

ちょうどいい！
うれしいサイズ！
プラス1品

サイド
メニュー

火金

週2回のお届け！

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でき上げた、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できっちり炊き上げました。

賞2日
179kcal
328円 税込354円

5 北海道産じゃがいも
ポテトサラダ(中)110g

北海道産じゃがいものおいしさ詰まった特製ポテサラ

賞2日
229kcal
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

国産春雨のつるつるとした食感と、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、つるつる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	10/31(土)	11/3(火)	11/7(土)	11/10(火)	11/14(土)	11/17(火)	11/21(土)	11/24(火)
お届け日	11/3(火)	11/6(金)	11/10(火)	11/13(金)	11/17(火)	11/20(金)	11/24(火)	11/27(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)								

新登場！

あさりとわかめの旨味が
出汁の効いたおつゆに溶け込んで、
ホッと温まる優しいおうどんです。

あさりうどん
720円 税込778円 353kcal

トレーサイズ：横194mm×縦180mm×深さ55mm

注文締切日 お届けの3日前まで

お届け日 11月23日(月)～11月27日(金)

新登場！

塩麴の旨味が広がるさば揚げと
高菜明太ごはん、彩り豊かなおかずを
そろえたお弁当です。

さばの塩麴揚げ弁当
800円 税込864円 422kcal

トレーサイズ：横232mm×縦171mm×深さ25mm

注文締切日 11月11日(水)

お届け日 11月14日(土)

やわらかい生サブレ！

賞90日

ミルク生チョコ1枚当たり126kcal/ホワイト生チョコ1枚当たり128kcal

The Sun 蔵人 蔵生詰合せ 10枚入
(ミルク生チョコ5枚・ホワイト生チョコ5枚)
1,460円 税込1,577円

注文締切日 11月2日(月)

お届け日 11月11日(水)

濃厚なクリームチーズ入り大福！

賞180日

1個当たり145kcal

イナホ製菓
倉島乳業
チーズ大福
6個入り
1,078円
税込1,164円

冷凍

注文締切日 11月18日(水)

お届け日 11月26日(木)

賞味期限の1/3を担保してお届けいたします。

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
11月号

食欲全開！

食欲全開！

●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

21

pick up!

表紙のお弁当

\ いい肉の日 / 牛すき焼き重



たまには、がっつり! お肉が主役のお弁当。



管理栄養士
川村 木乃葉さん

11月29日は「いい肉の日」。
寒い季節にぴったりの「牛すき焼き」を、
食べやすいお弁当にしました。
多くの方に楽しんでいただけると嬉しいです。

牛すき焼き重

老若男女に人気の鍋料理「すき焼き」を、おひとりでも楽しめるお弁当に仕立てました。砂糖と醤油、みりんを合わせた甘味のある味付けが、主役である牛肉の旨味と脂の甘味を最大限に引き立てました。

牛肉の旨味を吸った玉ねぎと味が染み込んだしらたきは白米との相性抜群!味だけでなく、豊かな香りもぜひお楽しみください。

焼き豆腐は2つ。人参は可愛い花型に、しいたけはまるごとひとつ入れました。すべての具材に味が染み込んだ、調和のとれた味わいになっています。

週末のちょっとした自分へのご褒美に、贅沢な牛すき焼きはいかがでしょう。

おすすめアレンジ

お好みで、卵をのせて食べるとまろやかな味わいに。ひとつのお弁当で2度、違った美味しさをお楽しみいただけます。

1,150円 税込1,242円 673kcal

注文締切日 11月25日(水)

お届け日 11月28日(土)

トレーサイズ：横183mm×縦152mm×深さ37mm

豆知識 ・ 牛肉

高齢者も 肉食が大切と聞くけれど…。

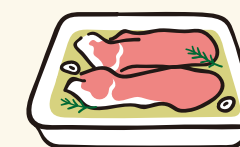
日本人の平均寿命が70歳を超えたのは、女性が1960年、男性が1971年で、畜肉や乳製品を日常的に食べるようになった時代と重なります。もちろん、肉食が要因のすべてではありませんが、お肉に含まれる良質な動物性タンパク質が影響していると考えられます。牛肉や豚肉、鶏肉などは20種類のアミノ酸からなるタンパク質を豊富に含んでいます。このアミノ酸のうち人間の体で作り出すことのできない9つのアミノ酸を「必須アミノ酸」といいますが、お肉は9種類の必須アミノ酸のすべてをバランス良く含み、筋肉や臓器、血をつくるもととなっています。健康寿命を延ばすためにも、適度な量のお肉を食べることをおすすめします。



かたいお肉をやわらかくする 魔法のような裏ワザは？

いくつかのポイントをおさえれば、肉料理を驚くほどやわらかく仕上げることができます。まずは「繊維を断ち切る」こと。お肉の繊維に対して垂直にカットするのがポイントです。加熱後に繊維を断ち切るのも有効です。また、豚ロース肉は赤身と脂肪の間の「筋」に切り込みを入れることでやわらかく仕上がります。「調味料や酵素を活用」してお肉をやわらかくすることもできます。次のような方法が知られています。

