

朝食や昼食用に！

# 弁菜亭の冷凍弁当

各日600食限定

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



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:

7月第1週 6/29(月)・2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 ●トマトスパゲティー
- 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	
6/22(月)	6/25(木)
お届け日	
6/29(月)	7/2(木)
A	A
B	B

7月第2週 6日(月)・9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
- パスタスパゲティー
- 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	
6/29(月)	7/2(木)
お届け日	
7/6(月)	7/9(木)
A	A
B	B

7月第3週 13日(月)・16日(木) お届け

お肉の主菜

**A** ハンバーグ弁当

- ハンバーグ ●トマトスパゲティー
- 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	
7/6(月)	7/9(木)
お届け日	
7/13(月)	7/16(木)
A	A
B	B

7月第4週 20日(月)・23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 ●トマトスパゲティー
- 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	
7/13(月)	7/16(木)
お届け日	
7/20(月)	7/23(木)
A	A
B	B

7月第4週 27日(月)・30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
- パスタスパゲティー
- 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	
7/20(月)	7/23(木)
お届け日	
7/27(月)	7/30(木)
A	A
B	B

あたため方・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。密封包装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