

ちょうどいい！
うれしいサイズ！
プラス1品

火金
週2回のお届け！

サイドメニュー

コープの
お惣菜

定番の“ポテトサラダ”から
丁寧に炊きあげた“うの花”まで、
どこか懐かしい
“おうちの味”をラインナップ。
お弁当と一緒に楽しめる選べる
惣菜シリーズです。

1 8品目具だくさん
しっとりうの花(中)110g

玉ねぎ、椎茸、人参、こんにゃく、さつま揚げ、油揚げ、ひじき、ごぼうの8品目を加えてしっとり炊き上げた具沢山のうの花です。

賞2日
225kcal
210円 税込227円

2 北海道産かぼちゃ煮
(中)160g

北海道産かぼちゃの甘みを活かし、素朴な味わいに仕上げました。

賞2日
134kcal
338円 税込365円

3 きんぴらごぼう
(中)100g

ごぼうと人参を本みりん炊き上げた、あと引く美味しさです。

賞2日
181kcal
270円 税込292円

4 国産ひじき煮
(中)120g

国産ひじきをお出汁と本みりん炊き上げました。

賞2日
179kcal
328円 税込354円

5 素材を味わう！ほくほく北海道
ポテトのサラダ(中)110g

北海道産じゃがいもが主役。素材の甘みとほくほく食感を楽しめます。

賞2日
189kcal
225円 税込243円

6 2種の食感を楽しむ
マカロニサラダ(中)115g

2種類のマカロニを使用。食感の違いが楽しいサラダです。

賞2日
247kcal
225円 税込243円

7 国産春雨の
中華春雨サラダ(中)145g

国産春雨のつるつとした食感と、ごま油が香るさっぱり中華仕上げ。

賞2日
218kcal
240円 税込259円

8 スパゲティサラダ
(中)140g

具材の存在感も楽しめる、つるつとした食感の定番サラダ。

賞2日
334kcal
247円 税込267円

注文締切日	8/29(土)	9/1(火)	9/5(土)	9/8(火)	9/12(土)	9/15(火)	9/19(土)	9/22(火)
お届け日	9/1(火)	9/4(金)	9/8(火)	9/11(金)	9/15(火)	9/18(金)	9/22(火)	9/25(金)
1 8品目具だくさんしっとりうの花(中)								
2 北海道産かぼちゃ煮(中)								
3 きんぴらごぼう(中)								
4 国産ひじき煮(中)								
5 素材を味わう！ ほくほく北海道ポテトのサラダ(中)								
6 2種の食感を楽しむマカロニサラダ(中)								
7 国産春雨の中華春雨サラダ(中)								
8 スパゲティサラダ(中)								

十五夜限定
丼どん! 丼どん!
対決
～食欲の秋～

海老天丼
(野菜天入り) 668kcal
1,120円 税込1,210円
トレーサイズ：直径167mm×深さ43mm

注文締切日 9月22日(火)
お届け日 9月25日(金)

角煮丼 945kcal
1,000円 税込1,080円
トレーサイズ：直径167mm×深さ43mm

角煮丼です。
角煮、シャキッとした青梗菜を添えたポリユームのある
手作りの甘辛たれで
じっくり煮込んだお肉に、
とろける卵、
シャキッとした
角煮丼です。

6日間限定！特別価格
限定 2500食！
えびフライカレー・
とんかつカレー
通常価格 830円 税込896円
各780円 税込842円
注文締切日 お届けの3日前まで お届け日 9月7日(月)～9月12日(土)

通常価格から
50円引

5年間 今号で
終売！
日曜
くつろぎ
配達のない日曜日
のお食事に！
これまで配達のない日曜日などにご利用いただいておりました「くつろぎ弁当」は、この9月号をもちまして販売を終了させていただきます。これまでご利用いただき、ありがとうございました。なお、10月号からは新しく「弁菜亭の冷凍弁当」がスタートします！こちらどうぞ楽しみに!!

賞味期限の1/2を担保してお届けいたします。
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 お届け商品の消費・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。
※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

コープさっぽろ食宅配サービス「献立カレンダー」
月刊 つなぐ
2026年 9月号
秋がやってきた

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きます。

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

21

pick up!

