

2月3日は節分の日！

今年の恵方は
南南東！



かに風味かまぼこ
きゅうり
玉子焼き
穴子
海老
サーモン
まぐろ
具材

リニューアル

海鮮恵方巻

521円 税込563円

303kcal

当日中

注文締切日 1月26日(月)

お届け日 2月3日(火)

2500本
限定

サイド
メニュー



ハッピー バレンタイン 2.14

新
登場！

クリームオムライス
1,150円 税込1,242円

757kcal

注文締切日 2月11日(水)

お届け日 2月14日(土)

トレーサイズ：横235mm×縦175mm×深さ30mm

道産生クリームを使用した上品な甘みと、
なめらかな口溶けが特徴の
濃厚トリュフチョコレートです。



四季舎

とろけるトリュフ(チョコ)

1,000円 税込1,080円

注文締切日 2月9日(月)

お届け日 2月14日(土)

100gあたり
482kcal

冷蔵30日



新
登場！

とろとろ卵と
クリーミーな
ソースのハーモニー♪

【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

2026年

2月号



年に一度の対決企画！
今年の勝者は
果たして、どっち？

土曜プレミアム人気No.1

五目ごはん弁当



週替わり人気No.1

海老天丼

●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

組合員番号

様

つなぐ
COOP
SAPPORO

60th
Anniversary

海老が贅沢に2本！

見事な栄養バランス！

pick up!

表紙のお弁当

בְּרִיאָה בְּרִיאָה



管理栄養士
佐藤 菜摘さん

リニューアル!

＼土曜プレミアム人気No.1／

五目ごはん弁当

VS

＼週替わり人気No.1／

海老天丼

(野菜天入り)

メラメラ メラメラ



管理栄養士
川村木乃葉さん



香り豊かで美味しい五目ごはんに、日本食代表！ともいえる肉じゃがや、
ジューシーな唐揚げと春巻き、お弁当定番の玉子焼きなどを詰め込みました。

栄養バランスの取れたお弁当に仕上げました。食べ応え抜群のお弁当をぜひお楽しみください。

1,000円 税込1,080円

トレーサイズ：横228mm×縦179mm×深さ29mm 591kcal

注文締切日

2月7日(土)

お届け日

2月11日(水)

1,120円 税込1,210円

トレー サイズ：直径167mm×深さ43mm 629kcal

祝日
特別企画
2月23日は天皇誕生日

佐藤水産
後のせいくらと
サーモンハラミ弁当
1,338円 税込1,445円

679kcal

当日中

注文締切日 2月19日(木)
お届け日 2月23日(月)



もう一品プラス!
サイドメニュー

茶碗蒸し 2個セット 賞2日
550円 税込594円 1個当たり109kcal



三元豚のロースカツ重
972円 税込1,050円

トレーサイズ：横207mm×縦110mm×深さ48mm

新
登場!

注文締切日 2月4日(水)
お届け日 2月7日(土)

やわらかなロースカツを
だしをきかせた玉子で包み
ご飯がすすむ
満足感のある味わいです。



弁菜亭 冷凍

弁菜亭の釜めし(帆立) 賞30日 490kcal

810円
税込875円

注文締切日 2月7日(土)
お届け日 2月16日(月)



トーラク
昔ながらのかためプリン

150円
税込162円

サイド
メニュー

146kcal
賞18日

注文締切日 1月28日(水)

お届け日 2月4日(水)



満腹!大きなえびフライ弁当

998円 税込1,078円 673kcal

トレーサイズ：横259mm×縦159mm×深さ26mm

注文締切日 お届けの3日前まで
お届け日 2月16日(月)～20日(金)

とろ~り半熟卵と
自家製の甘辛具材が
相性抜群です!



