

あの人気商品がハロウィン仕立て登場♪
ハッピーハロウィン!

- お品書き**
- ・サフランライス
 - ・ハンバーグ
 - ・エビフライ
 - ・北海道産男爵のコロッケ
 - ・赤ワインナーソーセージ
 - ・かぼちゃしゅうまい
 - ・人参のグラッセ
 - ・ブロッコリー
 - ・南瓜サラダ

今だけ!

ハロウィン弁当
930円 税込1,004円

●トレーサイズ:
横224mm×縦184mm×深さ46mm

注文締切日 **10月25日(水)**
 お届け日 **10月28日(土)**

限定850食

とろとろ卵のオムライス

598円 税込646円

●トレーサイズ:
横235mm×縦175mm×深さ30mm

注文締切日 **お届けの3日前まで**
 お届け日 **10月23日(月)~10月27日(金)**

チキンと野菜のスープカレー

1,080円 税込1,166円

注文締切日 **10月4日(水)**
 お届け日 **10月7日(土)**

●トレーサイズ:横247mm×縦152mm×深さ45mm

おうちでLet'sパーティ!

三元豚ロースのスパカツ

680円 税込734円

●トレーサイズ:
横235mm×縦175mm×深さ30mm

注文締切日 **お届けの3日前まで**
 お届け日 **10月16日(月)~10月20日(金)**

ミニザッハトルテ

298円 税込322円 賞2日

注文締切日 **10月21日(土)**
 お届け日 **10月25日(水)**

※(賞0日)お届けした日から、お届け商品に記載の消費・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。
 ※(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0日)冷凍商品のお届けは賞味期限の1/2を目安にお届けしています。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上、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

コープさっぽろ夕食宅配サービス「献立カレンダー」

月刊 **つなぐ**

2023年 **10**月号



海鮮空弁 食べ比べ

特製醤油タレで漬け込んだ「鮭のルイベ漬け」と、ネバネバめかぶの相性は抜群!

蟹をメインに、相性の良いいくらと数の子を華やかに彩った深い味わいの蟹ちらし!

新登場!

鮭 VS 蟹

あなたはどっち派?

佐藤水産 **鮭のルイベ漬けとめかぶ醤油漬弁**
1,200円 税込1,296円
 注文締切日 **10月2日(月)**
 お届け日 **10月5日(木)**

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
 注文締切日 **10月16日(月)**
 お届け日 **10月19日(木)**

まごわやさしい弁当

●トレーサイズ:
横268mm×縦182mm×深さ31mm

1,200円 税込1,296円

注文締切日 **10月11日(水)**
 お届け日 **10月14日(土)**

海老のかき揚げ弁

●トレーサイズ:
直径167mm×深さ43mm

598円 税込646円

注文締切日 **お届けの3日前まで**
 お届け日 **10月9日(月)~10月13日(金)**

●ご注文 ☎0120-279-949 受付時間/月~土曜10:00~18:00 ※日曜休み ※対応品質向上のために通話内容を録音させていただきます。
 ※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。



祝日 特別企画

お寿司9貫 帆立・ズワイガニ入り

1,278円 税込1,380円

注文締切日 10月2日(月)

お届け日 10月9日(月)

●トレーサイズ:縦145mm×横208×高さ48mm



もう一品プラス! サイドメニュー

COOP 限定280セット

茶碗蒸し 梅2個セット

550円 税込594円 賞2日

注文締切日 10月2日(月)

お届け日 10月9日(月)

週の注目商品はコチラ!

●10月第1週 (10月2日~10月7日)

平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	水曜デザート	今週の空弁	今週の種類
注文締切日:お届けの3日前まで 10月2日(月)~10月6日(金)お届け 豚肉の生姜焼き丼 698円 税込754円 568kcal	注文締切日:10月4日(水) 10月7日(土)お届け チキンと野菜のスープカレー 1,080円 税込1,166円 658kcal	注文締切日:9月30日(土) 10月4日(水)お届け C-Sweets ロールケーキ (濃厚ミルク&チョコ) 320円 税込346円 618kcal 当日中	注文締切日:10月2日(月) 10月5日(木)お届け 佐藤水産 鮭のルイベ漬けと めかぶ醤油漬丼 新 1,200円 税込1,296円 442kcal	注文締切日:9月26日(火) 10月3日(火)お届け 大徳食品 麺や虎鉄監修 醤油ラーメン 新 580円 税込626円 425kcal