表紙のお弁当

＼ 秋の味覚 ／ てんこもり弁当



栗、さつまいも、秋鮭も、秋の味覚が揃いました。



管理栄養士
佐藤 菜摘さん

この季節に旬を迎える食材を
ふんだんに使用しました。

栗五目ごはんや秋鮭の塩焼き、さつまいもの甘煮など、
秋の味覚を詰め込んだお弁当を
ぜひ、お楽しみください。

昨年から品目を一新！ **／リニューアル／**

栗五目ごはん

ほくほく甘い栗を贅沢にのせた、秋を感じる栗五目ごはん
です。上品でやさしい味わいの五目ごはんと栗の甘みが
調和した、季節を楽しめる一品です。

さつまいもの甘煮

秋の味覚、さつまいもを丁寧に甘く煮含めました。やさしい
甘みと、ホクホクとした食感が楽しめる、ほっとする味わいの
一品です。

青梗菜のバターソテー

青梗菜に赤と黄のピーマンを合わせた、彩り豊かなバター
ソテーです。バターと醤油の風味が野菜に絶妙に絡み、食
欲をそそる味わいに仕上げました。

秋鮭の塩焼き

秋鮭の旨みを引き立てるよう、塩のみで味付けし、丁寧に
焼き上げました。素材本来の味わいを楽しめる、秋を感じる
一品です。

白玉ぜんざい

もちもち食感の白玉と、やさしい甘さの小豆がほどよく調和
した、ほっと心とむ白玉ぜんざいです。贅沢な和のひととき
をお楽しみください。

1,170円 税込1,264円 601kcal

注文締切日 **9月16日(水)**

お届け日 **9月19日(土)**

トレーサイズ：横235mm×縦155mm×深さ30mm

豆知識 ・ 鮭

鮭の繁栄

スマホも車も文字さえもない、はるか太古の昔から、鮭たちは人間に愛されてきました。縄文時代の遺跡からは鮭の絵や骨の化石が見つっています。塩焼き、ムニエル、鮭茶漬け…。どう食べたのかはわかりませんが、なにしろ鮭が遡上する場所は人目につきやすいので、手に入りやすかったのでしょう。アイヌの人々は「カムイチェブ(神の魚)」と呼んで鮭を天の恵みとあがめました。頭も尻尾も内臓も、何一つムダにせずに食べ、残った皮で服や靴を作って寒さをしのぎました。いにしえの人々は決して鮭を取り過ぎることなく、おかげで鮭は子孫を増やし、繁栄しました。

鮭を愛したのは人間だけではなく、海で育ち、その豊かな養分を運び込む鮭は、森の動物や植物にとっても重要な栄養源となって森に豊かさをもたらしました。



鮭新時代

実は日本でも古くから鮭の養殖は行われてきました。その歴史は150年近く前にさかのぼります。1877年、米国で鮭のふ化方法を学んだ関沢明清が東京の養魚池でニジマスのふ化・飼育に成功します。その後、日本各地でニジマスの内水面養殖(川や湖で行う養殖)が行われました。また、1970年代には鮭の海面養殖事業が始まります。70年代後半にはギンザケの養殖がフォーカスされるようになり、現在も宮城県を中心に盛んに行われています。

近年はサーモン人気を追いかけるように「ご当地サーモン」の開発が全国で活発化しています。海水温の上昇によって天然鮭の不漁が続く中、国内の養殖サーモンに熱い視線が注がれています。サーモンとの共存共栄は、もはや鮭にとってサケられない道なのでしょう。鮭新時代が訪れる日も、近いかもしれません。



弁菜亭

人気の釜めし 帆立 鶏 食べくらべ

ご注文はお早めに！



弁菜亭 冷凍
弁菜亭の
釜めし(帆立)

917円
税込990円

賞30日 490kcal

注文締切日 8月27日(木)
お届け日 9月7日(月)



弁菜亭 冷凍
弁菜亭の
釜めし(鶏)

895円
税込967円

賞30日 544kcal

注文締切日 9月3日(木)
お届け日 9月14日(月)



ご当地
釧路

優しい甘さの
ミルク饅頭です。

賞35日
1個当たり112kcal

せんぼつる
フランダース 釧羽鶴 5個入

915円
税込988円

注文締切日 9月10日(木)
お届け日 9月17日(木)



ご当地
白老

道産
熟成
さつまいも

サイド
メニュー

賞28日
100g当たり 249kcal

ゆっくり
しらおい菓子工房まいこ 由栗いも 冷凍
まいこのスイートポテト2個入

698円
税込754円

注文締切日 9月1日(火)
お届け日 9月9日(水)



北海道産の
鮭といくら、鰯と数の子を
豪華にのせたちらし鮓です。

佐藤水産 北海道親子
ちらし鮓(鮭・鰯)

1,387円
税込1,498円

当日中 465kcal

注文締切日 8月29日(土)
お届け日 9月3日(木)



新
登場!

中華弁当 672kcal

898円
税込970円

注文締切日 9月2日(水)
お届け日 9月5日(土)

豆知識
・
帆立

ほたて漁ふたつのやり方

北海道のほたて漁は大きく分けてふたつ。ほたての赤ちゃんである稚貝(1年貝)を海に放して海底で成長させる「地まき式」と、稚貝の耳に穴を開けてロープで吊したり、カゴに入れて海中に吊す「垂下(すいか)式」があります。



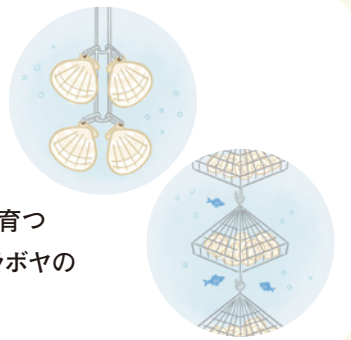
地まき式

- 海底にまいて自然に育つのを待つ
- 運動量が豊富で、歯応えの良いほたてに育つ
- 良い意味でも悪い意味でも自然環境の影響を受けやすい



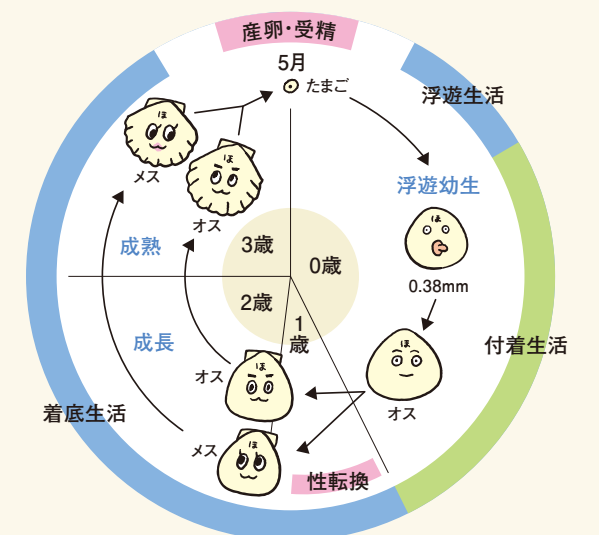
垂下式

- 海中に吊して育てる
- 砂をかむことがない
- 身がやわらかく、甘みの強いほたてに育つ
- 漂流物や天敵のザラボヤの影響を受けやすい



生まれたときは全員オス

実はほたてはすべてオスとして生まれます。2年目になると、ほぼ半数がメスに変わって、産卵できるようになります。



サイドメニュー

十勝大福本舗

おはぎ 粒あん 3個入り(55g×3)