ビビンバ丼

798円 税込862円 516kcal

※スプーンはついておりません。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 2月9日(月)～13日(金)



えびの種類は
約3,000種

世界中には食用以外も含めて、
3,000種ものえびが生息しているといわ
れますが、日本で食べられているのは20種ほど。日本の年
間消費量は世界トップクラスで、日本人は屈指の「えび好
き」として知られていますが、国内自給率はわずか5%足ら
ず。90%以上が海外産で、主にアジアからの輸入に頼って
いるのが現状です。

2大人気の輸入えびは?

1980年代からアジアを中心に養殖が盛んになった、お
なじみの「ブラックタイガーエビ」。また、2000年以降、中
国で養殖生産が進み、世界のえびの半数近くを占めるま
でに成長した「バナメイエビ」。世界のえびの生産量ベスト
3(2020年)は、中国(31%)、インド(14%)、インドネシ
ア・ベトナム(各11%)となっています。

甘えびの卵は
なぜ青い?

「ヘモシアニン」という成分によるもの。人の
血液に含まれるヘモグロビンと同じ成分で、
ヘモグロビンは赤、ヘモシアニンは銅を含む
青の色素を持ちます。卵には血管が多く集ま
っているため、青く見えるそう。卵は鮮度が良
ければ生で、汁物などに入れておいしく食べ
られます。

ちょこっとよくばり味めぐり膳

458kcal 800円 税込864円

新登場!

豚丼
とろとろオムライス
高菜明太丼

小ぶりなお弁当箱に、3種の主役をちょこっとずつ詰め、二色しんじょ炊き合わせと、ほうれん草のぽん酢和えを添えた“ちょこっとよくばり”なお弁当です。

注文締切日 2月25日(水)
お届け日 2月28日(土)

トレーサイズ：横150mm×縦150mm×深さ45mm

トレーサイズ：横228mm×縦179mm×深さ29mm

高菜漬け
しゅうまい
金平ごぼう
じゃがいもとベーコンの炒めもの
チキンカツ
あさりごはん

お品書き

食欲が増す生姜風味のあさりごはん弁当です。

**あさりごはん
弁当** 525kcal
848円 税込916円

注文締切日 2月18日(水)
お届け日 2月21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。



(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。



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。

**PLUSワン
北海道
大地の
ようかん**
55g×3本
(お芋・お芋バター・小豆)
843円 税込910円

賞260日
460kcal

注文締切日 2月12日(木)
お届け日 2月18日(水)

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 ※スプーンはついておりません

道産米ごはん
ごはん(白米) 150g 118円 税込127円

サイドメニュー

※写真はごはんの盛り付けイメージです。

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

中国では薬、日本では飯のとも

ごぼうの原産地はユーラシア大陸北部とされますが、野菜として吃るのは、日本や韓国などごく一部の地域だけ。中国では古くから薬草として用いられてきました。日本では中国から伝わったとされますが、その時期は定かではありません。平安時代の文献に記録があることから、1200年前には野菜として栽培されていたと考えられます。

ごぼうは、地中深くに根を張るため、「根気がつく」「家の土台がしっかりする」といわれ、縁起のよい食材とされています。おせち料理の「たたきごぼう」や「八幡巻」など、和食に欠かせない存在です。



御用だ！誤用だ！？「ごぼう抜き」

駅伝などで一気に選手を追い抜くときに使われる「ごぼう抜き」。ごぼうを1本ずつ引き抜く様子から生まれた言葉で、「大勢の中から1人を選び出す」が本来の意味。追い抜く意味での「ごぼう抜き」はもとは誤用でしたが、スポーツ中継で使われるようになり、今ではすっかり定着しています。



ごんぼほる

「駄々をこねる」「意地を張る」といった意味の
北海道弁。お菓子を買ってもらいたくて駄々を
こねる子どもに対して「ごんぼほるんでない」
と叱ったりする。ごぼうを掘るのは手間がかかる
ことから、この言葉が生まれた。