お肉を焼く前にオリーブオイルなどの油をまぶしてコーティング。水分の蒸発がおさえられ、しっとりと焼き上がる。



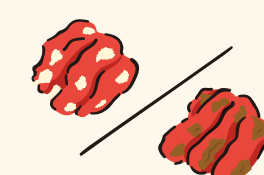
オリーブ
オイル

生のしょうがやまいたけを切ったりすりおろしてまぶすことで、タンパク質分解酵素がはたらき、お肉がやわらかくなる。



しょうが/
まいたけ

みそや塩麹にはタンパク質分解酵素のプロテアーゼが含まれ、お肉をやわらかくすると同時に旨みのもとのアミノ酸を増やす。



みそ/
塩麹

新千歳空港名物！
ずわいがにと天然鮭・
いくらの三色押鮓です！



佐藤水産
いくら石狩鮓
1,400円 税込1,512円
当日中 412kcal

注文締切日 **11月9日(月)**
お届け日 **11月13日(金)**

空弁
味くらべ

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鮓。



佐藤水産
**いくら入り
ずわい蟹ちらし鮓**
1,480円 税込1,598円
当日中 530kcal

注文締切日 **11月16日(月)**
お届け日 **11月20日(金)**

お弁当の定番人気の
ハンバーグが主役です



ハンバーグ弁当
800円 税込864円
571kcal

お品書き
ゆかりごはん
ハンバーグ
ケチャップパスタ
ちくわの磯辺揚げ
赤ウインナー
さくら大根

注文締切日 **お届けの3日前まで**
お届け日 **11月16日(月)～11月20日(金)**

当日中 363kcal

サイドメニュー



大徳食品
**香ばし野菜の
味噌ラーメン**
494円 税込534円

注文締切日 **11月12日(木)**
お届け日 **11月19日(木)**

中華弁当
898円
税込970円 669kcal

注文締切日 **11月18日(水)**
お届け日 **11月21日(土)**

トレーサイズ：横232mm×縦171mm×深さ25mm

サイドメニュー

お品書き
・炒飯
・エビチリ
・大粒肉焼売
・春巻き
・蒸しパン(マールカオ)
・さくら大根

雪印メグミルク
**濃厚とろける
杏仁豆腐**
賞90日
180kcal

184円
税込199円

注文締切日 **11月12日(木)**
お届け日 **11月21日(土)**

サイドメニュー



豆知識
・
あさり

**あさりとしじみ、
異なる点と共通点は？**



日常的に食卓に登場し、特に味噌汁の具として常に貝の世界でトップの座を競い続けている(?)のが「あさり」と「しじみ」。そこでどんな違いがあるのか、比較してみました。また、異なる点だけでなく共通点も。どちらも疲労回復に働くタウリンや貧血予防に良いとされるビタミンB12など、多彩な栄養分を含んでおり、保存方法もほとんど変わりません。

あさり

海に近い汽水域(汽水湖)や海中	育つ場所	川(淡水)または海水と淡水がぶつかる汽水域
育つ場所、遺伝により模様や色はさまざま	柄	模様がなく全体が黒または濃い茶色
7～8年ほど	寿命	10年以上
ビタミンB12の含有量は貝類で一番	栄養	あさりにはないオルニチンを含む
身が大きい、貝としても活用	特徴	深いダシが出るため、うま味を活用

しじみ

**しじみにも負けない？
あさりに含まれる栄養**

しじみのオルニチンのように、あさりだけの成分というわけではありませんが、体に嬉しい栄養を含む優秀な食材であることは変わりません。あさは貧血の予防に良いとされますが、これは赤血球を作るのに必要なビタミンB12や鉄分を含むため。また亜鉛やカルシウム、マグネシウム、多彩なアミノ酸も。栄養を逃さずいただくには煮汁ごと食べる汁物や鍋、炊き込みご飯などがおすすめです。

●冷凍保存のポイント

できるだけ急速冷凍がベスト。ボイルして身を取り出し、冷凍することも可能。

●冷凍したあさりの調理は

必ず凍ったまま短時間で一気に加熱。煮込みなどはお湯が沸騰してから投入を。

うま味アップの裏ワザ!

砂抜き後のあさを水から揚げ、乾燥しないように濡らしたキッチンペーパーをかけます。6時間～10時間ほど室温(20℃前後)で置いてから調理すると、うま味のもとであるコハク酸が増え、よりおいしく感じるそう。



裏表紙に **新商品** あさりうどんを掲載!

04

05

海老天2本と
なす、サツマイモ、
かぼちゃ、ピーマンの
野菜天がのった
特製天丼です！



海老天丼(野菜天入り)
1,120円 税込1,210円

トレーサイズ：直径167mm×深さ43mm

668kcal

注文締切日 **10月28日(水)**

お届け日 **11月3日(火)**

祝日特別企画

お品書き
・ちらし寿司
・肉焼売と赤ウインナー
・鯖の麹漬け焼き
・玉子焼き
・椎茸のバターソテー
・ひじきの煮物
・長芋サラダ
・ほうれん草と
人参の胡麻和え
・金時煮豆



まごわやさしい弁当

1,200円 税込1,296円 736kcal

トレーサイズ：横268mm×縦182mm×深さ31mm

注文締切日 **11月17日(火)**

お届け日 **11月23日(月)**



一緒にいかがですか？

茶碗蒸し
2個セット

550円 税込594円

賞2日

1個当たり109kcal

サイド
メニュー

注文締切日 **10月28日(水)**

お届け日 **11月3日(火)**

注文締切日 **11月17日(火)**

お届け日 **11月23日(月)**

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。



(目安)

