

4月10日は駅弁の日

人気の駅弁・空弁 特集

道産食材で

駅弁

冷凍



弁菜亭
弁菜亭の釜めし(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!

賞30日
895円 税込967円 584kcal

注文締切日 4月2日(木)

お届け日 4月13日(月)



弁菜亭
弁菜亭の釜めし(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!

賞30日
917円 税込990円 490kcal

注文締切日 4月9日(木)

お届け日 4月20日(月)



弁菜亭
弁菜亭の釜めし(蟹)

ずわいがに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。

賞30日
917円 税込990円 401kcal

注文締切日 4月16日(木)

お届け日 4月27日(月)

北海道の旬を味わう

空弁



佐藤水産
鮭のルイベ漬盛り海鮮弁当

佐藤水産の人気商品「鮭ルイベ漬」を贅沢に使用したとろける旨みのお弁当です。

646kcal
1,572円 税込1,698円

注文締切日 3月28日(土)

お届け日 4月2日(木)



佐藤水産
ずわい蟹ちらし鮭

人気の空弁「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鮭。

528kcal
1,480円 税込1,598円

注文締切日 4月6日(月)

お届け日 4月10日(金)



新登場!
佐藤水産
北海道親子ちらし鮭(鮭・鯿)

鮭といくら、鯿と数の子を一度にご賞味いただける北海道産二種の親子ちらし鮭です。

465kcal
1,387円 税込1,498円

注文締切日 4月11日(土)

お届け日 4月16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

2026年
4月号



春が来た。

●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

春の / お花見弁当



管理栄養士
佐藤 菜摘さん

4マスから9マスへ **リニューアル!**
品目も一新しました ♪

玉子焼きやポテトサラダをはじめ、春の訪れを感じるアスパラやたけのこ、梅酢大根漬け、ふんわりかわいい花型のしんじょを詰めました。楽しくお花見気分をいかがでしょうか？



やさしい春の味わいを添えました。

1,180円 税込1,274円 533kcal

注文締切日 **4月22日(水)**
お届け日 **4月25日(土)**

トレーサイズ：横202mm×縦202mm×深さ26mm

豆知識 ・ ミニトマト

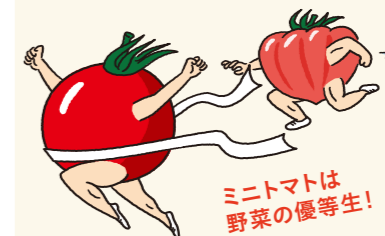
大玉トマトとミニトマトの栄養価を比較!

大玉トマトとミニトマトの100gあたりの栄養価を比べてみると、分量はミニトマトが上回っています。赤系トマトの特徴として、ピンク系よりも「リコピン」に代表されるカロテノイドを多く含み、うま味成分である「グルタミン酸」も豊富。小さいながら、おいしくて栄養価が高いのが人気の理由です!

サイズを問わず含まれる成分は同じですが、日本で多く普及してきた「桃太郎」などに代表される大玉トマトはピンク系。一方、赤いミニトマトは赤系トマトで、栄養価の違いはこの「色の違い」にあります。

食品名	大玉トマト 果実生	赤系ミニトマト 果実生
エネルギー	20kcal	30kcal
たんぱく質	0.7g	1.1g
脂質	0.1g	0.1g
炭水化物	4.7g	7.2g
食物繊維	1.0g	1.4g
カリウム	210mg	290mg
βカロテン	540μg	960μg
ビタミンC	15mg	32mg

※参考/食品成分データベース



大玉と比較してビタミンCは約2倍、βカロテンは約1.8倍。その他、動脈硬化の予防などが期待できるサポニンも3倍以上も!

リコピン

トマトの赤い色に含まれる、脂溶性色素・カロテノイドの一種。さまざまな病気の要因となる活性酸素の除去に働く「抗酸化作用」を持つとされ、ミニトマトのリコピン含有量は大玉の約2倍!

