

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)**

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



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!

新登場!



佐藤水産 **鮭のルイベ漬けとめかぶ醤油漬丼**

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)**



海鮮空弁 食べ比べ

鮭 VS 蟹

あなたはどっち派?

蟹をメインに、相性の良いいくらかの子を華やかに彩った深い味わいの蟹ちらし!



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

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)**

●トレーサイズ:
 横268mm×縦182mm×深さ31mm



海老のかき揚げ丼

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)**

●トレーサイズ:
 直径167mm×深さ43mm



●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。



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00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00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。

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 |
| | | | | |
| | | サイドメニュー | | サイドメニュー |

●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 |
| | | | | |
| | | サイドメニュー | | サイドメニュー |

●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 |
| | | | | |
| | | サイドメニュー | | サイドメニュー |

●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 |
| | | | | |
| | | サイドメニュー | | サイドメニュー |

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

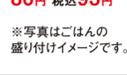


えびフライカレー
780円 税込842円
700kcal



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



いろいろキャベツ
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。

※(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

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 | 梅の主菜はA・Bをお選びください | いつでもメニュー | 週の注目商品 |
|----------|--|---|---|--|---|--|-------------------------------------|
| 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 いろどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ | 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 | 豚肉の生姜焼き丼 |
| 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 いろどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ | 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 | 豚肉の生姜焼き丼 今週の種類の麺や虎餃子醤油ラーメン |
| 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 いろどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ | 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 | 豚肉の生姜焼き丼 水曜デザート ロールケーキ |
| 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 牛肉とビ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 いろどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ | 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 | 豚肉の生姜焼き丼 空井 鮭のルイベ漬けとめかふ醤油ラーメン |
| 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 いろどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ | 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 | 豚肉の生姜焼き丼 |
| 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 チキンステーキアップルソース | 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 いろどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ | 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 | 豚肉の生姜焼き丼 チキンと野菜のスープカレー 土曜プレ |

※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 かつろぎ

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 | 梅の主菜はA・Bをお選びください | いつでもメニュー | 週の注目商品 |
|-----------|---|--|---|--|---|--|--|
| 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 鶏肉とビーマンの味噌炒め 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 いろどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ | 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 | 豚肉の生姜焼き丼 祝日特別企画 お寿司9貫 茶碗蒸し梅2個 |
| 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 いろどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ | 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 | 豚肉の生姜焼き丼 海老のかき揚げ丼 |
| 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 いろどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ | 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 | 豚肉の生姜焼き丼 水曜デザート みたらし団子 |
| 10月12日(木) | 中華 青椒肉絲(豚肉とビ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 いろどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ | 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 | 豚肉の生姜焼き丼 海老のかき揚げ丼 |
| 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 豚肉と玉葱の甘酢炒め 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 いろどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ | 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 | 豚肉の生姜焼き丼 海老のかき揚げ丼 |
| 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 いろどりキャベツ だいこんサラダ 千切りのキャベツ | 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 | 豚肉の生姜焼き丼 まごわやさしい弁当 土曜プレ |

※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 かつろぎ

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 | 三元豚ロースのスパカツ いりどりキャベツ 特別サイドメニュー 梅ひじきごはん | | | 週替わり 三元豚ロースのスパカツ | とろとろ卵のオムライス |
| 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 | 三元豚ロースのスパカツ いりどりキャベツ 特別サイドメニュー 梅ひじきごはん | | | 週替わり 三元豚ロースのスパカツ | とろとろ卵のオムライス |
| 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 | 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 | | | 週替わり 三元豚ロースのスパカツ | とろとろ卵のオムライス |
| 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 | 三元豚ロースのスパカツ 空井 いくら入りずわい蟹ちらし 特別サイドメニュー 梅ひじきごはん | | | 週替わり 三元豚ロースのスパカツ | とろとろ卵のオムライス |
| 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 | 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 | | | 週替わり 三元豚ロースのスパカツ | とろとろ卵のオムライス |
| 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) | | | 週替わり 土曜プレ | とろとろ卵のオムライス |

※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 222kcal

国産天然ブリフライ

賞3日 266kcal

ポークチャップ

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 | 三元豚ロースのスパカツ いりどりキャベツ 特別サイドメニュー 梅ひじきごはん | | | 週替わり 三元豚ロースのスパカツ | とろとろ卵のオムライス |
| 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 | 三元豚ロースのスパカツ いりどりキャベツ 特別サイドメニュー 梅ひじきごはん | | | 週替わり 三元豚ロースのスパカツ | とろとろ卵のオムライス |
| 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 | 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 | | | 週替わり 三元豚ロースのスパカツ | とろとろ卵のオムライス |
| 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 | 三元豚ロースのスパカツ 空井 十勝産牛肉味くらべ弁当 | | | 週替わり 三元豚ロースのスパカツ | とろとろ卵のオムライス |
| 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 | 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 | | | 週替わり 三元豚ロースのスパカツ | とろとろ卵のオムライス |
| 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 ハロウィンお弁当 | | | 週替わり 土曜プレ | とろとろ卵のオムライス |

※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 265kcal

礼文島産ホッケ

賞3日 351kcal

煮込みハンバーグ

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