●10月第2週 (10月9日~10月14日)

平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	水曜デザート	祝日特別企画	祝日特別企画
注文締切日:お届けの3日前まで 10月9日(月)~10月13日(金)お届け 海老のかき揚げ丼 598円 税込646円 638kcal	注文締切日:10月11日(水) 10月14日(土)お届け まごわやさしい弁当 1,200円 税込1,296円 811kcal	注文締切日:10月7日(土) 10月11日(水)お届け とち製菓 みたらし団子 148円 税込160円 167kcal 賞3日	注文締切日:10月2日(月) 10月9日(月)お届け お寿司9貫 1,278円 税込1,380円 403kcal	注文締切日:10月2日(月) 10月9日(月)お届け COOP 茶碗蒸し 梅 2個セット 550円 税込594円 109kcal 賞2日 限定280セット

●10月第3週 (10月16日~10月21日)

平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	水曜デザート	今週の空弁	特別サイドメニュー
注文締切日:お届けの3日前まで 10月16日(月)~10月20日(金)お届け 三元豚ロースのスパカツ 680円 税込734円 712kcal	注文締切日:10月18日(水) 10月21日(土)お届け 海鮮鍋(うどん入り) 980円 税込1,058円 359kcal	注文締切日:10月14日(土) 10月18日(水)お届け とち製菓 大きな白玉ぜんざい 258円 税込279円 369kcal 賞3日	注文締切日:10月16日(月) 10月19日(木)お届け 佐藤水産 いくら入り ずわい蟹ちらし脂 1,480円 税込1,598円 528kcal	注文締切日:お届けの3日前まで 10月16日(月)~10月20日(金)お届け 梅ひじきごはん 315円 税込340円 280kcal

●10月第4週 (10月23日~10月28日)

平日・週替わりメニュー	土曜・プレミアム	水曜デザート	今週の空弁	今週の種類
注文締切日:お届けの3日前まで 10月23日(月)~10月27日(金)お届け とろとろ卵のオムライス 598円 税込646円 387kcal 限定850食	注文締切日:10月25日(水) 10月28日(土)お届け ハロウィンお弁当 930円 税込1,004円 719kcal	注文締切日:10月21日(土) 10月25日(水)お届け C-sweets ミニ ザッハトルテ 298円 税込322円 437kcal 賞2日	注文締切日:10月23日(月) 10月26日(木)お届け バルナフーズ 十勝産牛肉味くらべ弁当 新 1,310円 税込1,415円 509kcal	注文締切日:10月18日(水) 10月25日(水)お届け 大徳食品 つゆ自慢 野菜かき揚げそば 新 488円 税込527円 457kcal

海鮮鍋(うどん入り) 980円 税込1,058円



注文締切日 10月18日(水)

お届け日 10月21日(土)

新登場! バルナフーズ 十勝産牛肉味くらべ弁当

1,310円 税込1,415円



十勝若牛と十勝ハーブ牛を味くらべ!

注文締切日 10月23日(月)

お届け日 10月26日(木)

豚肉の生姜焼き丼

698円 税込754円

定番の人気商品!

●トレーサイズ 直径167mm×深さ43mm

注文締切日 お届けの3日前まで

お届け日 10月2日(月)~10月6日(金)

自慢のカレー たまねぎたっぷり、甘みとコクを引き出しました。

トレーサイズ:横247mm×縦152mm×高さ55mm

とんかつカレー 780円 税込842円 858kcal



カレーライス 580円 税込626円 585kcal



えびフライカレー 780円 税込842円 700kcal



サイドメニュー 道産米ごはん

ごはん(白米) 150g 86円 税込93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

ごはん・カレー・サラダは月曜から土曜までお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

1番人気!