リコピンは熱に強い脂溶性。油で調理することで、吸収率は約3.5倍にアップしますよ〜

グルタミン酸

昆布だしなどにも含まれる、アミノ酸の一種。加熱すると成分が濃縮され、よりうま味が豊かに。生で食べることが多いミニトマトですが、栄養面から見ても「加熱調理に注目」です。

春限定
新登場!

- お品書き
- ・白身魚天
 - ・アスパラ天
 - ・スナップエンドウ天
 - ・野菜かき揚げ
 - ・れんこん天
 - ・菜の花のおひたし
 - ・甘酢生姜



春の味覚天重

春限定。菜の花、アスパラ、スナップエンドウ旬の食材をお重に詰めました。

1,100円 税込1,188円 638kcal

トレーサイズ：横207mm×縦110mm×深さ48mm

注文締切日 4月8日(水)

お届け日 4月11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。

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

注文締切日 4月29日(水)

お届け日 5月2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

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。

しらすごはん弁当

924円 税込998円 538kcal

お品書き/しらすごはん、豚肉のジジギスカン風、春菊のツナマヨ和え、しゅうまい、かまぼこ、きのこベーコンのバターソテー、玉子焼き、さくら漬け



トレーサイズ：横228mm×縦179mm×深さ29mm

注文締切日 4月1日(水)

お届け日 4月4日(土)

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

国産米ごはん

ごはん(白米)150g 118円 税込127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

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 コーン

現代とうもろこしの歴史 北海道の大地より始まる

アメリカから新品種を導入

1500年代後半、南蛮船により九州・四国に伝わったとされるとうもろこし(フリントコーン)。現代の味が日本で栽培・流通されるようになったのは明治後期、北海道での新品種栽培がきっかけとわかった。

国内のとうもろこしの歴史は、ポルトガル人によって船で運ばれたフリントコーン(硬粒種)がはじまりといわれる。その後、関東以南で栽培が行われるようになり、特に水田や畑地が少ない地域の食糧として重宝された。明治37年、アメリカからスイートコーン(甘味種)の「ゴールドバンタム」という新品種が北海道に上陸し、日本で初めて栽培。以降、甘いとうもろこしの栽培が盛んとなり、北海道から本州に南下する形で全国へ広まっていった。

ヤングコーンの正体が判明!

ヤングコーン(ベビーコーン)とは、とうもろこしが大きく育つ前に摘果した「若取りとうもろこし」のこと。とうもろこしとして収穫する実を大きく育てるために間引いた実で、芯までやわらかく丸ごと食べられる。国産のヤングコーンも北海道が主産地で、シェア全体の半数近くを占める。



糖質はご飯の半分以下 食物繊維は約10倍!

炭水化物(糖質&食物繊維)をはじめ、栄養多彩なとうもろこし。海外では主食にしている国もあるほど。ご飯より糖質は低く、食物繊維とたんぱく質が多い。

ご飯100g(おにぎり1個分・156kcal)が糖質35.6g、食物繊維0.3gに対し、ゆでとうもろこし100g(約3分の1本・95kcal)は糖質15.5g、食物繊維3.1g。糖質は半分以下、食物繊維は約10倍で、たんぱく質もご飯より多い。ただし、食べ過ぎるとカロリーオーバー&お腹を壊すこともあるので注意。

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。

4月 第1週 3月30日 \ 4月4日	平日・週替わりメニュー 注文締切日:お届けの3日前まで 3月30日(月)~4月3日(金)お届け かつおだしの 醤油焼きうどん 798円 税込862円 402kcal	土曜・プレミアム 注文締切日:4月1日(水) 4月4日(土)お届け しらすごはん 弁当 924円 税込998円 538kcal	デザート 注文締切日:3月26日(木) 4月1日(水)お届け サイドメニュー 雪印メグミルク 栗原さんちのおすそ分け あなたと食べたい カスタードプリン 180円 税込194円 賞21日 138kcal	今週の空弁 注文締切日:3月28日(土) 4月2日(木)お届け 佐藤水産 鮭のルイベ漬盛り 海鮮弁当 1,572円 税込1,698円 当日中 646kcal
---	---	--	--	---