348円 税込**376円** (当日中) 1個当たり130kcal

注文締切日 **9月15日(火)**

お届け日 **9月23日(水)**

どさんこの定番!
甘納豆入りでやさしい甘さ

サイドメニュー

甘納豆入りお赤飯

357円 税込**386円** 337kcal

トレーサイズ: 横173mm×縦113mm×深さ18mm

注文締切日 お届けの3日前まで

お届け日 **9月21日(月)～26日(土)**

五目野菜巾着・山菜・なめこ・人参・ほうれん草が入った優しい美味しさです。

831円 税込**897円** 358kcal

トレーサイズ: 縦194mm×横180mm×深さ55mm

注文締切日 お届けの3日前まで

お届け日 **9月21日(月)～24日(木)**

秋のお彼岸

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。

目安	500W	600W	800W
1分30秒	1分10秒	50秒	

〈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。

要返却 松 要返却 竹 要返却 梅

※中仕切りは使い捨てです。自主廃棄をお願いいたします。

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。

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。

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。

三元豚ロースのスパカツ

820円 税込**886円**

トレーサイズ: 横235mm×縦175mm×深さ30mm 628kcal

注文締切日 お届けの3日前まで

お届け日 **9月7日(月)～9月11日(金)**

自慢のカレー

(ライスの量180g)

たまねぎたっぷり、甘みとコクを引き出しました。

特別企画
9月7日(月)～9月12日(土)は
通常価格(税抜)から
50円引

えびフライカレー

830円 税込**896円** 697kcal

とんかつカレー

830円 税込**896円** 850kcal

カレーライス

630円 税込**680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 **128円** 税込**138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)

カレー・ごはん・サラダは
月曜から土曜まで好きな曜日に
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 にんじん

他の野菜に比べると、見た目には違いがわからないにんじん。部位ごとに特徴を紹介します!

オレンジ色の実の大部分は「根」。色は外側が最も濃く、内側に向かってやや白っぽくなっていきます。真ん中のリング状の中心には水や栄養を運ぶ「管」があり、茎とつながっています。にんじんの甘さは、ショ糖などの糖類ですが、もととなるでんぷんは内側より外側の方が多いため、中心より外側の方が甘く、β-カロテンなどの栄養素も豊富だとされています。

実

皮

軸

昔のにんじんは表面がボコボコしていたり、硬かったりして、表面部分をむいて調理するのが当たり前とされてきましたが、むかずに食べても問題はありません。むしろ、にんじんは外側に甘みや栄養が集まっているので、食感が気にならなければ、流水でよく洗うか熱湯に4～5秒さらして、皮つきのまま調理を。捨てずに済んで、エコの観点からも◎!

皮じゃない? 本物の皮は収穫後、機械で洗浄する際にほとんどがはがれ落ちるため、私たちが普段むいている表面部分は、空気にさらされて乾燥した実の一部になります。

葉と茎をカットした「茎の付け根」の部分で、硬いため調理する際には切り落とします。茎を通して根(実)から栄養分や水分を葉に送るので、茎が太いとその分、根の栄養分は少なくなります。そのため、付け根の直径が小さい方が、実により多くの栄養やうま味が蓄えられているといえます。

9月
第1週

8月31日
～
9月5日

平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	デザート	今週の空弁
注文締切日:お届けの3日前まで 8月31日(月)～9月4日(金)お届け ジャージャー麺 924円 税込998円 487kcal	注文締切日:9月2日(水) 9月5日(土)お届け 中華弁当 新 898円 税込970円 672kcal	注文締切日:8月27日(木) 9月2日(水)お届け 雪印メグミルク 栗原さんの カスタードプリン 180円 税込194円 賞21日 138kcal	注文締切日:8月29日(土) 9月3日(木)お届け 佐藤水産 北海道親子 ちらし鮭(鮭・鯿) 1,387円 税込1,498円 当日中 465kcal

9月
第2週

9月7日
～
9月12日

平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	デザート	今週の麺類	今週の駅弁
注文締切日:お届けの3日前まで 9月7日(月)～9月11日(金)お届け 三元豚ロースの スパカツ 820円 税込886円 628kcal	注文締切日:9月9日(水) 9月12日(土)お届け 満腹! あじフライ 弁当 968円 税込1,045円 666kcal	注文締切日:9月1日(火) 9月9日(水)お届け しらおい菓子工房まいこ 由栗も まいこの スイートポテト 2個入 698円 税込754円 賞28日 100g当たり 249kcal	注文締切日:9月2日(水) 9月9日(水)お届け 大徳食品 冷しとろろ そば 494円 税込534円 当日中 309kcal	注文締切日:8月27日(木) 9月7日(月)お届け 弁楽亭 弁楽亭の 釜めし(帆立) 917円 税込990円 賞30日 490kcal

9月
第3週

9月14日
～
9月19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
注文締切日:お届けの3日前まで 9月14日(月)～9月18日(金)お届け ハンバーグ弁当 800円 税込864円 571kcal	注文締切日:9月16日(水) 9月19日(土)お届け リニューアル! 秋の味覚 てんこ盛り 弁当 1,170円 税込1,264円 601kcal	注文締切日:9月10日(木) 9月17日(木)お届け ご当地 釧路 フランダース せんばつる 釧路鶴 5個入 915円 税込988円 賞35日 1個当たり112kcal	注文締切日:9月3日(木) 9月14日(月)お届け 弁楽亭 弁楽亭の 釜めし(鶏) 895円 税込967円 賞30日 544kcal