500W 1分30秒

600W 1分10秒

800W 50秒

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。

松

要返却



竹

要返却



梅

要返却



※中仕切りは使い捨てです。
自主廃棄をお願いします。

弁菜亭の冷凍弁当のお召し上がり方

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。



1,000円 税込1,080円

原料不作につき具材の「絹さや」が「青ねぎ」へ変更となります。ご了承ください。

注文締切日 **11月4日(水)**

お届け日 **11月7日(土)**

トレーサイズ：横228mm×縦179mm×深さ29mm

バランス最強幕の内！
五目ごはん弁当

614kcal

自慢のカレー

たまねぎたっぷりで、
甘みとコクを引き出しました。

えびフライカレー **830円 税込896円** 697kcal



850kcal

とんかつカレー **830円 税込896円**

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

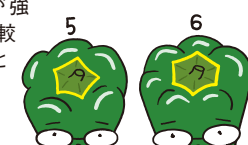


サイド
メニュー

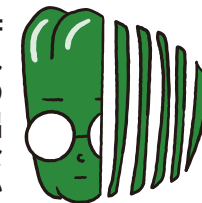
苦みの少ない ピーマンを選ぶ

見分けるポイントはヘタ。ヘタの周りの
形が五角形だったら苦みが強
め、六角形のピーマンは比較
的苦みはおだやか。ウソだと
思うかもしれませんが、試し
てみてください。

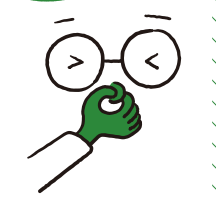
苦み 対策



苦みの出ない
切り方をする



鼻を
つまむ



ピーマンの切り方ひとつで
苦みのもとが飛び散るのを
抑えることができちゃいます。

ピラジンの香りを感じなければ
苦みもやわらぎます。つまり鼻を
つまめば苦くないってこと!ぜひ
お試しを。

豆知識
・
ピーマン

まずは選び方



ヘタの切り口が
みずみずしく、
緑があざやか

日焼けや
傷がない

果皮の色が濃く、
ツヤがあり、
変色していない

調理法

油との相性が
良く、油炒めや
揚げ物にする
とβカロテンの
吸収も高まりま
す。生でも食べ
られます。

●どうしてピーマンはきらわれる？



ピーマンがきらわれる最大の理由。それはおそらく「苦
み」のせい。苦みのもとがクエルシトリンというポリフェ
ノールの一種であることが最近の研究で明らかになり
ました。クエルシトリンそのものは渋みのある物質ですが、ピーマ
ンの香り成分ピラジンが加わることで「苦い!」と感ずるようです。

●そもそもなぜ苦いのか？



未成熟の緑のピーマンは苦いの、
熟した赤いピーマンは苦くない。なぜ
か?その答えはベストなタイミングで
鳥などの動物に食べてもらうため。タネが育っていないうちは
動物に食べられないよう苦みや強いにおいでガードし、タネが
十分に育つと同時に苦みが消えて食べられるのを待ちます。

11月
第1週

11月2日
～
11月7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
11月2日(月)～11月6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:11月4日(水)
11月7日(土)お届け

五目ごはん弁当

原料不作につき具材の「網さや」「青ねぎ」へ変更となります。ご了承ください。

1,000円
税込1,080円



614kcal

祝日特別企画

注文締切日:10月28日(水)
11月3日(火)お届け



海老天丼(野菜天入り)

1,120円 税込1,210円

668kcal

サイドメニュー

茶碗蒸し 2個セット

550円
税込594円

賞2日
1個当たり109kcal

デザート

注文締切日:10月29日(木)
11月4日(水)お届け

雪印メグミルク
クリーム＆コーヒーゼリー

158円
税込171円



サイドメニュー

賞18日
129kcal

11月
第2週

11月9日
～
11月14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
11月9日(月)～11月13日(金)お届け

満腹!大きな
えびフライ
弁当

998円
税込1,078円



667kcal

土曜・プレミアム

注文締切日:11月11日(水)
11月14日(土)お届け

さばの
塩麹揚げ弁当

新

800円
税込864円



422kcal

デザート

注文締切日:11月2日(月)
11月11日(水)お届け

The Sun 蔵人
蔵生詰合せ 10枚入
(ミルク生チョコ5枚・
ホワイト生チョコ5枚)

1,460円
税込1,577円



賞90日
ミルク生チョコ1枚当たり126kcal
ホワイト生チョコ1枚当たり128kcal

今週の麺類

注文締切日:11月4日(水)
11月11日(水)お届け

大徳食品
香ばし野菜の
醤油ラーメン

494円
税込534円



当月中
388kcal

サイドメニュー

今週の空弁

注文締切日:11月9日(月)
11月13日(金)お届け

佐藤水産
いくら
石狩鮭

1,400円
税込1,512円



当月中
412kcal

11月
第3週

11月16日
～
11月21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
11月16日(月)～11月20日(金)お届け