4月 第2週 4月6日 \ 4月11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 4月6日(月)~4月10日(金)お届け ハンバーグ 弁当 800円 税込864円 578kcal	土曜・プレミアム 注文締切日:4月8日(水) 4月11日(土)お届け 春限定 春の 味覚天重 新 1,100円 税込1,188円 638kcal	デザート 注文締切日:4月2日(木) 4月8日(水)お届け サイドメニュー 日糧 いちご大福(こしあん) 新 162円 税込175円 賞2日 217kcal	今週の空弁 注文締切日:4月6日(月) 4月10日(金)お届け 佐藤水産 いくら入り ずわい蟹ちらし鮭 1,480円 税込1,598円 当日中 528kcal
---	---	---	--	---

4月 第3週 4月13日 \ 4月18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 4月13日(月)~4月17日(金)お届け 汁なし担々麺 924円 税込998円 498kcal	土曜・プレミアム 注文締切日:4月15日(水) 4月18日(土)お届け あさり ごはん弁当 848円 税込916円 525kcal	デザート 冷凍 注文締切日:3月30日(月) 4月13日(月)お届け ご当地 函館 アイケーフーズ コロネのパイシュー カスタード(2個入り) 920円 税込994円 賞60日 100g当たり453kcal	今週の駅弁 冷凍 注文締切日:4月2日(木) 4月13日(月)お届け 弁菜亭 弁菜亭の釜めし (鶏) 895円 税込967円 賞30日 584kcal	今週の空弁 注文締切日:4月11日(土) 4月16日(木)お届け 佐藤水産 北海道親子ちらし鮭 (鮭・鰯) 新 1,387円 税込1,498円 当日中 465kcal
--	---	--	--	---	--

4月 第4週 4月20日 \ 4月25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 4月20日(月)~4月24日(金)お届け 満腹!大きな えびフライ弁当 998円 税込1,078円 673kcal	土曜・プレミアム 注文締切日:4月22日(水) 4月25日(土)お届け 今日だけ! \品目リニューアル/ 春のお花見弁当 1,180円 税込1,274円 533kcal	デザート 注文締切日:4月16日(木) 4月22日(水)お届け サイドメニュー 日糧 さくら餅・豆大福 詰合せ 372円 税込402円 賞2日 460kcal	今週の駅弁 冷凍 注文締切日:4月9日(木) 4月20日(月)お届け 弁菜亭 弁菜亭の釜めし (帆立) 917円 税込990円 賞30日 490kcal
--	--	--	---	---

4月 第5週 4月27日 \ 5月2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 4月27日(月)~5月1日(金)お届け 目玉焼き 焼きそば 810円 税込875円 390kcal	土曜・プレミアム 注文締切日:4月29日(水) 5月2日(土)お届け 三元豚の ロースカツ重 972円 税込1,050円 724kcal	デザート 注文締切日:4月22日(水) 4月29日(水)お届け サイドメニュー 雪印メグミルク 栗原さんちのおすそ分け いっぱいのありがとう パンナコッタ 183円 税込198円 賞70日 144kcal	今週の駅弁 冷凍 注文締切日4月16日(木) 4月27日(月)お届け 弁菜亭 弁菜亭の釜めし (蟹) 917円 税込990円 賞30日 401kcal
---	--	---	---	--

4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
288kcal

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
360kcal



670円 税込724円

注文締切日 3月25日(水)