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。

2月
第1週

2月2日
～
2月7日

平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	デザート	節分の日
注文締切日:お届けの3日前まで 2月2日(月)～2月6日(金)お届け ハンバーグ弁当 800円 <small>税込864円</small>  <small>574kcal</small>	注文締切日:2月4日(水) 2月7日(土)お届け 三元豚のロースカツ重 新 972円 <small>税込1,050円</small>  <small>722kcal</small>	注文締切日:1月28日(水) 2月4日(水)お届け トーラク 昔ながらのかためプリン 150円 <small>税込162円</small>  <small>146kcal 賞18日</small>	注文締切日:1月26日(月) 2月3日(火)お届け リニューアル/海鮮恵方巻 521円 <small>税込563円</small>  <small>303kcal 当日中 2500本限定</small>

2月
第2週

2月9日
～
2月14日

平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	祝日対決企画	バレンタインデザート
注文締切日:お届けの3日前まで 2月9日(月)～2月13日(金)お届け ビビンバ丼 798円 <small>税込862円</small>  <small>516kcal</small>	注文締切日:2月11日(水) 2月14日(土)お届け クリームオムライス 新 1,150円 <small>税込1,242円</small>  <small>757kcal</small>	注文締切日:2月7日(土) 2月11日(水)お届け リニューアル/五目ごはん弁当 1,000円 <small>税込1,080円</small>  <small>591kcal</small>	注文締切日:2月9日(月) 2月14日(土)お届け 四季舎 とろけるトリュフ(ショコ) 新 1,000円 <small>税込1,080円</small>  <small>100gあたり 482kcal 冷蔵30日</small>

2月
第3週

2月16日
～
2月21日

平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	デザート	今週の駅弁	今週の麺類
注文締切日:お届けの3日前まで 2月16日(月)～2月20日(金)お届け 満腹!大きなえびフライ弁当 998円 <small>税込1,078円</small>  <small>673kcal</small>	注文締切日:2月18日(水) 2月21日(土)お届け あさりごはん弁当 848円 <small>税込916円</small>  <small>525kcal</small>	注文締切日:2月12日(木) 2月18日(水)お届け PLUSワン 北海道 大地のようかん <small>55g×3本 (お芋・お芋バター・小豆)</small> 843円 税込910円  <small>460kcal 賞260日</small>	注文締切日:2月7日(土) 2月16日(月)お届け 弁菜亭の釜めし(帆立) 810円 <small>税込875円</small>  <small>490kcal 賞30日</small>	注文締切日:2月10日(火) 2月18日(水)お届け 大徳食品 コクが自慢!醤油ラーメン 494円 <small>税込534円</small>  <small>353kcal 当日中</small>

2月
第4週

2月23日
～
2月28日

平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	デザート	祝日特別企画
注文締切日:お届けの3日前まで 2月23日(月)～2月27日(金)お届け 目玉焼き焼きそば 810円 <small>税込875円</small>  <small>390kcal</small>	注文締切日:2月25日(水) 2月28日(土)お届け ちょこっとよくばり味めぐり膳 新 800円 <small>税込864円</small>  <small>458kcal</small>	注文締切日:2月19日(木) 2月25日(水)お届け 日程 串だんご3色 170円 <small>税込184円</small>  <small>426kcal 賞3日 サイドメニュー</small>	注文締切日:2月19日(木) 2月23日(月)お届け 佐藤水産 後のせいくらとサーモンハラミ弁当 1,338円 税込1,445円  <small>679kcal 当日中</small>

2月第1週 〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹の主菜は**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。掲載写真から一部具材が変更になる場合がございます。



A 鮯の西京味噌漬け焼き

賞3日
注文
197kcal



● B チキンカツ

賞3日
282kcal



670円 税込724円

注文締切日 1月28日(水)

お届け日 2月6日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

2月第2週 <基本メニュー・選べる3種のお弁当>

竹の主菜は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!