ハンバーグ弁当

800円
税込864円



571kcal

土曜・プレミアム

注文締切日:11月18日(水)
11月21日(土)お届け

中華弁当

898円
税込970円



669kcal

デザート

注文締切日:11月12日(木)
11月21日(土)お届け

雪印メグミルク
濃厚とろける
杏仁豆腐

184円
税込199円



賞90日
180kcal

サイドメニュー

今週の麺類

注文締切日:11月12日(木)
11月19日(木)お届け

大徳食品
香ばし野菜の
味噌ラーメン

494円
税込534円



当月中
363kcal

サイドメニュー

今週の空弁

注文締切日:11月16日(月)
11月20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



当月中
530kcal

11月
第4週

11月23日
～
11月28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
11月23日(月)～11月27日(金)お届け

あさりうどん

新

720円
税込778円



353kcal

土曜・プレミアム

注文締切日:11月25日(水)
11月28日(土)お届け

＼いい肉の日弁当／
牛すき焼き重

1,150円
税込1,242円



673kcal

今だけ!

祝日特別企画

注文締切日:11月17日(火)
11月23日(月)お届け



まごわやさしい弁当

1,200円 税込1,296円

736kcal

サイドメニュー

茶碗蒸し 2個セット

550円
税込594円

賞2日
1個当たり109kcal

デザート 冷凍

注文締切日:11月18日(水)
11月26日(木)お届け

イナホ製菓
倉島乳業
チーズ大福
6個入り

1,078円
税込1,164円



賞180日
1個当たり145kcal

11月第1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。

日曜日のお食事、
朝食や昼食に！
弁菜亭の
冷凍弁当
●各日600食限定

A ハンバーグ弁当
賞30日 392kcal
●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
670円 税込724円

B さば味噌煮弁当
賞30日 315kcal
●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
670円 税込724円

注文締切日 10/26(月)		注文締切日 10/29(木)	
お届け日 11/2(月)		お届け日 11/5(木)	
A	注文数	A	注文数
B	注文数	B	注文数

第1週		11月2日(月)		11月3日(火) 文化の日		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)		11月7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 ・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 好評 注文数		 洋食 ・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 ・スライスポテトのチーズグラタン ・ミックス豆とツナのサラダ 注文数		 和食 ・たらの明太マヨ焼き ・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 注文数		 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 好評 注文数		 和食 ・牛肉とごぼうの柳川風 ・厚揚げとキャベツの山椒炒め ・野菜の天ぷら3種盛り ・いんげんの味噌麺和え 注文数		 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 注文数					
		 A 鶏肉の 香味醤油 好評 注文数		 A 白身魚の ムニエル 注文数		 A 豚肉の 塩麹炒め 注文数		 A ますの みりん漬け焼き 好評 注文数		 A 野菜たっぷり ちゃんぽん風炒め 好評 注文数		 A 赤魚の 青のり焼き 注文数					
		 B ぶりの ガーリック焼き 注文数		 B 豚肉の 生姜炒め 注文数		 B 北海道産 真ほっけの 煮付け 注文数		 B ハンバーグ きのこクリーム ソース 注文数		 B さばの 竜田揚げ 注文数		 B 豚肉の ブルコギ 注文数					
		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 ●小松菜なめ茸和え ●なら漬け		共通副菜 ●炒り豆腐 ●肉団子と白菜のスープ煮 ●なすの和え物 ●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 ●キャベツのマヨポン和え ●金時煮豆		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 ●ほうれん草のピーナッツ和え ●松前漬け		共通副菜 ●絹揚げの生姜風味炒め ●ふろふき大根 ●オクラの磯和え ●うぐいす豆		共通副菜 ●金平ごぼう ●豆腐の野菜あんかけ ●ブロッコリーの胡麻和え ●中華うり漬け					
豚肉の野菜炒め 副菜 ●ちくわとこんにゃくのピリ辛炒め ●冬瓜のひき肉あんかけ ●小松菜なめ茸和え ●なら漬け 注文数		たらのみりん漬け焼き 副菜 ●炒り豆腐 ●ちくわの磯辺揚げ ●なすの和え物 ●さくら大根 注文数		鶏肉のピリ辛炒め 副菜 ●山菜の炒り煮 ●なすのおろし煮 ●キャベツのマヨポン和え ●金時煮豆 注文数		つみれと野菜のだし煮 副菜 ●大豆の煮物 ●オムレツ ●ほうれん草のピーナッツ和え ●松前漬け 注文数		豚肉ときこの炒め物 副菜 ●絹揚げの生姜風味炒め ●野菜コロッケ ●オクラの磯和え ●うぐいす豆 注文数		ししゃもフライ 副菜 ●金平ごぼう ●ウインナーのケチャップ炒め ●ブロッコリーの胡麻和え ●中華うり漬け 注文数							
いつでもメニュー	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	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	
	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	
	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	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	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	注文数	
週替わり		週替わり		祝日特別企画		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり		土曜・プレミアム		週替わり	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		海老天丼(野菜天入り)		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		五目ごはん弁当		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
サイドメニュー		サイドメニュー		茶碗蒸し2個セット		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		茶碗蒸し2個セット		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
週替わり		週替わり		祝日特別企画		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり		土曜・プレミアム		週替わり	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		海老天丼(野菜天入り)		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		五目ごはん弁当		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
サイドメニュー		サイドメニュー		茶碗蒸し2個セット		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		茶碗蒸し2個セット		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
週替わり		週替わり		祝日特別企画		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり		土曜・プレミアム		週替わり	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		海老天丼(野菜天入り)		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		五目ごはん弁当		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
サイドメニュー		サイドメニュー		茶碗蒸し2個セット		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		茶碗蒸し2個セット		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