9月
第4週

9月21日
～
9月26日

平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	お彼岸特集		十五夜企画
注文締切日:お届けの3日前まで 9月21日(月)～9月24日(木)お届け ※金曜日は「十五夜企画」をお楽しみください。	注文締切日:9月23日(水) 9月26日(土)お届け	注文締切日:9月15日(火) 9月23日(水)お届け	注文締切日:お届けの3日前まで 9月21日(月)～9月26日(土)お届け	注文締切日:9月22日(火) 9月25日(金)お届け
お彼岸 うどん 831円 税込897円 358kcal 	満腹!大きな えびフライ 弁当 998円 税込1,078円 676kcal 	サイド メニュー  十勝大福本舗 おはぎ粒あん 3個入(55g×3) 当日中 348円 税込376円 1個当たり130kcal	サイド メニュー  甘納豆入りお赤飯 357円 税込386円 337kcal	 海老天丼 (野菜天入り) 668kcal 1,120円 税込1,210円  角煮丼 945kcal 1,000円 税込1,080円

9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。

今号で
終売!

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 8月26日(水)

お届け日 9月4日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第1週		8月31日(月)				9月1日(火)				9月2日(水)				9月3日(木)				9月4日(金)				9月5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 ・たらの明太マヨ焼き ・とり天 大根おろし添え ・茶碗蒸し ・さつま芋と銀杏の白和え 好評 注文数				中華 ・まろやか黒酢豚 ・麻婆春雨 ・ブロッコリーの卵炒め ・白菜の甘酢漬 好評 注文数				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 注文数				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 注文数				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 ・グリーンサラダ 好評 注文数				和食 ・天ぷら4種盛り合わせ (えび天入り) ・豚肉と大根の甘辛炒め煮 ・和風ロールキャベツ ・オクラと長芋のさっぱり和え 好評 注文数			
		A 豚ロース焼きの三升漬添え 注文数				A 鶏肉と野菜のチリソースソテー 注文数				A リニューアル/天ぷら盛り合わせ 好評 注文数				A 豚バラ野菜のさっぱり炒め 注文数				A ミックスフライ 好評 注文数							
		B たらのパン粉焼き 好評 注文数				B 鶏肉の生姜あん 好評 注文数				B あじフライ 注文数				B 豚肉の山椒炒め 注文数				B いぶり鶏のにら卵とじ 注文数							
		共通副菜 ●大根葉とじゃこの炒め物 ●野菜巾着の煮物●ぜんまいの和え物 ●昆布豆				共通副菜 ●ひじきとちくわの炒り煮 ●茶碗蒸し●いんげんのごま和え ●ピーナッツみそ				共通副菜 ●白菜のほたて風味炒め ●おさつ塩バター●オクラの塩昆布和え ●釜炊きしょうが漬				共通副菜 ●切干大根のペペロンチーノ風 ●塩マーボー●ブロッコリーのおかか和え ●梅風味白菜漬				共通副菜 ●チンゲン菜とベーコンのソテー ●なすのごま煮●春雨サラダ ●昆布豆				共通副菜 ●いんげんとさつま揚げの炒め物 ●里芋のそぼろあんかけ●キャベツと蒸し鶏の中華和え ●甘らっきょう			
竹バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%) 703円 税込759円		豚肉の中華炒め				いわしフライ				鶏キムチ炒め				野菜の豆腐ステーキ				豚肉とザーサイの炒め物				高野豆腐と白菜の味噌炒め			
		副菜 ●大根葉とじゃこの炒め物●ごぼう巻と大根の煮物●ぜんまいの和え物●昆布豆				副菜 ●ひじきとちくわの炒り煮●じゃが芋とベーコンのコンソメ炒め●いんげんのごま和え●ピーナッツみそ				副菜 ●白菜のほたて風味炒め●しゅうまい●オクラの塩昆布和え●釜炊きしょうが漬				副菜 ●切干大根のペペロンチーノ風●里芋田楽●ブロッコリーのおかか和え●梅風味白菜漬				副菜 ●チンゲン菜とベーコンのソテー●メンチカツ●春雨サラダ●昆布豆				副菜 ●いんげんとさつま揚げの炒め物●じゃが芋のクリーム煮●キャベツと蒸し鶏の中華和え●甘らっきょう			
		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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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				週替わり				週替わり		サイドメニュー		週替わり		週替わり		週替わり		土曜・プレミアム					
		ジャージャー麺				ジャージャー麺				ジャージャー麺		栗原さんちのカスタードプリン		ジャージャー麺		ジャージャー麺		中華弁当							

※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。

9月第2週 〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹の主菜は①・③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。

今号で
終売!

日曜
くつろぎ

配達のない日曜日
のお食事に!