ミックス10品目 サラダ 100g 128円 税込138円 当日中



千切りのキャベツ 130g 95円 税込103円 当日中



いろどりキャベツ 100g 95円 税込103円 当日中



だいこんサラダ 120g 128円 税込138円 当日中



お召上がり期限 松竹梅のお弁当のお召上がり方

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〉お召上がり後の容器のご返却について

容器のすすぎ洗いに
ご協力ください。

松 要返却
竹 要返却
梅 要返却

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。

※中仕切りは使い捨てです。自主廃棄をお願いいたします。

日曜弁当かつろぎのお召上がり方

お届けした日から3日以内にお召上がりください。(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。

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。

お召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。

※(賞0日)お届けした日から、お届け商品に記載の消費・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。

※(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0日)冷凍商品のお届けは賞味期限の1/2を目安にお届けしています。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上、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

※(賞0日)お届けした日から、お届け商品に記載の消費・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。

※(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0日)冷凍商品のお届けは賞味期限の1/2を目安にお届けしています。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上、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

10月第1週 〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

※写真はイメージです。掲載写真から一部食材が変更になる場合がございます。竹・梅の主菜はA・Bをお選びください

松デラックス	和食・洋食・中華を日替わりで。	竹バランス	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	梅ライト	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	いつでもメニュー	ごはん・カレー	袋入りサラダ	週の商品	注目の商品
10月2日(月)	中華 豚の角煮 茄子の辛みそ麻婆 冬瓜の海鮮風味あん キャベツのあっさり塩ナムル	A 豚肉のマスタード炒め B 道産さんまの塩焼き	A 鶏肉の照焼き B 高野豆腐の卵炒め	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 豚肉の生姜焼き丼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10月3日(火)	洋食 羽幌産真だらの香草フライ 挽肉と大豆のスパイス炒め 鶏肉のマーマレード焼き リボンパスタのサラダ	A 古平産真だらの竜田揚げ B 鶏肉のごまだれ焼き	A 白身魚フライ B 豚肉のぼん酢かけ	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 豚肉の生姜焼き丼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10月4日(水)	中華 チリと卵のチリソース煮 木耳と野菜の塩炒め 肉団子 鶏ささみの棒々鶏	A 鶏肉のバター醤油 B 鮭の粕漬焼き	A ポークチャップ B シーフードの中華風炒め	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 豚肉の生姜焼き丼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10月5日(木)	和食 さばのもろみ漬焼き とり天 すだちおろし添え 茶碗蒸し さつま芋と銀杏の白和え	A 噴火湾産さばの塩焼き B 牛肉とピーマンのオイスター炒め	A はんぺんと木耳の卵炒め B 鶏肉といんげんの味噌炒め	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 豚肉の生姜焼き丼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10月6日(金)	中華 まるやか黒酢豚 麻婆春雨 帆立貝のクリーム煮 白菜の甘酢漬	A 豚肉と玉葱の炒め物 B 道産かすべの唐揚げ	A 鶏肉とカリフラワーの炒め物 B あじフライ	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 豚肉の生姜焼き丼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10月7日(土)	洋食 銀鮭のムニエル あらびきウィンナーのトマト煮込み 棒ヒレカツ 生ハムのレモンマリネ	A 赤魚の梅煮 B チキンカツ	A 厚揚げのピリ辛炒め B 豚肉と野菜のスープ煮	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	土曜プレ チキンと野菜のスーフカレー	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※竹バランスの写真は主菜のみを盛り付撮影しております。

日曜くつろぎ

配達のない日曜日のお食事に!

賞3日 199kcal

注文数

A 鱈の西京味噌漬焼き

賞3日 282kcal

注文数

B チキンカツ

賞3日 282kcal

注文数

共通副菜 ●トミさんの切干煮 ●がんもどしんしょうの炊き合わせ ●小松菜のお浸し ●桜大根

638円 税込689円

注文締切日 9月27日(水)