週替わり		週替わり		祝日特別企画		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり		土曜・プレミアム		週替わり	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		海老天丼(野菜天入り)		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		五目ごはん弁当		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
サイドメニュー		サイドメニュー		茶碗蒸し2個セット		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		茶碗蒸し2個セット		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
週替わり		週替わり		祝日特別企画		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり		土曜・プレミアム		週替わり	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		海老天丼(野菜天入り)		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		五目ごはん弁当		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
サイドメニュー		サイドメニュー		茶碗蒸し2個セット		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		茶碗蒸し2個セット		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
週替わり		週替わり		祝日特別企画		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり		土曜・プレミアム		週替わり	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		海老天丼(野菜天入り)		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		五目ごはん弁当		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
サイドメニュー		サイドメニュー		茶碗蒸し2個セット		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		茶碗蒸し2個セット		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
週替わり		週替わり		祝日特別企画		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり		土曜・プレミアム		週替わり	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		海老天丼(野菜天入り)		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		五目ごはん弁当		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
サイドメニュー		サイドメニュー		茶碗蒸し2個セット		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		茶碗蒸し2個セット		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
週替わり		週替わり		祝日特別企画		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり		土曜・プレミアム		週替わり	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		海老天丼(野菜天入り)		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		五目ごはん弁当		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
サイドメニュー		サイドメニュー		茶碗蒸し2個セット		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		茶碗蒸し2個セット		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
週替わり		週替わり		祝日特別企画		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり		土曜・プレミアム		週替わり	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		海老天丼(野菜天入り)		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		五目ごはん弁当		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
サイドメニュー		サイドメニュー		茶碗蒸し2個セット		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		茶碗蒸し2個セット		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
週替わり		週替わり		祝日特別企画		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり		土曜・プレミアム		週替わり	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		海老天丼(野菜天入り)		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		五目ごはん弁当		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
サイドメニュー		サイドメニュー		茶碗蒸し2個セット		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		茶碗蒸し2個セット		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
週替わり		週替わり		祝日特別企画		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり		土曜・プレミアム		週替わり	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		海老天丼(野菜天入り)		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		五目ごはん弁当		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
サイドメニュー		サイドメニュー		茶碗蒸し2個セット		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		茶碗蒸し2個セット		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
週替わり		週替わり		祝日特別企画		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり		土曜・プレミアム		週替わり	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		海老天丼(野菜天入り)		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		五目ごはん弁当		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
サイドメニュー		サイドメニュー		茶碗蒸し2個セット		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		茶碗蒸し2個セット		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
週替わり		週替わり		祝日特別企画		週替わり		週替わり		週替わり		週替わり		土曜・プレミアム		週替わり	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		海老天丼(野菜天入り)		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		五目ごはん弁当		目玉焼き焼きそば	
注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数		注文数	
サイドメニュー		サイドメニュー		茶碗蒸し2個セット		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー		サイドメニュー	
目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		茶碗蒸し2個セット		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば		目玉焼き焼きそば	
注文数																	