① 鰯の西京味噌
漬け焼き

賞3日

197kcal

注文
数



② チキンカツ

賞3日

287kcal

注文
数



670円 税込 724円

注文締切日 9月2日(水)

お届け日 9月11日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第2週		9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)
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 ・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 ・大粒焼売 蟹風味あんかけ ・小松菜と桜海老の中華和え 冷	 洋食 ・白身魚の洋風南蛮漬け ・青菜のにんにく炒め ・なすのミートグラタン ・バーニカウダ 冷	 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
		 鶏肉の 香味醤油	 白身魚の ムニエル	 豚肉の 塩麹炒め
		 ぶりの ガーリック焼き	 豚肉の 生姜炒め	 北海道産 真ほっけの 煮付け
		共通副菜 ●ちくわとこんにゃくのピリ辛炒め ●北あかりのペーコロッケ ●大根と水菜のサラダ●なら漬け	共通副菜 ●炒り豆腐●肉団子と白菜のスープ煮 ●小松菜のおかか和え ●さくら大根	共通副菜 ●山菜の炒り煮 ●枝豆とジャガイモのカレー炒め ●コールスローサラダ●金時煮豆
竹 バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%)	703円 税込759円	 鶏肉の 香味醤油	 白身魚の ムニエル	 豚肉の 塩麹炒め
		 ぶりの ガーリック焼き	 豚肉の 生姜炒め	 北海道産 真ほっけの 煮付け
		共通副菜 ●ちくわとこんにゃくのピリ辛炒め ●北あかりのペーコロッケ ●大根と水菜のサラダ●なら漬け	共通副菜 ●炒り豆腐●肉団子と白菜のスープ煮 ●小松菜のおかか和え ●さくら大根	共通副菜 ●山菜の炒り煮 ●枝豆とジャガイモのカレー炒め ●コールスローサラダ●金時煮豆
		共通副菜 ●ちくわとこんにゃくのピリ辛炒め ●北あかりのペーコロッケ ●大根と水菜のサラダ●なら漬け	共通副菜 ●炒り豆腐●肉団子と白菜のスープ煮 ●小松菜のおかか和え ●さくら大根	共通副菜 ●山菜の炒り煮 ●枝豆とジャガイモのカレー炒め ●コールスローサラダ●金時煮豆
梅 ライト 624円 税込674円	特別価格 とんかつカレー・えびフライカレー 9/7(月)～9/12(土) 通常価格(税抜)から50円引	 鶏肉の 香味醤油	 白身魚の ムニエル	 豚肉の 塩麹炒め
		 ぶりの ガーリック焼き	 豚肉の 生姜炒め	 北海道産 真ほっけの 煮付け
		共通副菜 ●ちくわとこんにゃくのピリ辛炒め ●北あかりのペーコロッケ ●大根と水菜のサラダ●なら漬け	共通副菜 ●炒り豆腐●肉団子と白菜のスープ煮 ●小松菜のおかか和え ●さくら大根	共通副菜 ●山菜の炒り煮 ●枝豆とジャガイモのカレー炒め ●コールスローサラダ●金時煮豆
		共通副菜 ●ちくわとこんにゃくのピリ辛炒め ●北あかりのペーコロッケ ●大根と水菜のサラダ●なら漬け	共通副菜 ●炒り豆腐●肉団子と白菜のスープ煮 ●小松菜のおかか和え ●さくら大根	共通副菜 ●山菜の炒り煮 ●枝豆とジャガイモのカレー炒め ●コールスローサラダ●金時煮豆
いつでもメニュー	袋入りサラダ	ごはん(白米) 注文数	ごはん(白米) 注文数	ごはん(白米) 注文数
		カレーライス 注文数	カレーライス 注文数	カレーライス 注文数
		とんかつカレー 注文数	とんかつカレー 注文数	とんかつカレー 注文数
		えびフライカレー 注文数	えびフライカレー 注文数	えびフライカレー 注文数
週の注目商品	週替わり	ミックス10品目 注文数	ミックス10品目 注文数	ミックス10品目 注文数
		いろいろキャベツ 注文数	いろいろキャベツ 注文数	いろいろキャベツ 注文数
		だいこんサラダ 注文数	だいこんサラダ 注文数	だいこんサラダ 注文数
		千切りのキャベツ 注文数	千切りのキャベツ 注文数	千切りのキャベツ 注文数
週替わり	駅弁	三元豚ロースのスパカツ	三元豚ロースのスパカツ	三元豚ロースのスパカツ
		弁菜亭の釜めし(帆立) 冷凍	弁菜亭の釜めし(帆立) 冷凍	弁菜亭の釜めし(帆立) 冷凍
		三元豚ロースのスパカツ	三元豚ロースのスパカツ	三元豚ロースのスパカツ
		まいこのスイートポテト 冷凍	まいこのスイートポテト 冷凍	まいこのスイートポテト 冷凍
週替わり	サイドメニュー	冷しとろろそば	冷しとろろそば	冷しとろろそば
		冷しとろろそば	冷しとろろそば	冷しとろろそば
		冷しとろろそば	冷しとろろそば	冷しとろろそば
		冷しとろろそば	冷しとろろそば	冷しとろろそば

