## 2025年 ならコープの夕食宅配 献立表

が I 弁 I ッ -			ナつコーんのつ	及七四 附 八不		※衣示は1良分で9	ロ省わり人一ノで期间限定での曲に	
弁     <sub>4</sub> -	⊐ ┌	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	お届日曜日 商品名 ご活	主文締切日
	<u> </u>		<u> </u>	ぶり大根			9/29 月 野菜たっぷりポトフ	
献立「白ご飯」	<u>Γ</u> 7λ	白菜と里芋のごま煮	がんもの煮付け	ブロッコリーとウインナーの炒め物	きくらげとくわいの玉子とじ	かぼちゃの温サラダ	9/30 火 ピリ辛ごま豆乳スープ	
じきご飯」に		わかめと揚げの煮物	こんにゃくとちくわの炒め物	★ ポテトサラダ	小松菜とえのきのおひたし	キャベツときのこのソテー	10/1 水 8種具材の豚汁	9/23
しているお米に		高菜漬け	甘辛ごぼう	枝豆のツナ和え	彩り野菜のソテー	ピーマンのきんぴら	10/2 木 あさりのクラムチャウダー	(火)
良県産ひのひた		白ご飯(228kcal.)	ひじきご飯(225kcal.)	白ご飯(228kcal.)	白ご飯(228kcal.)	白ご飯(228kcal.)	10/2 ホ めとりのフラムア・フラ	
を使用しており す。		· · ·		ДСЖ(ZZORedi.)		<u> </u>		
<u>.</u>	64	アレルギー源: <b>小麦・(えび・か</b> <b>に)</b>	アレルギー源: ( <b>かに</b> )	アレルギー源: <b>小麦・卵・乳成分</b>	アレルギー源: <b>小麦・卵</b>	アレルギー源: <b>小麦・卵・乳成分</b>	お届日 曜日 商品名 ごき	主文締切日
	cal	総エネルギー: 460 kcal	総エネルギー: 462 kcal	総エネルギー: 430 kcal	総エネルギー: <b>454 kcal</b>	総エネルギー: <b>512 kcal</b>		
週平均	Cai	塩分: <b>1.8 g</b>	塩分: <b>2.9</b> g	塩分: <b>1.6 g</b>	塩分: <b>2.0</b> g	塩分: <b>1.5 g</b>	10/0 月 めっとり野菜られんはん風スープ 10/7 火 オニオングラタン風スープ	
2.0	.0 g 📙	3						9/30
塩分	_	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	10/8 水 旨辛スンドゥブチゲ	(火)
		牛肉きんぴら	豚肉の生姜炒め	豚肉となすの生姜酢炒め	牛肉とじゃがいものカレー煮	鶏肉のごま醤油焼き	10/9 木 7種具材の粕汁	
おお		大根の麻婆	野菜春巻き	ぶり大根 	チキンカツ	焼き豆腐の含め煮	10/10 金   エビのビスク風ス一プ	
か	<b>□</b>	白菜と里芋のごま煮	がんもの煮付け	ブロッコリーとウインナーの炒め物	きくらげとくわいの玉子とじ	かぼちゃの温サラダ		
<del>"</del>	<u> </u>	なすのチリソース和え	いんげんのおひたし	★ ポテトサラダ	小松菜とえのきのおひたし	キャベツときのこのソテー	お届日曜日 商品名 ご活	主文締切日
	ス	わかめと揚げの煮物	こんにゃくとちくわの炒め物	もやしと人参のソテー	カリフラワーのごま和え	ピーマンのきんぴら	10/13 月 豆腐と玉子の中華あんかけスープ	
		高菜漬け 	甘辛ごぼう	枝豆のツナ和え	彩り野菜のソテー 	★ 切干大根の甘酢漬け	10/14 火 野菜たっぷりポトフ	10/7
週平均 38	88	<b>小麦・(えび・か</b> アレルギー源:	アレルギー源: <b>えび・小麦・卵</b>	アレルギー源: <b>小麦・卵・乳成分</b>	アレルギー源: <b>小麦・卵</b>	アレルギー源: <b>小麦・卵・乳成分</b>	10/15  水   ビリ辛ごま豆乳スープ	(火)
エネルギー Ko	Ccal	(c)				)	10/16 木   8種具材の豚汁	
週平均 2	.7 g	総エネルギー: 403 kcal	総エネルギー: 338 kcal	総エネルギー: 430 kcal	総エネルギー: 396 kcal	総エネルギー: 373 kcal	10/17 金 あさりのクラムチャウダー	
塩分 塩分	, 9	塩分: 3.0 g	塩分: <b>2.4 g</b>	塩分: <b>2.5 g</b>	塩分: <b>2.7 g</b>	塩分: 3 <b>.1 g</b>		
		11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	お届日曜日 商品名 ご活	主文締切日
お				チキン南蛮	 豚肉とケチャップみそ炒め	さごしのみそ焼き	10/20 月 ごま油香る中華スープ	
か -	<b>,</b> 丨	ケチャップハンバーグ	チヂミ	肉じゃが	にら饅頭と焼売	たこきゃベカツ	10/21 火 あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	
ー す i	_	白菜と里芋のごま煮	がんもの煮付け	ブロッコリーとウインナーの炒め物	小松菜とえのきのおひたし	かぼちゃの温サラダ	10/22 水 オニオングラタン風スープ	10/14
小	. ス	わかめと揚げの煮物	甘辛ごぼう	枝豆のツナ和え	彩り野菜のソテー	ピーマンのきんぴら	10/22 ホ パニパンプラブが 7 10/23 木 旨辛スンドゥブチゲ	(火)
i	31	I		IXIII DATE	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	2 (29)2/88 3	10/24 金 7種具材の粕汁	