※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。

11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・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。

日曜日のお食事、朝食や昼食用に！

弁菜亭の

冷凍弁当

●各日600食限定

A チキンカツ

賞30日 239kcal

●チキンカツ●トマトスバゲティ●赤ウインナー●かにかま卵ロール●鮭そぼろとキャベツ煮●チンゲン菜浸し●漬物

670円 税込724円

B 赤魚の照り焼き弁当

賞30日 207kcal

●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

670円 税込724円

注文締切日	11/2(月)	注文締切日	11/5(木)
お届け日	11/9(月)	お届け日	11/12(木)
A 注文数		A 注文数	
B 注文数		B 注文数	

第2週		11月9日(月)				11月10日(火)				11月11日(水)				11月12日(木)				11月13日(金)				11月14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		洋食 ・トンテキ ・キャベツとピーマンのイタリアン風炒め 新 ・ぷりぷりえびカツ ・パスタのチーズサラダ 冷 新 注文数				和食 ・紅鮭の塩焼き 好評 ・焼きちゃんぽん ・南瓜のチーズかけ ・三菜の辛子和え 冷 注文数				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 注文数				和食 ・ザンタレ ・切干大根とあさり炒り煮 ・ふんわり角天の卵とじ ・キャベツと油揚げの生姜和え 冷 注文数				中華 ・回鍋肉 ・大きな海鮮焼売 新 ・あんかけ焼きそば 新 ・蒟蒻寒天と海藻の中華和え 冷 注文数				和食 ・北海道産真ほっけの塩焼き ・パチパチ炒めた雷豆腐 ・肉じゃが ・ほうれん草の白和え 冷 注文数					
		竹バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%) 703円 税込759円		A 豚肉の 生姜炒め 注文数		B 宗八かれいの 塩焼き 注文数		A ぶりの 翅漬け焼き 注文数		B 鶏肉の 葱ソースかけ 好評 注文数		A 鶏肉の 香草焼き 好評 注文数		B さわらの バター醤油 焼き 注文数		A いわしの 生姜醤油焼き 注文数		B 天ぷら 盛り合わせ (とり天入り) 好評 注文数		A 豚肉の 柚こしょう炒め 注文数		B いかフライ 注文数		A さばのみぞれ煮 注文数		B 鶏肉の カレーマヨ ソテー 新 注文数	
		共通副菜		●いんげんのそぼろ味噌炒め ●茄子のチーズ焼き ●マカロニサラダ 新 ●ごま昆布佃煮		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 ●菜の花辛子和え 新 ●甘口しそみそ		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 ●もやしの甘酢和え 新 ●金時煮豆		共通副菜		●白菜と白滝の煮物 ●煮酢和え ●小松菜の塩昆布和え 新 ●白花生		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 新 ●甘らっきょう		共通副菜		●小松菜としらすの炒め物 ●メンチカツ 新 ●白菜のなめ茸和え 新 ●刻み高菜漬			
		チキンカツ		注文数		お麩の甘酢炒め		注文数		和風ハンバーグ		注文数		高野豆腐ときのこの炒め物		注文数		豚肉の甘辛スタミナ炒め		注文数		厚揚げと大根の含め煮		注文数			
副菜		●いんげんのそぼろ味噌炒め●一口がんもの煮物●マカロニサラダ 新 ●ごま昆布佃煮		副菜		●キャベツとあさりのにんにく炒め●三角春巻き●菜の花辛子和え 新 ●甘口しそみそ		副菜		●チンゲン菜とえびの塩炒め●卵ともやしのソテー●もやしの甘酢和え 新 ●金時煮豆		副菜		●白菜と白滝の煮物●じゃが芋の煮ころがし●小松菜の塩昆布和え 新 ●白花生		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 新 ●甘らっきょう		副菜		●小松菜としらすの炒め物●かぼちゃの甘煮●白菜のなめ茸和え 新 ●刻み高菜漬					
いつでもメニュー	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			
	週替わり				週替わり				週替わり		サイドメニュー		デザート		週替わり				週替わり				土曜・プレミアム				
	満腹!大きなえびフライ弁当				注文数				満腹!大きなえびフライ弁当		注文数		満腹!大きなえびフライ弁当		注文数		満腹!大きなえびフライ弁当		注文数		満腹!大きなえびフライ弁当		注文数		さばの塩焼揚げ弁当 新		注文数

11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・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。

日曜日のお食事、
朝食や昼食用に！
弁 菜 亭 の
冷 凍 弁 当
●各日600食限定

A 豚しょうが焼き弁当
賞30日 363kcal
●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
670円 税込724円

B カレイ煮付け弁当
賞30日 192kcal
●カレイの煮付け●人参煮●さんぴらごぼう●芋コロッケ●ひじき煮●海老しゅうまい●漬物
670円 税込724円

注文締切日 11/9(月)	注文締切日 11/12(木)
お届け日 11/16(月)	お届け日 11/19(木)
A 注文数	A 注文数
B 注文数	B 注文数

第3週	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18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	洋食 ・ハンバーグステーキ ・カリフラワーのカレーソテー ・うずら卵とはんぺんのフライ盛り ・豆と穀物のポテトサラダ 好評 注文数	中華 ・木須肉 ・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 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	和食 ・北海道産助宗だらの香草フライ ・挽肉と大豆のスパイシー炒め ・ペペロンチーノ ・コロコロ野菜のタルタルサラダ 好評 注文数
	竹バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%) 703円 税込759円	A 鶏肉の ごまだれ焼き 好評 注文数 B 赤魚の 西京焼き 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 ●もやしの胡麻和え ●しそ昆布佃煮	A 砂かれいの 煮付け 注文数 B 豚肉の 甘酢炒め 注文数 共通副菜 ●野菜の塩炒め ●チンゲン菜の炒め煮 ●コールスローサラダ ●ピーナッツみそ	A 大豆ミートの 肉団子 好評 注文数 B あじの香草 パン粉焼き 注文数 共通副菜 ●山菜とちくわの炒め煮 ●野菜かき揚げ ●チンゲン菜とツナのサラダ ●あさりの佃煮
	梅ライト 624円 税込674円	鶏ささみフライ 注文数 副菜 ●マカロニソテー ●ごぼうの甘辛炒め ●もやしの胡麻和え ●しそ昆布佃煮	さんまの唐揚げ 注文数 副菜 ●野菜の塩炒め ●お麩のそぼろあんかけ ●コールスローサラダ ●ピーナッツみそ	餃子のおろしぽん酢かけ 注文数 副菜 ●山菜とちくわの炒め煮 ●カップグラタン ●チンゲン菜とツナのサラダ ●あさりの佃煮
いつでもメニュー	ごはん(白米) 注文数 ミックス10品目 注文数	カレーライス 注文数 いろいろキャベツ 注文数	とんかつカレー 注文数 だいこんサラダ 注文数	えびフライカレー 注文数 千切りのキャベツ 注文数
	週 の 注目商品	ハンバーグ弁当 注文数	ハンバーグ弁当 注文数	ハンバーグ弁当 注文数