9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)
 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 ・さばフライカレータルタル添え 新 ・パチパチ炒めた雷豆腐 ・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 好評 ・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
 A ますの みりん漬け焼き 好評	 A 野菜たっぷり ちゃんぽん風炒め 好評	 A 赤魚の 青のり焼き
 B ハンバーグ きのこクリーム ソース 好評	 B さばの 竜田揚げ	 B 豚肉のブルコギ
共通副菜 ●大豆の煮物 ●竹の子とベーコンのガーリックソテー ●南瓜のごま和え●松前漬	共通副菜 ●網揚げの生姜風味炒め ●ふろふき大根●紫キャベツとカリフラワーの甘酢 ●野沢菜昆布	共通副菜 ●金平ごぼう ●豆腐の野菜あんかけ●ほうれん草のごま和え ●中華うり漬
さつま揚げのカレー炒め	豚肉の味噌炒め	じゃが芋と高野豆腐の甘辛炒め
副菜 ●大豆の煮物●オムレツ ●南瓜のごま和え●松前漬	副菜 ●網揚げの生姜風味炒め●野菜コロッケ●紫キャベツとカリフラワーの甘酢●野沢菜昆布	副菜 ●金平ごぼう●ウインナーのケチャップ炒め●ほうれん草のごま和え●中華うり漬
ごはん(白米) 注文数	ごはん(白米) 注文数	ごはん(白米) 注文数
カレーライス 注文数	カレーライス 注文数	カレーライス 注文数
とんかつカレー 注文数	とんかつカレー 注文数	とんかつカレー 注文数
えびフライカレー 注文数	えびフライカレー 注文数	えびフライカレー 注文数
ミックス10品目 注文数	ミックス10品目 注文数	ミックス10品目 注文数
いろいろキャベツ 注文数	いろいろキャベツ 注文数	いろいろキャベツ 注文数
だいこんサラダ 注文数	だいこんサラダ 注文数	だいこんサラダ 注文数
千切りのキャベツ 注文数	千切りのキャベツ 注文数	千切りのキャベツ 注文数
週替わり	週替わり	土曜・プレミアム
三元豚ロースのスパカツ	三元豚ロースのスパカツ	満腹!あじフライ弁当
注文数	注文数	注文数

9月第3週 〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹の主菜は①・③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。

今号で
終売!

日曜
くつろぎ

配達のない日曜日のお食事に!

A 白身フライの
山菜あんかけ

賞3日

237kcal

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 9月9日(水)

お届け日 9月18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3週		9月14日(月)				9月15日(火)				9月16日(水)				9月17日(木)				9月18日(金)				9月19日(土)				明日から彼岸入り	
松デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。		 洋食				 和食				 中華				 洋食				 中華				 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				・豚肉と彩り野菜の甘辛だれ ・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				・北海道産助宗真だらの中華蒸し ・野菜の牡蠣油炒め ・小籠包 ・春雨の酢の物				・赤ワイン仕立ての煮込みハンバーグ ・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				・四川風麻婆豆腐 ・にら玉炒め ・花いかと野菜の中華炒め ・ごま香るぜんまいのナムル				・さばのトマトガーリック仕立て ・菜の花のバターソテー ・あさりのオリーブペンネ ・海藻のイタリアンサラダ					
		注文数				注文数				注文数				注文数				注文数				注文数					
竹バランス 塩分2.5g以下 280kcal(±10%)		 豚肉の生姜炒め				 ぶりの麴漬け焼き				 鶏肉の香草焼き				 いわしの生姜醤油焼き				 豚肉の柚こしょう炒め				 さばのみぞれ煮					
		 宗八かれいの塩焼き				 鶏肉の葱ソースかけ				 さわらのバター醤油焼き				 天ぷら盛り合わせ(とり天入り)				 いかフライ				 鶏肉のカレー風味焼き					
		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 ●白花生		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		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●さくら大根		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		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		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		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		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		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		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		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					
梅ライト 624円 税込674円		鶏肉のぼん酢炒め				厚揚げの肉じゃが風				豚肉の中華炒め				さばの塩焼き				鶏肉のケチャップ炒め				野菜の豆腐ステーキ					
		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●白花生				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				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●さくら大根				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				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				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					
		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		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		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			
いつでもメニュー																											
		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		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		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			
週の注目商品		週替わり		駅弁		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり			
		ハンバーグ弁当		弁菜亭の釜めし(鶏)		ハンバーグ弁当		ハンバーグ弁当		ハンバーグ弁当		ハンバーグ弁当		ハンバーグ弁当		ハンバーグ弁当		ハンバーグ弁当		ハンバーグ弁当		ハンバーグ弁当		ハンバーグ弁当			

9月第4週 〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

竹の主菜は①・②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。

今号で
終売!

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 9月16日(水)
お届け日 9月25日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

第4週		9月21日(月) 敬老の日		9月22日(火) 国民の休日		9月23日(水) 秋分の日			
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。									
	和食			中華			洋食		
	●鶏肉の蓮根挟み揚げ ●ごぼうと赤ピーマンのおかか炒め ●茄子の煮浸し ●大根とオクラの梅風味和え 冷			●野菜たっぷり八宝菜 好評 ●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			●豚肉といんげんのトマト炒め ●キャベツとあさりの白ワイン蒸し ●スライスポテのチーズグラタン ●ミックス豆とツナのサラダ 冷		
	注文数			注文数			注文数		
竹 バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%)									
	鶏肉のごまだれ焼き 好評			砂かれの煮付け			大豆ミートの肉団子 好評		
	注文数			注文数			注文数		
赤魚の西京焼き			豚肉の甘酢炒め			あじの香草パン粉焼き 新			
注文数			注文数			注文数			
共通副菜 ●マカロニソテー ●たけのことこんにゃくのおかか煮 ●わかめサラダ●白花生			共通副菜 ●野菜の塩炒め ●チンゲン菜の炒め煮●胡瓜の酢の物 ●ピーナッツみそ			共通副菜 ●山菜とちくわの炒め煮 ●野菜かき揚げ●ひじきのポテトサラダ ●あさりの佃煮			
梅 ライト 624円 税込674円	豚肉の生姜炒め			オムレツ			チキンソテー		
	注文数			注文数			注文数		
	副菜 ●マカロニソテー●ごぼうの甘辛炒め●わかめサラダ●白花生			副菜 ●野菜の塩炒め●お麩のそばろあんかけ ●胡瓜の酢の物●ピーナッツみそ			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		
	注文数			注文数			注文数		
いつでもメニュー	ごはん(白米)			ごはん(白米)			ごはん(白米)		
	注文数			注文数			注文数		
	カレーライス			カレーライス			カレーライス		
	注文数			注文数			注文数		
とんかつカレー			とんかつカレー			とんかつカレー			
注文数			注文数			注文数			
えびフライカレー			えびフライカレー			えびフライカレー			
注文数			注文数			注文数			
ミックス10品目			ミックス10品目			ミックス10品目			
注文数			注文数			注文数			
いろいろキャベツ			いろいろキャベツ			いろいろキャベツ			
注文数			注文数			注文数			
だいこんサラダ			だいこんサラダ			だいこんサラダ			
注文数			注文数			注文数			
千切りのキャベツ			千切りのキャベツ			千切りのキャベツ			
注文数			注文数			注文数			
週のお目玉商品			週のお目玉商品			週のお目玉商品			
お彼岸うどん			お彼岸うどん			お彼岸うどん			
注文数			注文数			注文数			
サイドメニュー			サイドメニュー			サイドメニュー			
甘納豆入りお赤飯			甘納豆入りお赤飯			甘納豆入りお赤飯			
注文数			注文数			注文数			