	Ccal	アレルギー源: <b>が麦・乳成分・(え</b> ) <b>び・かに)</b>	アレルギー源: <b>小麦・卵</b>	アレルギー源: <b>小麦・卵・乳成分</b>	<b>アレルギー源: 麦・卵・乳成分</b>	アレルギー源: <b>小麦・卵・乳成分</b>		
週平均		総エネルギー: <b>352 kcal</b>	総エネルギー: 305 kcal	総エネルギー: <b>374 kcal</b>	総エネルギー: <b>323 kcal</b>	総エネルギー: <b>302 kcal</b>		主文締切日
	.3 g	塩分: <b>2.7 g</b>	塩分: <b>2.3</b> g	版エイッレー : 374 kcai 塩分: 2.6 g			10/27 月 エビのビスク風スープ	工人小中华
	{		<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>	dí	
	$ \vdash$	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	10/28 火 豆腐と玉子の中華あんかけスープ	10/21
		豚肉の生姜炒め	たらのレモンマヨソース	牛肉と野菜の中華オイスター炒め	さばの蒲焼き風	デミソースハンバーグ	10/29 水 野菜たっぷりポトフ	(火)
彩		エビカツ	豚肉のどて煮風	春巻き	肉詰めいなりと野菜の煮物	白はんぺんフライ	10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ	
菜		ほうれん草とひき肉の和え物	ねぎ焼き	揚げ出し豆腐のみぞれあん	マーボー春雨	じゃが芋のもろみソースがけ	10/31 金   8種具材の豚汁	
御 _	<u> </u>	卯の花	キャベツの洋風煮	カリフラワーの柚子胡椒和え	ブロッコリーのごま和え	れんこん金平		
│ 膳 │		71-02 18			1分1010		│┆│お届日│曜日│ 商品名 │ご泊	<b>→</b>
_		玉葱といんげんの炒め物	しろ菜とツナの中華和え	竹輪の青さマヨ炒め	人参しりしり	ほうれん草となめこのおひたし		主文締切日
/	ス		しろ菜とツナの中華和え スクランブルエッグ	竹輪の青さマヨ炒め 小松菜としらすのおひたし	チンゲン菜と昆布の煮物	ほうれん草となめこのおひたし もやしとコーンの炒め物	11/3 月 あさりのクラムチャウダー	土义栉切日
	ス	玉葱といんげんの炒め物					11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ	
	ス	玉葱といんげんの炒め物 ポテトのオーロラソース和え	スクランブルエッグ	小松菜としらすのおひたし	チンゲン菜と昆布の煮物	もやしとコーンの炒め物	11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ	10/28
週平均 40	l ス 69	玉葱といんげんの炒め物 ポテトのオーロラソース和え ★ もやしとピーマンのさっぱり和え ★ 葉大根のおかか和え	スクランブルエッグ <ul><li>★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え</li><li>★ 広島菜漬け</li></ul>	小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆	チンゲン菜と昆布の煮物 ★ かぼちゃサラダ ★ きゅうり漬け	もやしとコーンの炒め物 ★ ごぼうのごま酢和え ★ 大根漬け	11/3     月     あさりのクラムチャウダー       11/4     火     ごま油香る中華スープ       11/5     水     あっさり野菜ちゃんぽん風スープ       11/6     木     オニオングラタン風スープ	
		玉葱といんげんの炒め物 ポテトのオーロラソース和え ★ もやしとピーマンのさっぱり和え ★ 葉大根のおかか和え	スクランブルエッグ ★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え	小松菜としらすのおひたし ★ 人参と蒸し鶏のサラダ	チンゲン菜と昆布の煮物 ★ かぼちゃサラダ	もやしとコーンの炒め物 ★ ごぼうのごま酢和え ★ 大根漬け	11/3     月     あさりのクラムチャウダー       11/4     火     ごま油香る中華スープ       11/5     水     あっさり野菜ちゃんぽん風スープ       11/6     木     オニオングラタン風スープ	10/28
エネルギー Ke 週平均	69 (cal	玉葱といんげんの炒め物 ポテトのオーロラソース和え ★ もやしとピーマンのさっぱり和え ★ 葉大根のおかか和え アレルギー源: <b>卵・乳成分・小</b>	スクランブルエッグ <ul><li>★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え</li><li>★ 広島菜漬け</li></ul>	小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆	チンゲン菜と昆布の煮物 ★ かぼちゃサラダ ★ きゅうり漬け	もやしとコーンの炒め物  ★ ごぼうのごま酢和え  ★ 大根漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦	11/3月あさりのクラムチャウダー11/4火ごま油香る中華スープ11/5水あっさり野菜ちゃんぽん風スープ11/6木オニオングラタン風スープ11/7金旨辛スンドゥブチゲ	10/28
