

＼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



9 月 第 1 週 8/31 (月)・3日 (木)

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
- トマトスバゲティ
- 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

8/24 (月) 8/27 (木)

お届け日

8/31 (月) 9/3 (木)

A	A
B	B

9 月 第 2 週 7日 (月)・10日 (木)

お肉の主菜

A 鶏照り焼き弁当

- 鶏照り焼き ●白身フライ
- パジルスバゲティ
- 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

8/31 (月) 9/3 (木)

お届け日

9/7 (月) 9/10 (木)

A	A
B	B

9 月 第 3 週 14日 (月)・17日 (木)

お肉の主菜

A ハンバーグ弁当

- ハンバーグ ●トマトスバゲティ
- 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 カレイ煮付け弁当

- 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

9/7 (月) 9/10 (木)

お届け日

9/14 (月) 9/17 (木)

A	A
B	B

9 月 第 4 週 21日 (月)・24日 (木)

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
- トマトスバゲティ
- 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

9/14 (月) 9/17 (木)

お届け日

9/21 (月) 9/24 (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。➡

あたためかた

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。



500W

約3分

600W

約2分30秒

※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	21.4g
脂質	21.4g
炭水化物	21.6g
ナトリウム	1120mg
食塩相当量	2.8g
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	20.5g
脂質	15.5g
炭水化物	21.1g
ナトリウム	893mg
食塩相当量	2.3g
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	10.4g
脂質	22.5g
炭水化物	31.3g
ナトリウム	1321mg
食塩相当量	3.4g
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	12.4g
脂質	7.4g
炭水化物	17.8g
ナトリウム	769mg
食塩相当量	2.0g
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	15.8g
脂質	22.5g
炭水化物	21.9g
ナトリウム	818mg
食塩相当量	2.1g
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	14.5g
脂質	7.7g
炭水化物	18.5g
ナトリウム	975mg
食塩相当量	2.5g
アレルギー	乳成分・小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉

コープさっぽろ食宅配サービス
お問い合わせ

 **0120・279・949**

受付時間／10:00～18:00 ※日曜はお休み