お届け日 4月3日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第1週	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)																																																																																																
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。 885円 税込956円	和食 ・豚肉の生姜焼き ・根菜の五目煮 ・ふろふき大根のえびあんかけ ・菜の花の酢味噌がけ冷	中華 ・鶏肉とカシューナッツの炒め物 ・豆腐の中華風うま煮 ・水餃子のほたて風味あんかけ ・ザーサイのピリ辛和え冷	和食 ・赤魚の西京焼き ・高野豆腐の含め煮 ・牛肉の香味炒め ・切干大根の胡麻和え冷	中華 ・鶏唐揚げの葱ソースがけ ・あさりと野菜の焼きビーフン ・蓮根の中華風炒め煮 ・青梗菜の和え物冷	洋食 ・ほたてクリームコロッケ ・じゃが芋の粒マスタードソテー ・グリル野菜のチーズ焼き ・フレンチサラダ冷	和食 ・豚肉と彩り野菜の甘辛だれ新 ・豆腐のふわとろ卵あん ・木の葉しんじょの炊き合わせ ・オクラのおかかマヨ和え冷																																																																																																
竹 バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%) 703円 税込759円	A 豚肉と大根の さっぱり煮 注文数 <input type="text"/> B 宗八かれの 塩焼き 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●いんげんのそぼろ味噌炒め ●茄子のチーズ焼き●スパゲティサラダ ●白花豆	A ぶりの 麹漬け焼き 注文数 <input type="text"/> B 鶏肉の 葱ソースかけ 注文数 <input type="text"/> 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 注文数 <input type="text"/> B さわらの バター醤油 焼き 注文数 <input type="text"/> 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●胡瓜醤油漬け	A いわしの 生姜醤油焼き 注文数 <input type="text"/> B 天ぷら盛り合わせ (とり天入り) 注文数 <input type="text"/> 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 注文数 <input type="text"/> B 銀鮭の塩焼き 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●さつま芋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 注文数 <input type="text"/> B 鶏肉の カレー風味焼き 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●小松菜としらすの炒め物 ●揚げ芋●オクラのなめたけ和え ●刻み高菜漬け																																																																																																
梅 ライト 624円 税込674円	チキンカツ 注文数 <input type="text"/> 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	お麩の甘酢炒め 注文数 <input type="text"/> 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	和風ハンバーグ 注文数 <input type="text"/> 副菜 ●チンゲン菜とえびの塩炒め●卵ともやしのソテー ●ブロッコリーのピーナツ和え●胡瓜醤油漬け	高野豆腐ときのこの炒め物 注文数 <input type="text"/> 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	豚肉のプルコギ風 注文数 <input type="text"/> 副菜 ●さつま芋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	厚揚げと大根の含め煮 注文数 <input type="text"/> 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																																																																																																
いつでもメニュー	<table border="1"> <tr> <td>ごはん(白米)</td> <td>カレーライス</td> <td>とんかつカレー</td> <td>えびフライカレー</td> </tr> <tr> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> </tr> <tr> <td>ミックス10品目</td> <td>いろいろキャベツ</td> <td>だいこんサラダ</td> <td>千切りのキャベツ</td> </tr> <tr> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> </tr> </table>	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 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	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	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	<table border="1"> <tr> <td>ごはん(白米)</td> <td>カレーライス</td> <td>とんかつカレー</td> <td>えびフライカレー</td> </tr> <tr> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> </tr> <tr> <td>ミックス10品目</td> <td>いろいろキャベツ</td> <td>だいこんサラダ</td> <td>千切りのキャベツ</td> </tr> <tr> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> </tr> </table>	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 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	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	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	<table border="1"> <tr> <td>ごはん(白米)</td> <td>カレーライス</td> <td>とんかつカレー</td> <td>えびフライカレー</td> </tr> <tr> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> </tr> <tr> <td>ミックス10品目</td> <td>いろいろキャベツ</td> <td>だいこんサラダ</td> <td>千切りのキャベツ</td> </tr> <tr> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> </tr> </table>	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 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	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	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	<table border="1"> <tr> <td>ごはん(白米)</td> <td>カレーライス</td> <td>とんかつカレー</td> <td>えびフライカレー</td> </tr> <tr> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> </tr> <tr> <td>ミックス10品目</td> <td>いろいろキャベツ</td> <td>だいこんサラダ</td> <td>千切りのキャベツ</td> </tr> <tr> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> </tr> </table>	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 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	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	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	<table border="1"> <tr> <td>ごはん(白米)</td> <td>カレーライス</td> <td>とんかつカレー</td> <td>えびフライカレー</td> </tr> <tr> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> </tr> <tr> <td>ミックス10品目</td> <td>いろいろキャベツ</td> <td>だいこんサラダ</td> <td>千切りのキャベツ</td> </tr> <tr> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> </tr> </table>	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 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	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	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	<table border="1"> <tr> <td>ごはん(白米)</td> <td>カレーライス</td> <td>とんかつカレー</td> <td>えびフライカレー</td> </tr> <tr> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> </tr> <tr> <td>ミックス10品目</td> <td>いろいろキャベツ</td> <td>だいこんサラダ</td> <td>千切りのキャベツ</td> </tr> <tr> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> <td>注文数 <input type="text"/></td> </tr> </table>	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 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	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	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>
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 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>																																																																																																			
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																																																																																																			
注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>																																																																																																			
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 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>																																																																																																			
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																																																																																																			
注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>																																																																																																			
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 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>																																																																																																			
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																																																																																																			
注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>																																																																																																			
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 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>																																																																																																			
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																																																																																																			
注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>																																																																																																			
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 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>																																																																																																			
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																																																																																																			
注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>																																																																																																			
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 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>																																																																																																			
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																																																																																																			
注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>	注文数 <input type="text"/>																																																																																																			
週の注目商品	かつおだしの醤油焼きうどん 注文数 <input type="text"/>	かつおだしの醤油焼きうどん 注文数 <input type="text"/>	かつおだしの醤油焼きうどん 注文数 <input type="text"/>	かつおだしの醤油焼きうどん 注文数 <input type="text"/>	かつおだしの醤油焼きうどん 注文数 <input type="text"/>	かつおだしの醤油焼きうどん 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。