9月24日(木)			
和食			
● たらのみ太マヨ焼き ● 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			
注文数			
A ししゃもフライ		注文数	
B 牛肉のみそ麴炒め		注文数	
共通副菜 ● ぜんまいの炒め煮 ● キャベツと魚肉ソーセージのカレーソテー ● 人参とツナのマリネ ● 金時煮豆			
ふんわり卵とブロッコリーの炒め物 注文数			
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			
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
週替わり		サイドメニュー	
お彼岸うどん 注文数		甘納豆入りお赤飯 注文数	

9月25日(金) 十五夜			
洋食			
● バジルチキン 好評 ● 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			
注文数			
A チキン南蛮タルタルソース		注文数	
B キハダまぐろのカツレツ		注文数	
共通副菜 ● 春雨と野菜のごま油炒め ● じゃが芋のバジルソテー ● キャベツとちくわの和え物 ● ごま昆布佃煮			
豚肉のにんにく炒め 注文数			
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			
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
十五夜企画(丼×丼対決!!)		サイドメニュー	
海老天丼	角煮丼	甘納豆入りお赤飯	

9月26日(土) 彼岸明け			
和食			
● 牛肉とごぼうの柳川風 好評 ● 厚揚げとキャベツの山椒炒め ● 野菜の天ぷら3種盛り ● いんげんの味噌麴和え 冷			
注文数			
A そいの照り漬け焼き		注文数	
B マーボー豆腐 好評		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			
麴と野菜の炒め物 注文数			
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			
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
土曜・プレミアム		サイドメニュー	
満腹! 大きなえびフライ弁当 注文数		甘納豆入りお赤飯 注文数	

箱売り 隔週 水 のお届け！まとめ買いで便利！



CO-OP
食塩無添加野菜ジュース
160g×20本入

賞1095日

トマトと20種類の野菜をブレンド。飲みやすい後味に仕上げました。

注文締切日	
9/2(水)	9/16(水)
お届け日	
9/9(水)	9/23(水)



CO-OP
食塩無添加濃いトマトジュース
160g×20本入

賞1095日

完熟トマト約3個分をぎゅっと濃縮。糖度7度のとろりと濃厚な味わい。

注文締切日	
9/2(水)	9/16(水)
お届け日	
9/9(水)	9/23(水)



CO-OP
国産大豆の調整豆乳
200ml×12本入り

賞180日

波みや青臭みを感じさせない製法で、飲みやすく仕上げました。

注文締切日	
9/2(水)	9/16(水)
お届け日	
9/9(水)	9/23(水)



CO-OP
国産大豆の豆乳飲料麦芽コーヒー
200ml×12本入

賞180日

国産大豆のみを使用。コーヒー風味の味わいを楽しくみください。

注文締切日	
9/2(水)	9/16(水)
お届け日	
9/9(水)	9/23(水)



CO-OP
3種のきのこカレー (中辛)
170g×16パック

賞730日

エリンギ、まいたけ、しいたけの3種のきのこの食感をお楽しみください。

注文締切日	
9/2(水)	9/16(水)
お届け日	
9/9(水)	9/23(水)



CO-OP
減塩即席みそ汁合わせみそ
12食入り×12パック (長ねぎ、とうふ、油あげ、わかめ各3食)

賞180日

信州みそと白みその合わせみそを使用。

注文締切日	
9/2(水)	9/16(水)
お届け日	
9/9(水)	9/23(水)



CO-OP
たまごスープ
5食入り×12パック

賞540日

チキンエキスとブイヨンの旨味を生かしたスープにふんわりとたまごが広がります。

注文締切日	
9/2(水)	9/16(水)
お届け日	
9/9(水)	9/23(水)



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

組合員様の声に応えた小容量の米飯です。

注文締切日	
9/2(水)	9/16(水)
お届け日	
9/9(水)	9/23(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

お釜炊きの原理を応用した加圧炊飯製法でふっくらと炊き上げました。

注文締切日	
9/2(水)	9/16(水)
お届け日	
9/9(水)	9/23(水)



CO-OP
おいしい赤飯
(国産もち米100%使用)
160g×24パック

賞240日

ふっくらとした食感の赤飯です。レンジで約2分温めるだけで簡単に赤飯が召し上がれます。

注文締切日	
9/2(水)	9/16(水)
お届け日	
9/9(水)	9/23(水)



CO-OP
白がゆ 250g×8パック

賞549日

新潟県産コシヒカリを100%使用して、ふっくらと炊き上げたおかゆです。

注文締切日	
9/2(水)	9/16(水)
お届け日	
9/9(水)	9/23(水)