エネルギー Ke 週平均	69	玉葱といんげんの炒め物 ポテトのオーロラソース和え ★ もやしとピーマンのさっぱり和え ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小 麦・えび	スクランブルエッグ ★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え ★ 広島菜漬け アレルギー源: 卵・乳成分・小麦	小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆  アレルギー源: 卵・小麦・えび	チンゲン菜と昆布の煮物  ★ かぼちゃサラダ  ★ きゅうり漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦	もやしとコーンの炒め物  ★ ごぼうのごま酢和え  ★ 大根漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦	11/3月あさりのクラムチャウダー11/4火ごま油香る中華スープ11/5水あっさり野菜ちゃんぽん風スープ11/6木オニオングラタン風スープ11/7金旨辛スンドゥブチゲ	10/28
エネルギー Ke 週平均 塩分	69 (cal	玉葱といんげんの炒め物ポテトのオーロラソース和え ★ もやしとピーマンのさっぱり和え ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.8 g	スクランブルエッグ ★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え ★ 広島菜漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.2 g	小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆  アレルギー源: 卵・小麦・えび  総エネルギー: 504 kcal 塩分: 3.0 g	チンゲン菜と昆布の煮物  ★ かぼちゃサラダ  ★ きゅうり漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 506 kcal 塩分: 2.3 g	もやしとコーンの炒め物  ★ ごぼうのごま酢和え  ★ 大根漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.9 g	11/3     月 あさりのクラムチャウダー       11/4     火 ごま油香る中華スープ       11/5     水 あっさり野菜ちゃんぽん風スープ       11/6     木 オニオングラタン風スープ       11/7     金 旨辛スンドゥブチゲ         お届日     曜日     商 品 名     ご活	10/28 (火)
エネルギー KG 週平均 塩分	69 (cal .8 g	玉葱といんげんの炒め物ポテトのオーロラソース和え ★ もやしとピーマンのさっぱり和え ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.8 g  11月10日(月)	スクランブルエッグ ★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え ★ 広島菜漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.2 g  11月11日(火)	小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆  アレルギー源: 卵・小麦・えび  総エネルギー: 504 kcal 塩分: 3.0 g  11月12日(水)	チンゲン菜と昆布の煮物  ★ かぼちゃサラダ  ★ きゅうり漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 506 kcal 塩分: 2.3 g  11月13日(木)	もやしとコーンの炒め物  ★ ごぼうのごま酢和え  ★ 大根漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.9 g  11月14日(金)	11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽん風スープ 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ お届日 曜日 商 品 名 ご活 11/10 月 7種具材の粕汁	10/28 (火) 主文締切日
エネルギー Kd 週平均 塩分 2.8 メ た カ イ つ す	.69 .cal .8 g	玉葱といんげんの炒め物 ポテトのオーロラソース和え ★ もやしとピーマンのさっぱり和え ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.8 g  11月10日(月) メンチカツの甘辛だれ	スクランブルエッグ ★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え ★ 広島菜漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.2 g  11月11日(火)  豚肉入り韓国風マヨ和え	小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆  アレルギー源: 卵・小麦・えび  総エネルギー: 504 kcal 塩分: 3.0 g  11月12日(水) かれいの和風あんかけ	チンゲン菜と昆布の煮物  ★ かぼちゃサラダ  ★ きゅうり漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 506 kcal 塩分: 2.3 g  11月13日(木)  フライドチキン	もやしとコーンの炒め物  ★ ごぼうのごま酢和え  ★ 大根漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.9 g  11月14日(金) 海鮮炒め	11/3       月 あさりのクラムチャウダー         11/4       火 ごま油香る中華スープ         11/5       水 あっさり野菜ちゃんぽん風スープ         11/6       木 オニオングラタン風スープ         11/7       金 旨辛スンドゥブチゲ         お届日       曜日       商 品 名         11/10       月 7種具材の粕汁         11/11       火 エビのビスク風スープ	10/28 (火) 主文締切日 11/4
エネルギー KG 週平均 塩分 た オ オ フ ぷ	.69 .cal .8 g	玉葱といんげんの炒め物ポテトのオーロラソース和え ★ もやしとピーマンのさっぱり和え ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.8 g  11月10日(月) メンチカツの甘辛だれかに入りしんじょうの煮物	スクランブルエッグ ★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え ★ 広島菜漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.2 g  11月11日(火)  豚肉入り韓国風マヨ和え お魚厚揚げの煮物	小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆  アレルギー源: 卵・小麦・えび  総エネルギー: 504 kcal 塩分: 3.0 g  11月12日(水)  かれいの和風あんかけ  豚肉と野菜の青しそ風味	チンゲン菜と昆布の煮物  ★ かぼちゃサラダ  ★ きゅうり漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 506 kcal 塩分: 2.3 g  11月13日(木)  フライドチキン かぶのそぼろあん	もやしとコーンの炒め物  ★ ごぼうのごま酢和え  ★ 大根漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.9 g  11月14日(金)  海鮮炒め すき焼き風コロッケ	11/3 月 あさりのクラムチャウダー   11/4 火 ごま油香る中華スープ   11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽん風スープ   11/6 木 オニオングラタン風スープ   11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ   お届日 曜日	10/28 (火) 主文締切日
エネルギー Kd 週平均 塩分 2.8 メ た カ イ つ す	.69 .cal .8 g	玉葱といんげんの炒め物ポテトのオーロラソース和え ★ もやしとピーマンのさっぱり和え ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.8 g  11月10日(月)  メンチカツの甘辛だれかに入りしんじょうの煮物ごぼうのおかか煮	スクランブルエッグ ★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え ★ 広島菜漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.2 g  11月11日(火)  豚肉入り韓国風マヨ和え お魚厚揚げの煮物 ナスの田楽風	小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆  アレルギー源: 卵・小麦・えび  総エネルギー: 504 kcal 塩分: 3.0 g  11月12日(水)  かれいの和風あんかけ 豚肉と野菜の青しそ風味 チンゲン菜の錦糸和え	チンゲン菜と昆布の煮物  ★ かぼちゃサラダ  ★ きゅうり漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 506 kcal 塩分: 2.3 g  11月13日(木)  フライドチキン かぶのそぼろあん ほうれん草と油揚げのおひたし	もやしとコーンの炒め物  ★ ごぼうのごま酢和え  ★ 大根漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.9 g  11月14日(金)  海鮮炒め すき焼き風コロッケ れんこん金平	11/3 月 あさりのクラムチャウダー   11/4 火 ごま油香る中華スープ   11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽん風スープ   11/6 木 オニオングラタン風スープ   11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ   お届日 曜日	10/28 (火) 主文締切日 11/4