4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
189kcal

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 鶏肉と野菜の中華炒め

賞3日 注文数
270kcal



670円 税込724円

注文締切日 4月1日(水)

お届け日 4月10日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第2週	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。	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 ・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	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 ・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	和食 ・大育ち三元豚の昆布ぼん酢ジュレ仕立て 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	中華 ・野菜たっぷり八宝菜 ・ブロッコリーのオイスターソース ・ジューシー焼き餃子 ・ほうれん草と卵の中華和え 冷 新
	竹 バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%)	A 鶏肉のごまだれ焼き 好評 B 赤魚の西京焼き	A 砂かれの煮付け B 豚肉の甘酢炒め	A 大豆ミートの肉団子 好評 B ほきのもろみ漬け焼き	A 日高産こまのから揚げ B 牛肉のみそ麴炒め	A チキン南蛮タルタルソース 好評 B キハダまぐろのカツレツ
梅 ライト 624円 税込674円	鶏ささみフライ 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	さんまの唐揚げ 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	餃子のおろしぼん酢がけ 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	たらのみりん漬け焼き 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	照焼きチキン 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	お麩の卵とじ 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
いつでもメニュー	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/> 週替わり
週の注目商品	ハンバーグ弁当 注文数 <input type="text"/>	ハンバーグ弁当 注文数 <input type="text"/>	ハンバーグ弁当 注文数 <input type="text"/>	ハンバーグ弁当 注文数 <input type="text"/>	ハンバーグ弁当 注文数 <input type="text"/> いくら入りずわい蟹ちらし 注文数 <input type="text"/>	春の味覚天重 新 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。

4月第3週 〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹の主食は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



B ポーク
チャップ

賞3日

275kcal

注文数



670円 税込 724円

注文締切日 4月8日(水)