お届け日 10月6日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

10月第2週 〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

※写真はイメージです。掲載写真から一部食材が変更になる場合がございます。竹・梅の主菜はA・Bをお選びください

松デラックス	和食・洋食・中華を日替わりで。	竹バランス	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	梅ライト	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	いつでもメニュー	ごはん・カレー	袋入りサラダ	週の商品	注目の商品
10月9日(月)	和食 いぶり鶏の親子煮 金平ごぼう えびといかの甘酢炒め 野菜の揚げ浸し	A 鶏肉とピーマンの味噌炒め B ほきの塩だれかけ	A 豚肉ともやしの塩炒め B 真ダラのみりん漬焼き	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 海老のかき揚げ丼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10月10日(火)	洋食 チキンステーキ 玉葱と赤ワインのソースかけ 菜の花とえびのソテー フライ3種盛り グリーンサラダ	A にしんの生姜煮 B 豚肉の梅みそ炒め	A 豆腐バーグ B 鶏の唐揚げ	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 海老のかき揚げ丼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10月11日(水)	和食 天ぷら4種盛り合わせ えび天入り 牛肉のしぐれ煮 大根と竹の子の炊き合わせ モロヘイヤと長芋のゆずぼん酢	A ミルフィーユカツ B 羅臼産浅羽がれの塩焼き	A 鶏肉の甘酢あんかけ B 高野豆腐とこんにゃくの炒め煮	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 海老のかき揚げ丼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10月12日(木)	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 海鮮焼売 蟹風味あんかけ 小松菜と桜海老の中華和え	A そいの幽庵焼き B 鶏肉のマヨポン炒め	A あじフライ B 豚肉のオニオンソース	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 海老のかき揚げ丼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10月13日(金)	洋食 ワカサギの洋風南蛮漬 青菜のにんにく炒め なすのミートグラタン バーニャウダ	A 鶏肉の照焼き B 北海道ますフライ	A 豚肉と玉葱の甘辛炒め B 厚揚げとチンゲン菜の中華煮	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 海老のかき揚げ丼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10月14日(土)	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 菜の花の酢味噌かけ	A 羅臼産秋鮭のパン粉焼き B 豚肉のすき焼き風煮	A お麩のブルコギ風 B 根菜と肉団子の煮物	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	土曜プレ まごわやさしい弁当	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※竹バランスの写真は主菜のみを盛り付撮影しております。

日曜くつろぎ

配達のない日曜日のお食事に!

賞3日 373kcal

注文数

A さばの味噌煮

賞3日 247kcal

注文数

B 麻婆豆腐

賞3日 247kcal

注文数

共通副菜 ●トミさんびんばら ●かぼちゃのそぼろあん ●大根のゆかり和え ●金時煮豆

638円 税込689円

注文締切日 10月4日(水)

お届け日 10月13日(金)

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

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。

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

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。

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

10月第3週 〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

※写真はイメージです。掲載写真から一部食材が変更になる場合がございます。竹・梅の主菜はA・Bをお選びください

松 デラックス	和食・洋食・中華を日替わりで。	竹 バランス	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	梅 ライト	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	いつでもメニュー	ごはん・カレー	袋入りサラダ	週の商品	注目商品
10月16日(月)	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	鶏肉のねぎ塩炒め 赤魚の粕漬け焼き	鶏肉の生姜炒め はんぺんの甘辛炒め	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 三元豚ロースのスパカツ 特別サイドメニュー 梅ひじきごはん				
10月17日(火)	和食 ・赤魚の西京焼き ・高野豆腐の含め煮 ・牛肉の香味炒め ・胡瓜とみょうがの酢の物	ほっけの唐揚げ野菜あんかけ チキンソテーのトマトソース	野菜のスクランブルエッグ 豚肉のオニオンソースがけ	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 三元豚ロースのスパカツ 特別サイドメニュー 梅ひじきごはん				
10月18日(水)	中華 ・鶏唐揚げの葱ソースがけ ・あさりと野菜の焼きビーフン ・中華まき ・くらげの和え物	旨辛チキン ぶりのだし醤油焼き	豚しゃぶ豆乳ごまだれ ほきの照焼き	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 三元豚ロースのスパカツ 水曜デザート 大きな白玉ぜんざい 特別サイドメニュー 梅ひじきごはん				
10月19日(木)	洋食 ・かにクリームコロッケ ・じゃが芋の粒マスタードソテー ・グリーン野菜のチーズ焼き ・フレンチサラダ	銀鮭の根昆布漬け焼き 豚肉ときのこのレモン炒め	豆腐とえびの旨煮 鶏肉ともやしの味噌炒め	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 三元豚ロースのスパカツ 空井 いくら入りずわい鱈ちらし飯 特別サイドメニュー 梅ひじきごはん				
10月20日(金)	和食 ・豚ばらの甘辛煮 ・豆腐のふわとろ卵あん ・鯛つみれの炊き合わせ ・オクラとなめこのみぞれ和え	豚肉のカレーソテー 鮭の味噌煮	照り焼きつくね かに玉	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 三元豚ロースのスパカツ 特別サイドメニュー 梅ひじきごはん				
10月21日(土)	中華 ・羽根産真だらの中華蒸し ・野菜の牡蠣油炒め ・小籠包 ・春雨の酢の物	たらの塩麹マヨ焼き 鶏肉の香味醤油かけ	さんまの唐揚げ 酢豚風	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	土曜プレ 海鮮鍋(うどん入り)				