A カレイの 照り焼き

賞3日
191kcal
注文数

共通副菜 ●ひじき煮●煮しめ●じゃがいもとツナのサラダ●桜大根

B 豚肉の 生姜炒め

賞3日
263kcal
注文数

670円 税込724円

注文締切日 2月4日(水)

お届け日 2月13日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第2週

松 デラックス

日和
替わりで。
食・洋食・中華を

885円
税込956円

2月9日(月)



中華

- ・まろやか黒酢酢豚
- ・麻婆春雨
- ・野菜のクリーム煮
- ・白菜の甘酢漬け **冷**

注文数

2月10日(火)



洋食

- ・赤魚のムニエル **新**
- ・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**

注文数

2月11日(水)
建国記念日



和食

- ・いぶり鶏のガーリック炒め
- ・金平ごぼう
- ・絹揚げの味噌そぼろあん
- ・野菜の揚げ浸し **冷**

注文数

2月12日(木)



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
- ・かぼちゃクリームペンネ **新**
- ・グリーンサラダ **冷**

注文数

2月13日(金)



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
- ・和風ロールキャベツ **新**
- ・菜の花のホタテ風味お浸し **冷**

注文数

2月14日(土)
バレンタインデー



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
- ・大粒焼壳 蟹風味あんかけ
- ・小松菜と桜海老の中華和え **冷**

注文数

竹 バランス

塩分
2.5g以下
280kcal
(±10%)

703円
税込759円

梅 ライト

624円
税込674円

いつでも
メニュー

ごはん・カレー
袋入りサラダ

週の
注目商品



鶏肉の
ごまだれ焼き

好評

注文数



赤魚の
西京焼き

注文数



砂かれいの
煮付け

注文数



豚肉の
甘酢炒め

注文数



大豆ミートの
肉団子

好評

注文数



ほきの
もろみ漬け焼き

注文数



日高産こまいの
から揚げ

注文数



牛肉の
みそ麹炒め **新**

好評

注文数



チキン南蛮
タルタルソース

好評

注文数



キハダまぐろ
のカツレツ

注文数



そいの
照り漬け焼き

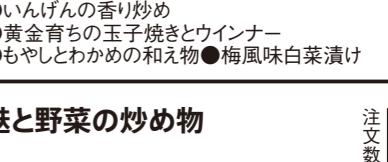
注文数



マーボー豆腐

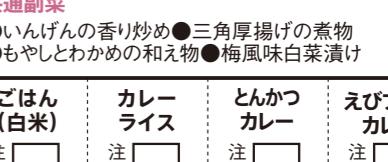
好評

注文数



麺と野菜の炒め物

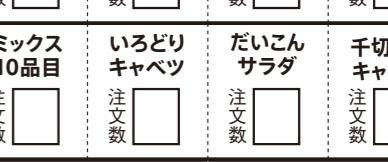
注文数



共通副菜
●いんげんの香り炒め

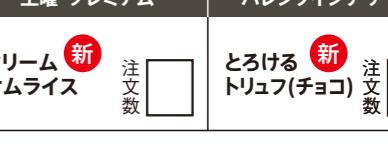
●黄金育ちの玉子焼きとウインナー

●もやしとわかめの和え物●梅風味白菜漬け



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



土曜・プレミアム

注文数



バレンタインデザート



クリーム
オムライス **新**

注文数

2月第3週 <基本メニュー・選べる3種のお弁当>

竹の主菜は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!

A ニシンフライの
山菜あんかけ

賞3日
297kcal
注文数



B 麻婆豆腐

賞3日
233kcal
注文数



670円 税込 724円

注文締切日 2月11日(水)

お届け日 2月20日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第3週

松
デラックス

日和
替わりで。
洋食・中華を

885円
税込956円

竹
バランス

塩分
2.5g以下
280kcal
(±10%)

703円
税込759円

梅
ライト

624円
税込674円

いつでも
ごはん・カレー
メニュー

袋入りサラダ

週の
注目商品

2月16日(月)



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
- バーニヤカウダ **冷**

注文数

2月17日(火)



和食

- 豚肉の生姜焼き
- 根菜の五目煮
- なすのミートグラタン
- ふろふき大根のえびあんかけ
- 菜の花の酢味噌がけ **冷**

注文数

2月18日(水)