エネルギー KG 週平均 塩分 たっぷり	69 (cal 8 g おかずコース	玉葱といんげんの炒め物ポテトのオーロラソース和え  ★ もやしとピーマンのさっぱり和え  ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび  総エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.8 g  11月10日(月)  メンチカツの甘辛だれ かに入りしんじょうの煮物ごぼうのおかか煮  ★ もやしとピーマンのさっぱり和え	スクランブルエッグ ★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え ★ 広島菜漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.2 g  11月11日(火)  豚肉入り韓国風マヨ和え お魚厚揚げの煮物 ナスの田楽風	小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆  アレルギー源: 卵・小麦・えび  総エネルギー: 504 kcal 塩分: 3.0 g  11月12日(水)  かれいの和風あんかけ  豚肉と野菜の青しそ風味	チンゲン菜と昆布の煮物  ★ かぼちゃサラダ  ★ きゅうり漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 506 kcal 塩分: 2.3 g  11月13日(木)  フライドチキン かぶのそぼろあん	もやしとコーンの炒め物  ★ ごぼうのごま酢和え  ★ 大根漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.9 g  11月14日(金)  海鮮炒め すき焼き風コロッケ れんこん金平  ★ 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え	11/3       月 あさりのクラムチャウダー         11/4       火 ごま油香る中華スープ         11/5       水 あっさり野菜ちゃんぽん風スープ         11/6       木 オニオングラタン風スープ         11/7       金 旨辛スンドゥブチゲ         お届日       曜日       商 品 名         11/10       月 7種具材の粕汁         11/11       火 エビのビスク風スープ         11/12       水 豆腐と玉子の中華あんかけスープ         11/13       木 野菜たっぷりポトフ         11/14       金 ピリ辛ごま豆乳スープ	10/28 (火) 主文締切日 11/4
エネルギー KG 週 塩分	69 (cal 8 g おかず コ ト ス 28	玉葱といんげんの炒め物ポテトのオーロラソース和え  ★ もやしとピーマンのさっぱり和え  ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび  総エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.8 g  11月10日(月)  メンチカツの甘辛だれかに入りしんじょうの煮物でぼうのおかか煮  ★ もやしとピーマンのさっぱり和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小	スクランブルエッグ ★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え ★ 広島菜漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.2 g  11月11日(火)  豚肉入り韓国風マヨ和え お魚厚揚げの煮物 ナスの田楽風	小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆  アレルギー源: 卵・小麦・えび  総エネルギー: 504 kcal 塩分: 3.0 g  11月12日(水)  かれいの和風あんかけ 豚肉と野菜の青しそ風味 チンゲン菜の錦糸和え	チンゲン菜と昆布の煮物  ★ かぼちゃサラダ  ★ きゅうり漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 506 kcal 塩分: 2.3 g  11月13日(木)  フライドチキン かぶのそぼろあん ほうれん草と油揚げのおひたし	もやしとコーンの炒め物  ★ ごぼうのごま酢和え  ★ 大根漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.9 g  11月14日(金)  海鮮炒め すき焼き風コロッケ れんこん金平  ★ 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小	11/3       月 あさりのクラムチャウダー         11/4       火 ごま油香る中華スープ         11/5       水 あっさり野菜ちゃんぽん風スープ         11/6       木 オニオングラタン風スープ         11/7       金 旨辛スンドゥブチゲ         お届日       曜日       商 品 名         11/10       月 7種具材の粕汁         11/11       火 エビのビスク風スープ         11/12       水 豆腐と玉子の中華あんかけスープ         11/13       木 野菜たっぷりポトフ         11/14       金 ピリ辛ごま豆乳スープ         お届け日の赤字は祝祭日です	10/28 (火) 主文締切日 11/4