CO-OP
梅がゆ 250g×8パック

賞549日

梅干しは和歌山県産、お米は「新潟県産コシヒカリ」を100%使用し、ふっくらと炊き上げたおかゆです。

注文締切日	
9/2(水)	9/16(水)
お届け日	
9/9(水)	9/23(水)



CO-OP
玉子がゆ 250g×8パック

賞365日

新潟県産コシヒカリを100%使用し、ふんわり玉子とかつお節、昆布のダブルエキスを配合した旨味のあるスープで炊き上げた玉子がゆです。

注文締切日	
9/2(水)	9/16(水)
お届け日	
9/9(水)	9/23(水)

サイドメニュー パン 火金 週2回のお届け！



1 日糧 絹艶 3枚入り

賞3日

しっとりやわらか食パン。三枚入りです。

170円 税込184円



2 日糧 クリームクロワッサン

賞4日

マイルドなカスター風味クリームを折り込んだクロワッサン。

210円 税込227円



3 日糧 イギリス塩パン

賞3日

トーストすると、外はカリッと中からジュワッとチップ上のマーガリンが溶けだします。オホーツクの塩使用。

250円 税込270円



4 日糧 チキンマヨ

賞2日

ローストチキンダイスをブラックペッパーの効いたマヨソースで焼き上げたチキンマヨパンです。

150円 税込162円



5 日糧 ペッパーマヨチーズ

賞3日

ふんわりパンに粉チーズとペッパーマヨを乗せて焼き上げました。

145円 税込157円



6 日糧 道産米粉の豆パン

賞3日

ふんわりパンに金時豆を練り込みました。※本品には小麦粉も使用しております。

228円 税込246円



7 日糧 北海道かぼちゃつづあんばん

賞3日

北海道産かぼちゃを使用したつづあんばんです。

170円 税込184円



8 日糧 ずっしりりんごとクリーム

賞4日

蜜漬けりんごと&カスタード風味クリーム。

148円 税込160円



9 日糧 北海道生ラブラブサンドピーナツ

賞3日

ふんわりとたくどけのパンにつぶつぶ食感のピーナツクリームをサンドしました。

170円 税込184円



10 日糧 北の国ベーカリーメロンパン

賞3日

変わらぬ美味しさ、ミルク風味のメロンパン。

170円 税込184円

注文締切日 お届け日	8/27(木) 9/1(火)	8/31(月) 9/4(金)	9/3(木) 9/8(火)	9/7(月) 9/11(金)	9/10(木) 9/15(火)	9/14(月) 9/18(金)	9/17(木) 9/22(火)	9/21(月) 9/25(金)
1 日糧 絹艶 3枚入り								
2 日糧 クリームクロワッサン								
3 日糧 イギリス塩パン								
4 日糧 チキンマヨ								
5 日糧 ペッパーマヨチーズ								
6 日糧 道産米粉の豆パン								
7 日糧 北海道かぼちゃつづあんばん								
8 日糧 ずっしりりんごとクリーム								
9 日糧 ラブラブサンドピーナツ								
10 日糧 北の国ベーカリーメロンパン								

※お届けの際、パッケージのデザインが紙面と異なる場合があります。

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！



はまなす食品
細かくぎざんだひきわり納豆
158円 税込171円

注文締切日			
8/31(月)	9/7(月)	9/14(月)	9/21(月)
お届け日			
9/4(金)	9/11(金)	9/18(金)	9/25(金)



はまなす食品
ふっくら北海道小粒納豆
118円 税込127円

注文締切日			
8/31(月)	9/7(月)	9/14(月)	9/21(月)
お届け日			
9/4(金)	9/11(金)	9/18(金)	9/25(金)



はまなす食品
野菜だしのやさしい納豆
149円 税込161円

注文締切日			
8/31(月)	9/7(月)	9/14(月)	9/21(月)
お届け日			
9/4(金)	9/11(金)	9/18(金)	9/25(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。



1 CO-OP
北海道十勝牛乳 200ml

98円 税込106円



2 よつ葉
特選 低脂肪牛乳 200ml

91円 税込98円



3 CO-OP
北海道十勝牛乳 500ml

159円 税込172円



4 よつ葉
特選 低脂肪牛乳 500ml

158円 税込171円



5 CO-OP
北海道十勝牛乳 1000ml

285円 税込308円



6 CO-OP
北海道低脂肪牛乳 1000ml

218円 税込235円



7 よつ葉
よつ葉のヨーグルト 90g×3

321円 税込347円



8 よつ葉
とろとなめらかヨーグルト 400g

288円 税込311円



9 森永 宅配専用商品
森永カルダス ヨーグルト100g

賞19日
175円 税込189円



10 森永 宅配専用商品
カラダ強くするのむ ヨーグルト100g

賞19日
175円 税込189円

注文締切日 お届け日	8/27(木) 9/1(火)	8/31(月) 9/4(金)	9/3(木) 9/8(火)	9/7(月) 9/11(金)	9/10(木) 9/15(火)	9/14(月) 9/18(金)	9/17(木) 9/22(火)	9/21(月) 9/25(金)
1 CO-OP 北海道十勝牛乳 200ml								
2 よつ葉 特選 低脂肪牛乳 200ml								
3 CO-OP 北海道十勝牛乳 500ml								
4 よつ葉 特選 低脂肪牛乳 500ml								
5 CO-OP 北海道十勝牛乳 1000ml								
6 CO-OP 北海道低脂肪牛乳 1000ml								
7 よつ葉 よつ葉のヨーグルト 90g×3								
8 よつ葉 とろとなめらかヨーグルト 400g								
9 森永 機能性表示食品 森永カルダスヨーグルト 100g								
10 森永 カラダ強くするのむヨーグルト100g								