中華

- 鶏肉とカシューなツの炒め物
- 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

2月19日(木)



和食

- 赤魚の西京焼き
- 高野豆腐の含め煮
- 牛肉の香味炒め
- 切干大根の胡麻和え **冷**

好評

注文数

2月20日(金)



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
- 蓮根の中華風炒め煮
- 青梗菜の和え物 **冷**

注文数

2月21日(土)



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 **好評**
- グリル野菜のチーズ焼き
- フレンチサラダ **冷**

注文数

A 豚キムチ炒め

好評

注文数

B さわらのバター醤油焼き

注文数

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●釜炊きしうが漬け

照焼きハンバーグ

注文数

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●釜炊きしうが漬け

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
いろどりキャベツ
だいこんサラダ
千切りのキャベツ

週替わり
駅弁

満腹!大きなえびフライ弁当
弁菜亭の釜めし(帆立)

A 羅臼産ますのちゃんちゃん焼き

注文数

B 炒り鶏

注文数

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

チングン菜とえびの中華炒め

注文数

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

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
いろどりキャベツ
だいこんサラダ
千切りのキャベツ

週替わり
駅弁

満腹!大きなえびフライ弁当
北海道大地のようかん3本

A 鶏肉の塩麹焼き

注文数

B いわしの煮付け

注文数

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

豚肉と白菜のコンソメ煮

注文数

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

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
いろどりキャベツ
だいこんサラダ
千切りのキャベツ

週替わり
駅弁

満腹!大きなえびフライ弁当
コクが自慢!醤油ラーメン
北海道大地のようかん3本

A 小樽産ほっけフライ

注文数

B 豚肉となすの甘辛炒め

注文数

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

あじのみりん漬け焼き

注文数

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

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
いろどりキャベツ
だいこんサラダ
千切りのキャベツ

週替わり
駅弁

満腹!大きなえびフライ弁当
北海道大地のようかん3本

A 鶏肉の照焼き

注文数

B 道産さんまの塩焼き

注文数

共通副菜

- じやが芋と葱の炒り煮
- 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

鶏肉の照焼き

注文数

共通副菜

- じやが芋と葱の炒り煮●ハムカツフライ
- 胡瓜の酢の物●なら漬け

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
いろどりキャベツ
だいこんサラダ
千切りのキャベツ

週替わり
駅弁

満腹!大きなえびフライ弁当
土曜・プレミアム

白身魚フライ

注文数

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

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
いろどりキャベツ
だいこんサラダ
千切りのキャベツ

週替わり
駅弁

あさりごはん弁当

土曜・プレミアム

注文数

共通副菜

- 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

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
いろどりキャベツ
だいこんサラダ
千切りのキャベツ

週替わり
駅弁

あさりごはん弁当

2月第4週 <基本メニュー・選べる3種のお弁当>

竹の主菜は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!

A ぶりの醤油
もろみ漬け焼き

賞3日
284kcal
注文数

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
351kcal
注文数

670円 税込724円

注文締切日 2月18日(水)

お届け日 2月27日(金)

*注文締切はお届けの前週の水曜です。

第4週

松
デラックス

日和
替わりで。
食・洋食・中華を

885円
税込956円

竹
バランス

塩分
2.5g以下
280kcal
(±10%)

703円
税込759円

梅
ライト

624円

税込674円

いつでも
メニュー

袋入り
サラダ

週の
注目商品

2月23日(月) 天皇誕生日



和食

- 豚ばらの甘辛煮
- 豆腐のふわとろ卵あん
- 木の葉しんじょの炊き合わせ **新**
- オクラのおかかマヨ和え **冷**

注文数

2月24日(火)



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

2月25日(水)



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

2月26日(木)



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**

注文数

2月27日(金)



洋食

- 銀鮭のチーズ焼き
- 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

2月28日(土)