11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)
 中華 ●えびと卵のチリソース煮 ●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 注文数	 和食 ●たららの明太マヨ焼き ●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 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
 ししゃもフライ 注文数	 チキン南蛮タルタルソース 注文数	 そのの照り漬け焼き 注文数
 牛肉のみそ麴炒め 注文数	 キハダまぐろのカツレツ 注文数	 マーボー豆腐 好評 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 ●菜の花の錦糸卵和え ●金時煮豆	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 ●もやしと小松菜の中華和え ●ごま昆布佃煮	共通副菜 ●いんげんの香り炒め ●玉子焼きとウインナー ●ブロッコリーの和風和え ●梅風味白菜漬
たららのみりん漬け焼き 注文数	照焼きチキン 注文数	お麩の卵とじ 注文数
副菜 ●ぜんまいの炒め煮●はんぺんの彩りあんかけ ●菜の花の錦糸卵和え ●金時煮豆	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 ●もやしと小松菜の中華和え ●ごま昆布佃煮	副菜 ●いんげんの香り炒め●三角厚揚げの煮物 ●ブロッコリーの和風和え ●梅風味白菜漬
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
豚かつカレー 注文数	豚かつカレー 注文数	豚かつカレー 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	週替わり
ハンバーグ弁当 注文数	香ばし野菜の味噌ラーメン 注文数	中華弁当 注文数
		濃厚とろける杏仁豆腐 注文数

11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・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。

日曜日のお食事、朝食や昼食用に！

弁 菜 亭 の
冷 凍 弁 当

●各日600食限定

A 鶏照り焼き弁当

賞30日 373kcal

●鶏照り焼き●白身フライ
●パジルスパゲティ●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

670円 税込724円

B 白身フライのあんかけ

賞30日 274kcal

●白身フライのあんかけ
●キャベツの生姜煮●きんぴらごぼう●オムレツ●赤ウインナー●海老しゅうまい●漬物

670円 税込724円

注文締切日 11/16(月)	注文締切日 11/19(木)
お届け日 11/23(月)	お届け日 11/26(木)
A 注文数	A 注文数
B 注文数	B 注文数

第4週	11月23日(月) 勤労感謝の日	11月24日(火)	11月25日(水)
松 デラックス 和食・洋食・中華を 日替わりで。	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	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 冷 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 冷 注文数
	A 豚キムチ炒め 好評 注文数 B さばの竜田揚げ 注文数 共通副菜 ●にんじんと卵の炒め物 ●なす味噌かけ ●白菜のゆかり和え 新 ●釜炊きしょうが漬け	A ますのちゃんちゃん焼き 注文数 B 炒り鶏 注文数 共通副菜 ●高野豆腐のそぼろ煮 ●かぼちゃしんじょうの煮物 ●わかめサラダ 新 ●菜々しば漬け	A 鶏肉の塩麹ソテー 注文数 B ぶりの根昆布だし漬け 注文数 共通副菜 ●キャベツと木耳の中華炒め ●野菜コロッケ ●豆コーンサラダ 新 ●松前漬け
	豚肉の野菜炒め 注文数 副菜 ●にんじんと卵の炒め物 ●カレーコロッケ ●白菜のゆかり和え 新 ●釜炊きしょうが漬け	さばの塩焼き 注文数 副菜 ●高野豆腐のそぼろ煮 ●しゅうまい ●わかめサラダ 新 ●菜々しば漬け	鶏肉の甘辛炒め 注文数 副菜 ●キャベツと木耳の中華炒め ●里芋の炊き合わせ ●豆コーンサラダ 新 ●松前漬け
竹 バランス 塩分 2.5g以下 280kcal (±10%)	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 交替わり 注文数 祝日特別企画 注文数 サイドメニュー 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 交替わり 注文数 祝日特別企画 注文数 サイドメニュー 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 交替わり 注文数 祝日特別企画 注文数 サイドメニュー 注文数
	梅 ライト 624円 税込674円		
いつでもメニュー			
週の注目商品			

11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)
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 冷 注文数	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 注文数	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 注文数
A 北海道産ほっけフライ 注文数 B 豚肉となすの甘辛炒め 好評 注文数 共通副菜 ●ごぼうとベーコンのソテー ●花型しんじょうと野菜の炊き合わせ ●北海道産男爵のコロッケ ●ブロッコリー胡麻ドレ和え 新 ●甘らっきょう	A 豚肉のマスタード炒め 注文数 B さんまの塩焼き 注文数 共通副菜 ●じゃが芋と葱の炒り煮 ●キャベツの生姜煮 ●きんぴらごぼう ●オムレツ ●赤ウインナー ●海老しゅうまい ●漬物	A 北海道産真だらの竜田揚げ 注文数 B 鶏肉のごまだれ焼き 好評 注文数 共通副菜 ●山菜の炒り煮 ●さつまいものはちみつバター ●ほうれん草おから和え 新 ●甘口しそみそ
高野豆腐の卵炒め 注文数 副菜 ●ごぼうとベーコンのソテー ●はんぺんフライ ●ブロッコリー胡麻ドレ和え 新 ●甘らっきょう	豚肉のぼん酢かけ 注文数 副菜 ●じゃが芋と葱の炒り煮 ●ハムカツフライ ●白菜の生姜和え 新 ●金時煮豆	シーフードの中華風炒め 注文数 副菜 ●山菜の炒り煮 ●冬瓜の和風あんかけ ●ほうれん草おから和え 新 ●甘口しそみそ
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 交替わり 注文数 デザート 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 交替わり 注文数 デザート 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 交替わり 注文数 デザート 注文数
あさりうどん 新 注文数	チーズ大福 冷凍 注文数	あさりうどん 新 注文数
		土曜・プレミアム 牛すき焼き重 今だけ! 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	
10/28(水)	11/11(水)
お届け日	
11/4(水)	11/18(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	
10/28(水)	11/11(水)
お届け日	
11/4(水)	11/18(水)