※竹バランスの写真は主菜のみを盛り付し撮影しております。

日曜 かつろぎ

賞3日 222kcal

配達のない日曜日のお食事に!

注文数

国産天然ブリフライ

賞3日 266kcal

注文数

共通副菜 ● 産産ふきと細竹炒め ● ポテトとベーコンのグラタン ● 卵焼き ● 桜大根

638円 税込689円

注文締切日 **10月11日(水)**

お届け日 **10月20日(金)**

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

10月第4週 〈基本メニュー・選べる3種のお弁当〉

※写真はイメージです。掲載写真から一部食材が変更になる場合がございます。竹・梅の主菜はA・Bをお選びください

松 デラックス	和食・洋食・中華を日替わりで。	竹 バランス	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	梅 ライト	塩分2.5g以下、280kcal(±10%)	いつでもメニュー	ごはん・カレー	袋入りサラダ	週の商品	注目商品
10月23日(月)	洋食 ・赤ワイン仕立ての煮込みハンバーグ ・アスパラとツナのガーリック炒め ・かにクリームパスタ ・たらこ入りポテトサラダ	鶏肉の鶏太マヨ焼き 海老かつの卵とじ	豚肉のねぎ塩炒め にら玉炒め	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 三元豚ロースのスパカツ 特別サイドメニュー 梅ひじきごはん				
10月24日(火)	中華 ・四川風麻婆豆腐 ・にら玉炒め ・彩り野菜とえびの中華炒め ・ごま香るぜんまいのナムル	羅臼産浅羽がれの唐揚げ 豚肉と豚菜の中華風炒め	ししゃもフライ 豚肉のごま味噌炒め	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 三元豚ロースのスパカツ 特別サイドメニュー 梅ひじきごはん				
10月25日(水)	洋食 ・羅臼産秋鮭のカリッと焼き ～マスタードソースがけ ・きのこのバターソテー ・じゃが芋のトマトソースニョッキ ・海藻と雑穀のマリネ	豚ロース焼きの三升漬け添え たららのパン粉焼き	肉団子の甘酢あん 卵とツナのソテー	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 三元豚ロースのスパカツ 水曜デザート ミニザッハトルテ 今週の種別 野菜かき揚げそば				
10月26日(木)	和食 ・大麦育ち三元豚の昆布ほん酢ジュレ仕立て ・細竹のおかか炒め ・なすの揚げ浸し ・菊花和え	鶏肉の生姜あん	厚揚げの味噌炒め 豚肉の中華炒め	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 三元豚ロースのスパカツ 空井 十勝産牛肉味くらべ弁当				
10月27日(金)	中華 ・海鮮入り八宝菜 ・ブロッコリーのオイスターソース ・ジュシー焼き餃子 ・やわらか鶏のサラダ	鶏肉チリソースかけ さんまのみぞれがけ	鶏肉と野菜の煮物 いわしのフライ	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	週替わり 三元豚ロースのスパカツ 特別サイドメニュー 梅ひじきごはん				
10月28日(土)	洋食 ・ビーフストロガノフ ・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 ・レタスとツナのレモンサラダ	天ぷら盛り合わせ 豚肉の山椒炒め	高野豆腐と南瓜のクリーム煮 鶏キムチ炒め	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	ミックス10品目 いりどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ	土曜プレ 今だけ! ハロウィンお弁当				

※竹バランスの写真は主菜のみを盛り付し撮影しております。

日曜 かつろぎ

賞3日 265kcal

配達のない日曜日のお食事に!

注文数

礼文島産ホッケ

賞3日 351kcal

注文数

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

638円 税込689円

注文締切日 **10月18日(水)**

お届け日 **10月27日(金)**

※注文締切はお届けの前週の水曜です。

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。

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

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。

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