和食

- 大麦育ち三元豚の
昆布ぽん酢ジュレ仕立て **好評**
- ごぼうと赤ピーマンのおかか炒め
- なすの揚げ浸し
- 大根とオクラの梅風味和え **冷**

注文数



鶏肉の
バター醤油

好評

注文数



噴火湾産さば
の塩焼き

注文数



豚肉と
玉葱の炒め物

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



赤魚の梅煮

注文数



鶏肉と
ピーマンの
味噌炒め

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

にしんの生姜煮

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

豆腐バーグ

注文数

鶏肉とカリフラワーの
炒め物

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

豆腐バーグ

注文数

ごはん
(白米)
とカレー
ライス

注文数

 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	1,900円 税込2,052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
 CO-OP 国産大豆の豆乳飲料麦芽コーヒー 200ml×12本入り	賞180日	1,056円 税込1,140円

注文締切日	2/4(水)	2/18(水)
お届け日	2/11(水)	2/25(水)
 CO-OP 静岡抹茶入り緑茶ティーバッグ 20袋入り×10箱	賞365日	2,480円 税込2,678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、わかめ各3食)×12パック	賞180日	3,336円 税込3,603円
 CO-OP たまごスープ 5食入り×12パック	賞540日	3,936円 税込4,251円
 CO-OP 小盛りご飯(富山県産こしひかり使用) 120g×16食入り	賞365日	1,664円 税込1,797円

注文締切日	2/4(水)	2/18(水)
お届け日	2/11(水)	2/25(水)
 CO-OP おいしいご飯(山形県産はえぬき使用) 180g×24パック	賞300日	3,664円 税込3,957円
 CO-OP おいしい赤飯(国産もち米100%使用) 160g×24パック	賞240日	3,824円 税込4,130円

※賞味期限の1/2を担保してお届けいたします。

サイドメニュー パン 火 金 週2回のお届け！

注文締切日	1/29(木)	2/2(月)	2/5(木)	2/9(月)	2/12(木)	2/16(月)	2/19(木)	2/23(月)
お届け日	2/3(火)	2/6(金)	2/10(火)	2/13(金)	2/17(火)	2/20(金)	2/24(火)	2/27(金)
 日糧 紬艶 3枚入り 145円 税込157円								
 日糧 バゲット 253円 税込273円								
 日糧 The Takasuiやわらかなレーズンロール 4個入り 196円 税込212円								
 日糧 ずっしり焼きそば & マヨ 150円 税込162円								
 日糧 十勝しゃっきりコーン 149円 税込161円								
 日糧 2色の豆パン 150円 税込162円								
 日糧 しつとり生デニッシュいちご 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								
 日糧 紬艶やわらかサンド たっぷりあんバター 167円 税込180円								
 日糧 ふんわり生カステラサンド (カスター&ホイップ) 150円 税込162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	2/2(月)	2/9(月)	2/16(月)	2/23(月)
お届け日	2/6(金)	2/13(金)	2/20(金)	2/27(金)
 はまなす食品 紹かくさ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 野菜だしのやさしい納豆 149円 税込161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かけください。

注文締切日	1/29(木)	2/2(月)	2/5(木)	2/9(月)	2/12(木)	2/16(月)	2/19(木)	2/23(月)
お届け日	2/3(火)	2/6(金)	2/10(火)	2/13(金)	2/17(火)	2/20(金)	2/24(火)	2/27(金)
 CO-OP 北海道十勝牛乳 200ml 98円 税込106円								
 よつ葉 特選 低脂肪牛乳 200ml 91円 税込98円								
 CO-OP 北海道十勝牛乳 500ml 159円 税込172円								
 よつ葉 特選 低脂肪牛乳 500ml 158円 税込171円								
 CO-OP 北海道十勝牛乳 1000ml 285円 税込308円								
 CO-OP 北海道低脂肪牛乳 1000ml 218円 税込235円								
 よつ葉 よつ葉のヨーグルト 90g×3 315円 税込340円								
 よつ葉 とろっとなめらかヨーグルト 400g 288円 税込311円								
 森永 効能表示食品 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)								