CO-OP
国産大豆の調整豆乳
200ml×12本入り

賞180日

滑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	
10/28(水)	11/11(水)
お届け日	
11/4(水)	11/18(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お楽しみください。

注文締切日	
10/28(水)	11/11(水)
お届け日	
11/4(水)	11/18(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	
10/28(水)	11/11(水)
お届け日	
11/4(水)	11/18(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	
10/28(水)	11/11(水)
お届け日	
11/4(水)	11/18(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	
10/28(水)	11/11(水)
お届け日	
11/4(水)	11/18(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	
10/28(水)	11/11(水)
お届け日	
11/4(水)	11/18(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	
10/28(水)	11/11(水)
お届け日	
11/4(水)	11/18(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	
10/28(水)	11/11(水)
お届け日	
11/4(水)	11/18(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	
10/28(水)	11/11(水)
お届け日	
11/4(水)	11/18(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	
10/28(水)	11/11(水)
お届け日	
11/4(水)	11/18(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	
10/28(水)	11/11(水)
お届け日	
11/4(水)	11/18(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 ボンジョルノクラウンバターロール

賞3日

ふんわりとバターの豊かな香りが広がるバターロールです。

155円 税込167円



3 日糧 ペッパーカレーパン

賞3日

ブラックペッパーがアクセントになったカレーパンです。

125円 税込135円



4 日糧 北海道生ラブラブサンド ツナサラダ

賞3日

ふんわりなめらか食感のパンにツナサラダ風フアイリングをサンド。

193円 税込208円



5 日糧 ふんわりコロッケこっぺ

賞2日

こっぺパンに濃厚ソースで味付けしたコロッケをサンド。

169円 税込183円



6 日糧 北の国ベーカリー しっとりダブル金時豆パン

賞4日

金時豆ペーストと十勝産金時豆甘納豆のダブル豆パン

170円 税込184円



7 日糧 北海道生ラブラブサンド ビーナツ

賞3日

つぶつぶビーナツ入りクリームが入った道産子に長く愛される味です。

170円 税込184円



8 日糧 ちぎれるカスタードブレッド

賞4日

しっとり濃厚、ふんわりとした、ちぎれるカスタードブレッドです。

243円 税込262円



9 日糧 北の国ベーカリー こしあんとなめらかホイップ

賞3日

なめらかなこしあんとホイップのクリームがよく合う満足感のある逸品です。

170円 税込184円



10 日糧 ずっしりリンゴとクリーム

賞4日

蜜漬けリンゴとどろりとしたカスタード風味クリームの相性が抜群。

148円 税込160円

注文締切日	10/29(木)	11/2(月)	11/5(木)	11/9(月)	11/12(木)	11/16(月)	11/19(木)	11/23(月)
お届け日	11/3(火)	11/6(金)	11/10(火)	11/13(金)	11/17(火)	11/20(金)	11/24(火)	11/27(金)
1 日糧 絹艶 3枚入り								
2 日糧 ボンジョルノクラウンバターロール								
3 日糧 ペッパーカレーパン								
4 日糧 北海道生ラブラブサンド ツナサラダ								
5 日糧 ふんわりコロッケこっぺ								
6 日糧 しっとりダブル金時豆パン								
7 日糧 北海道生ラブラブサンド ビーナツ								
8 日糧 ちぎれるカスタードブレッド								
9 日糧 こしあんとなめらかホイップ								
10 日糧 ずっしりリンゴとクリーム								

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			
11/2(月)	11/9(月)	11/16(月)	11/23(月)
お届け日			
11/6(金)	11/13(金)	11/20(金)	11/27(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			
11/2(月)	11/9(月)	11/16(月)	11/23(月)
お届け日			
11/6(金)	11/13(金)	11/20(金)	11/27(金)



はまなす食品
道産旨み濃厚大粒納豆
130円 税込140円

注文締切日			
11/2(月)	11/9(月)	11/16(月)	11/23(月)
お届け日			
11/6(金)	11/13(金)	11/20(金)	11/27(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

乳製品だけでなく、砂糖(ビート糖)も道産にこだわりました。生きて腸まで届くプロバイオティクビフィズ菌Bb-12入り。



8 よつ葉 とろとなめらかヨーグルト 400g

288円 税込311円

北海道十勝産の生乳を100%使用。北海道の乳のおいしさをそのままに。



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

加齢に伴い低下する骨密度を維持、大腿の腸内環境を改善、食事に含まれるミネラルの吸収を促進



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

ラクトフェリン、シールド乳酸菌、ビフィズス菌BB536、森永乳業が誇る3つの機能性素材入り!

注文締切日	10/29(木)	11/2(月)	11/5(木)	11/9(月)	11/12(木)	11/16(月)	11/19(木)	11/23(月)
お届け日	11/3(火)	11/6(金)	11/10(火)	11/13(金)	11/17(火)	11/20(金)	11/24(火)	11/27(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								