お届け日 4月17日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

共通副菜 ●道産ふぎと細竹炒め●ポテトとベーコンのグラタン●卵焼き●桜大根

第3週	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。	洋食 ・豚肉のトマト炒め ・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	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	洋食 ・バジルチキン ・カリフラワーとベーコンのソテー ・ミートソースパスタ ・炒り卵と3品目のサラダ冷	和食 ・牛肉とごぼうの柳川風 ・青菜ときのこの塩麹炒め ・野菜の天ぷら3種盛り ・いんげんの味噌麹和え冷	中華 ・白身魚の甘酢あん ・小松菜の炒め物 ・海鮮チヂミ ・程よい甘さの大学芋冷	洋食 ・トンテキ ・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	
	竹 バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%)	A 豚キムチ炒め 好評	A 羅臼産ますのちゃんちゃん焼き	A 鶏肉の塩麹焼き	A 小樽産ほっけフライ 好評	A 豚肉のマスタード炒め	A 古平産真だらの竜田揚げ
	B ぶりのだし醤油漬け焼き	B 炒り鶏	B いわしの煮付け	B 豚肉となすの甘辛炒め	B 道産さんまの塩焼き	B 鶏肉のごまだれ焼き 好評	B 鶏肉のごまだれ焼き 好評
梅 ライト 624円 税込674円	豚肉の野菜炒め 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	さばの塩焼き 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	鶏肉の甘辛炒め 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	高野豆腐の卵炒め 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	豚肉のぼん酢かけ 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	シーフードの中華風炒め 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 袋入りサラダ	ごはん(白米) 注文数 カレーライス 注文数 とんかつカレー 注文数 えびフライカレー 注文数 ミックス10品目 注文数 いろいろキャベツ 注文数 だいこんサラダ 注文数 千切りのキャベツ 注文数	ごはん(白米) 注文数 カレーライス 注文数 とんかつカレー 注文数 えびフライカレー 注文数 ミックス10品目 注文数 いろいろキャベツ 注文数 だいこんサラダ 注文数 千切りのキャベツ 注文数	ごはん(白米) 注文数 カレーライス 注文数 とんかつカレー 注文数 えびフライカレー 注文数 ミックス10品目 注文数 いろいろキャベツ 注文数 だいこんサラダ 注文数 千切りのキャベツ 注文数	ごはん(白米) 注文数 カレーライス 注文数 とんかつカレー 注文数 えびフライカレー 注文数 ミックス10品目 注文数 いろいろキャベツ 注文数 だいこんサラダ 注文数 千切りのキャベツ 注文数	ごはん(白米) 注文数 カレーライス 注文数 とんかつカレー 注文数 えびフライカレー 注文数 ミックス10品目 注文数 いろいろキャベツ 注文数 だいこんサラダ 注文数 千切りのキャベツ 注文数	ごはん(白米) 注文数 カレーライス 注文数 とんかつカレー 注文数 えびフライカレー 注文数 ミックス10品目 注文数 いろいろキャベツ 注文数 だいこんサラダ 注文数 千切りのキャベツ 注文数	
週の注目商品	週替わり 汁なし担々麺 スイーツ コロネのバイシューカスタード 冷凍 駅弁 弁楽亭の釜めし(鶏) 冷凍	週替わり 汁なし担々麺	週替わり 汁なし担々麺	週替わり 汁なし担々麺 空弁 北海道親子ちらし鰯(鮭・鯖) 新	週替わり 汁なし担々麺	土曜・プレミアム あさりごはん弁当	

※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。

4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 鱈の西京味噌
漬け焼き

賞3日

197kcal

注文数



B チキンカツ

賞3日

287kcal

注文数



670円 税込724円

注文締切日 4月15日(水)

