         |         |         |
| 日糧 和風たまごパン <b>122円 税込132円</b>             |         |         |        |         |         |         |         |         |         |         |
| 日糧 ポンジオルノバターロール <b>150円 税込162円</b>        |         |         |        |         |         |         |         |         |         |         |
| 日糧 甘納豆ローフ <b>208円 税込225円</b>              |         |         |        |         |         |         |         |         |         |         |
| 日糧 TheTakasui生ドーナツクリーム <b>145円 税込157円</b> |         |         |        |         |         |         |         |         |         |         |
| 日糧 TheTakasui生ドーナツ黒糖あん <b>145円 税込157円</b> |         |         |        |         |         |         |         |         |         |         |
| 日糧 チョココロワッサン <b>210円 税込227円</b>           |         |         |        |         |         |         |         |         |         |         |
| 日糧 しっとりジャムパン(いちご) <b>150円 税込162円</b>      |         |         |        |         |         |         |         |         |         |         |
| 日糧 カスターとなめらかホイップ <b>150円 税込162円</b>       |         |         |        |         |         |         |         |         |         |         |
| 日糧 アップルクラウン <b>145円 税込157円</b>            |         |         |        |         |         |         |         |         |         |         |

**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  | 6/26(木) | 6/30(月) | 7/3(木) | 7/7(月)  | 7/10(木) | 7/14(月) | 7/17(木) | 7/21(月) | 7/24(木) | 7/28(月) |
|--|---------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| お届け日   | 7/1(火)  | 7/4(金)  | 7/8(火) | 7/11(金) | 7/15(火) | 7/18(金) | 7/22(火) | 7/25(金) | 7/29(火) | 8/1(金)  |
| CO-OP 北海道十勝牛乳 200ml <b>90円 税込97円</b>                                 |         |         |        |         |         |         |         |         |         |         |
| よつ葉 特選 低脂肪牛乳 200ml <b>86円 税込93円</b>                                  |         |         |        |         |         |         |         |         |         |         |
| CO-OP 北海道十勝牛乳 500ml <b>148円 税込160円</b>                               |         |         |        |         |         |         |         |         |         |         |
| よつ葉 特選 低脂肪牛乳 500ml <b>148円 税込160円</b>                                |         |         |        |         |         |         |         |         |         |         |
| CO-OP 北海道十勝牛乳 1000ml <b>268円 税込289円</b>                              |         |         |        |         |         |         |         |         |         |         |
| CO-OP 北海道低脂肪牛乳 1000ml <b>200円 税込216円</b>                             |         |         |        |         |         |         |         |         |         |         |
| よつ葉 よつ葉のヨーグルト 90g×3 <b>306円 税込330円</b>                               |         |         |        |         |         |         |         |         |         |         |
| よつ葉 とろとなめらかヨーグルト 400g <b>278円 税込300円</b>                             |         |         |        |         |         |         |         |         |         |         |
| 森永 機能性表示食品 骨の健康、腸内環境改善に!<br>森永カルダスヨーグルト 100g <b>175円 税込189円</b> 賞19日 |         |         |        |         |         |         |         |         |         |         |
| 森永 カラダ強くするのむヨーグルト 100g <b>175円 税込189円</b> 賞19日                       |         |         |        |         |         |         |         |         |         |         |