

5月・地区限定企画

朝食や昼食メニュー、保存食用にも

弁 菜 亭 の 冷 凍 弁 当



下記ご記入の上、スタッフまでお渡しください。

お名前:

組合員番号:

5月第1週 4日(月)・7日(木) お届け

お肉の主菜

A 鶏照り焼き弁当

- 鶏照り焼き ●白身フライ
- パピルス/マゲティ
- 赤ウインナー
- 炊き合わせ
(がんも・人参・椎茸)
- 小松菜浸し ●漬物

賞30日 373kcal

670円 税込724円



お魚の主菜

B さば味噌煮弁当

- さば味噌煮 ●人参煮
- 切干大根 ●春巻き1/2
- 焼きそば ●小松菜浸し
- 漬物

賞30日 315kcal

670円 税込724円



注文締切日	
各1週間前まで	
お届け日	
5/4(月)	5/7(木)
A	A
B	B

注文数

5月第2週 11日(月)・14日(木) お届け

お肉の主菜

A ハンバーグ弁当

- ハンバーグ
- トマト/マゲティ
- ブロッコリー ●人参
- 芋コロッケ
- 小松菜胡麻和え
- わらびのお浸し ●漬物

賞30日 392kcal

670円 税込724円



お魚の主菜

B カレイ煮つけ弁当

- カレイの煮付け
- 人参煮
- きんぴらごぼう
- 芋コロッケ ●ひじき煮
- 海老しゅうまい ●漬物

賞30日 192kcal

670円 税込724円



注文締切日	
各1週間前まで	
お届け日	
5/11(月)	5/14(木)
A	A
B	B

注文数

5月第3週 18日(月)・21日(木) お届け

お肉の主菜

A 豚しょうが焼き弁当

- 豚しょうが焼き
- 焼きそば ●赤ウインナー
- 春巻き1/2 ●ひじき煮
- 切干大根 ●漬物

賞30日 363kcal

670円 税込724円



お魚の主菜

B 赤魚の照り焼き弁当

- 赤魚の照り焼き
- 切干大根
- メンチカツ
- トマトスパゲティ
- インゲンごま和え
- 漬物

賞30日 207kcal

670円 税込724円



注文締切日	
各1週間前まで	
お届け日	
5/18(月)	5/21(木)
A	A
B	B

注文数

5月第4週 25日(月)・28日(木) お届け

お肉の主菜

A 鶏照り焼き弁当

- 鶏照り焼き ●白身フライ
- パピルス/マゲティ
- 赤ウインナー
- 炊き合わせ
(がんも・人参・椎茸)
- 小松菜浸し ●漬物

賞30日 373kcal

670円 税込724円



お魚の主菜

B さば味噌煮弁当

- さば味噌煮 ●人参煮
- 切干大根 ●春巻き1/2
- 焼きそば ●小松菜浸し
- 漬物

賞30日 315kcal

670円 税込724円



注文締切日	
各1週間前まで	
お届け日	
5/25(月)	5/28(木)
A	A
B	B

注文数

あたたため方・栄養成分表示は裏面をご確認ください。



【あたため方】本商品は冷凍商品です。真空パックにてお届けいたします。

①準備：袋の端にハサミで3cmほどの切込みを入れてください。



②加熱：電子レンジで温めます。

500Wレンジの場合は約3分、600Wレンジの場合は約2分30秒

③蒸らす：レンジの中で【1分ほど置く(蒸らす)】と、全体の温度が均一になりふっくらと仕上がります。

※冷たい箇所がある場合は、様子を見ながら10秒ずつ追加で加熱してください。

※容器が熱くなりますので、取り出す際は火傷にご注意ください。

【栄養成分表示】

鶏照り焼き弁当

エネルギー	373kcal
たん白質	21.4 g
脂質	21.4 g
炭水化物	21.6 g
ナトリウム	1120m g
食塩相当量	2.8 g
アレルギー：小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	

さば味噌煮弁当

エネルギー	315kcal
たん白質	20.5 g
脂質	15.5 g
炭水化物	21.1 g
ナトリウム	893m g
食塩相当量	2.3 g
アレルギー：小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	

ハンバーグ弁当

エネルギー	392kcal
たん白質	10.4 g
脂質	22.5 g
炭水化物	31.3 g
ナトリウム	1321m g
食塩相当量	3.4 g
アレルギー：卵・乳成分・小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	

カレー煮付け弁当

エネルギー	192kcal
たん白質	12.4 g
脂質	7.4 g
炭水化物	17.8 g
ナトリウム	769m g
食塩相当量	2.0 g
アレルギー：卵・小麦・えび・かに・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	

豚しょうが焼き弁当

エネルギー	363kcal
たん白質	15.8 g
脂質	22.5 g
炭水化物	21.9 g
ナトリウム	818m g
食塩相当量	2.1 g
アレルギー：乳成分・小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	

赤魚の照り焼き弁当

エネルギー	207kcal
たん白質	14.5 g
脂質	7.7 g
炭水化物	18.5 g
ナトリウム	975m g
食塩相当量	2.5 g
アレルギー：乳成分・小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉	

コープさっぽろ夕食宅配サービス
お問い合わせ



0120 - 279 - 949

受付時間/月～土 10:00～18:00 ※日曜休み