お届け日 4月24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4週	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。	和食 ・紅鮭の塩焼き ・筑前煮 ・南瓜のチーズかけ ・三菜の辛子和え冷	中華 ・さばの中華風野菜あん ・青梗菜のベーコン炒め ・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 ・キャベツと油揚げの生姜和え冷	中華 ・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	洋食 ・ハンバーグステーキ ・野菜ポトフ ・うずら卵フライとメンチカツ ・豆と穀物のミックスサラダ冷
	竹 バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%)	A 鶏肉の バター醤油 B 鮭の 粕漬け焼き	A 噴火湾産 さばの塩焼き B 牛肉とピーマンの オイスター炒め	A 豚肉と 玉葱の炒め物 B 道産かすべの 唐揚げ	A 赤魚の 香草焼き B チキンステーキ アップルソース	A 鶏肉とピーマンの 味噌炒め B ぶりの しょうゆ麹の 煮付け
梅 ライト 624円 税込674円	鶏肉といんげんの 味噌炒め 副菜 ●ごぼうの甘辛炒め ●さつまいも天ぷら ●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	あじフライ 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	豚肉と野菜のスープ煮 副菜 ●ひじきの煮物 ●かに玉 ●いももちみたらしあん ●ほうれん草のくるみ和え ●胡瓜醤油漬け	豆腐と野菜の卵あんかけ 副菜 ●こんにゃくの炒り煮 ●中華春巻き ●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	鶏の唐揚げ 副菜 ●きのこ油揚げのさっと煮 ●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	高野豆腐と こんにゃくの炒め煮 副菜 ●四川風春雨 ●オムレツ ●竹の子の土佐炒め ●マカロニサラダ ●うぐいす豆
いつでもメニュー	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/>	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 満腹! 大きなえびフライ弁当 注文数 <input type="text"/> 駅弁 弁楽亭の釜めし(帆立) 注文数 <input type="text"/> ●冷凍	週替わり 満腹! 大きなえびフライ弁当 注文数 <input type="text"/>	週替わり 満腹! 大きなえびフライ弁当 注文数 <input type="text"/> サイドメニュー さくら餅・豆大福 詰合せ 注文数 <input type="text"/>	週替わり 満腹! 大きなえびフライ弁当 注文数 <input type="text"/>	週替わり 満腹! 大きなえびフライ弁当 注文数 <input type="text"/>	土曜・プレミアム リニューアル! 春のお花見弁当 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。

4月第5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 ニシンフライの
山菜あんかけ

賞3日 注文数
297kcal



B 麻婆豆腐

賞3日 注文数
233kcal



670円 税込724円

注文締切日 4月22日(水)

お届け日 5月1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5週	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水) 昭和の日	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)	
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。 885円 税込956円	中華 ・木須肉 新 ・もやしと挽肉の中華炒め ・冬瓜の海鮮風味あん ・キャベツのあっさり塩ナムル 冷 ムースーローとは 豚肉、木耳(さくらげ)、卵を醤油ベースで炒めた中国の家庭料理。 注文数 <input type="text"/>	洋食 ・羽幌産真だらの香草フライ ・挽肉と大豆のスパイシー炒め ・鶏肉のマーマレード焼き ・リボンパスタのサラダ 冷 注文数 <input type="text"/>	中華 ・えびと卵のチリソース煮 好評 ・木耳と野菜の塩炒め ・肉団子〜甘酢あんかけ〜 ・鶏ささみの棒々鶏 冷 注文数 <input type="text"/>	和食 ・さばのもろみ漬け焼き 好評 ・とり天 すだちおろし添え ・茶碗蒸し ・さつま芋と銀杏の白和え 冷 注文数 <input type="text"/>	中華 ・まるやか黒酢酢豚 ・麻婆春雨 ・野菜のクリーム煮 ・白菜の甘酢漬け 冷 注文数 <input type="text"/>	洋食 ・赤魚のムニエル ・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 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 ミルフィーユカツ 好評 注文数 <input type="text"/> B さわら 鱈のねぎダレがけ 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●野菜の卵炒め ●三角田の煮物●大根サラダ ●彩り広島菜漬け	A そいの 幽庵焼き 注文数 <input type="text"/> B 鶏肉のマヨポン炒め 好評 注文数 <input type="text"/> 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	A 鶏肉の照焼き 注文数 <input type="text"/> B 北海道産 鮭フライ 注文数 <input type="text"/> 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	A 羅臼産秋鮭のパン粉焼き 注文数 <input type="text"/> B 豚肉のすき焼き風煮 注文数 <input type="text"/> 共通副菜 ●ビーフソテー ●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	A 牛肉と竹の子の中華炒め 好評 注文数 <input type="text"/> B 赤魚の粕漬焼き 注文数 <input type="text"/> 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	A ほっけの唐揚げ野菜あんかけ 注文数 <input type="text"/> B チキンソテーのトマトソース 注文数 <input type="text"/> 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 624円 税込674円	豚肉のオニオンソース 注文数 <input type="text"/> 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	厚揚げとチンゲン菜の中華煮 注文数 <input type="text"/> 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	根菜と肉団子の煮物 注文数 <input type="text"/> 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	はんぺんの甘辛炒め 注文数 <input type="text"/> 副菜 ●ビーフソテー●野菜コロッケ ●ブロッコリーとコーンのサラダ●甘らっきょう	豚肉のスタミナ炒め 注文数 <input type="text"/> 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	ほきの照焼き 注文数 <input type="text"/> 副菜 ●小松菜とハムの炒め物●ひじきと大豆の煮物 ●ごぼうサラダ●なら漬け
いつでもメニュー	ごはん(白米) 注文数 <input type="text"/> カレーライス 注文数 <input type="text"/> とんかつカレー 注文数 <input type="text"/> えびフライカレー 注文数 <input type="text"/> ミックス10品目 注文数 <input type="text"/> いろいろキャベツ 注文数 <input type="text"/> だいこんサラダ 注文数 <input type="text"/> 千切りのキャベツ 注文数 <input type="text"/>	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 目玉焼き焼きそば 注文数 <input type="text"/> 駅弁 弁楽亭の釜めし(蟹) 冷凍 注文数 <input type="text"/>	週替わり 目玉焼き焼きそば 注文数 <input type="text"/>	週替わり 目玉焼き焼きそば 注文数 <input type="text"/> サイドメニュー 栗原さんちのおすそ分けパンナコッタ 注文数 <input type="text"/>	週替わり 目玉焼き焼きそば 注文数 <input type="text"/>	週替わり 目玉焼き焼きそば 注文数 <input type="text"/>	土曜・プレミアム 三元豚のロースカツ重 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	4/1(水)	4/15(水)	注文締切日	4/1(水)	4/15(水)
お届け日	4/8(水)	4/22(水)	お届け日	4/8(水)	4/22(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			CO-OP 3種のきのこカレー 170g×16パック 2,048円 税込2,212円		
CO-OP 食塩無添加濃いトマトジュース 160g×20本入 1,900円 税込2,052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 3,336円 税込3,603円		
CO-OP 国産大豆の調整豆乳 200ml×12本入り 969円 税込1,047円			CO-OP たまごスープ 5食入り×12パック 3,936円 税込4,251円		
CO-OP 国産大豆の豆乳飲料麦芽コーヒー 200ml×12本入 1,056円 税込1,140円			CO-OP 小盛りご飯(富山県産こしひかり使用) 120g×16食入り 1,904円 税込2,056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	4/1(水)	4/15(水)	注文締切日	4/1(水)	4/15(水)
お届け日	4/8(水)	4/22(水)	お届け日	4/8(水)	4/22(水)
CO-OP 納豆 (山形県産はえめき使用) 180g×24パック 3,984円 税込4,303円 レンジで温めるだけ！			CO-OP 納豆 (国産もち米100%使用) 160g×24パック 4,624円 税込4,994円 レンジで温めるだけ！		

ご注文は、枠にご希望の数量を記入ください。

納豆・パン・乳製品は、お弁当と一緒に1点から納豆・パン・乳製品のみのご注文は2点から可能です。

サイドメニュー

納豆 金 週1回のお届け！

注文締切日	3/30(月)	4/6(月)	4/13(月)	4/20(月)	4/27(月)
お届け日	4/3(金)	4/10(金)	4/17(金)	4/24(金)	5/1(金)

サイドメニュー **パン** 火 金 週2回のお届け！

注文締切日	3/26(木)	3/30(月)	4/2(木)	4/6(月)	4/9(木)	4/13(月)	4/16(木)	4/20(月)	4/23(木)	4/27(月)
お届け日	3/31(火)	4/3(金)	4/7(火)	4/10(金)	4/14(火)	4/17(金)	4/21(火)	4/24(金)	4/28(火)	5/1(金)

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	3/26(木)	3/30(月)	4/2(木)	4/6(月)	4/9(木)	4/13(月)	4/16(木)	4/20(月)	4/23(木)	4/27(月)
お届け日	3/31(火)	4/3(金)	4/7(火)	4/10(金)	4/14(火)	4/17(金)	4/21(火)	4/24(金)	4/28(火)	5/1(金)