エネルギー KG 週 塩分	69 (cal 8 g おかずコース	玉葱といんげんの炒め物ポテトのオーロラソース和え  ★ もやしとピーマンのさっぱり和え  ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび  総エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.8 g  11月10日(月)  メンチカツの甘辛だれかに入りしんじょうの煮物ごぼうのおかか煮  ★ もやしとピーマンのさっぱり和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・かに	スクランブルエッグ ★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え ★ 広島菜漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.2 g  11月11日(火)  豚肉入り韓国風マヨ和え お魚厚揚げの煮物 ナスの田楽風 ★ 大根と海藻の香味サラダ  アレルギー源: 卵・小麦	小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆  アレルギー源: 卵・小麦・えび  総エネルギー: 504 kcal 塩分: 3.0 g  11月12日(水)  かれいの和風あんかけ 豚肉と野菜の青しそ風味 チンゲン菜の錦糸和え  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  アレルギー源: 卵・小麦	チンゲン菜と昆布の煮物 ★ かぼちゃサラダ ★ きゅうり漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 506 kcal 塩分: 2.3 g  11月13日(木)  フライドチキン かぶのそぼろあん ほうれん草と油揚げのおひたし ★ かぼちゃサラダ  アレルギー源: 卵・小麦	もやしとコーンの炒め物  ★ ごぼうのごま酢和え  ★ 大根漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.9 g  11月14日(金)  海鮮炒め すき焼き風コロッケ れんこん金平  ★ 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび	11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽん風スープ 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ  お届日 曜日 商 品 名 ご活 11/10 月 7種具材の粕汁 11/11 火 エビのビスク風スープ 11/12 水 豆腐と玉子の中華あんかけスープ 11/13 木 野菜たっぷりポトフ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ お届け日の赤字は祝祭日です  【スープ全11種類、共通の内容】	10/28 (火) 主文締切日 11/4
エネルギー KG 2.5	69 (cal 8 g おかず コ ト ス 28	玉葱といんげんの炒め物ポテトのオーロラソース和え ★ もやしとピーマンのさっぱり和え ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源:	スクランブルエッグ ★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え ★ 広島菜漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.2 g  11月11日(火)  豚肉入り韓国風マヨ和え お魚厚揚げの煮物 ナスの田楽風 ★ 大根と海藻の香味サラダ  アレルギー源: 卵・小麦  総エネルギー: 375 kcal	小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆  アレルギー源: 卵・小麦・えび  総エネルギー: 504 kcal 塩分: 3.0 g  11月12日(水)  かれいの和風あんかけ 豚肉と野菜の青しそ風味 チンゲン菜の錦糸和え  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  アレルギー源: 卵・小麦  総エネルギー: 357 kcal	# かぼちゃサラダ  ★ きゅうり漬け    アレルギー源:   卵・乳成分・小麦   総エネルギー:   506 kcal   塩分:   2.3 g     11月13日(木)   フライドチキン   かぶのそぼろあん   ほうれん草と油揚げのおひたし   ★ かぼちゃサラダ   アレルギー源:   卵・小麦   総エネルギー:   475 kcal	もやしとコーンの炒め物  ★ ごぼうのごま酢和え  ★ 大根漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.9 g  11月14日(金)  海鮮炒め すき焼き風コロッケ れんこん金平  ★ 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび  総エネルギー: 408 kcal	11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽん風スープ 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ  お届日 曜日 商品名 ご活 11/10 月 7種具材の粕汁 11/11 火 エビのビスク風スープ 11/12 水 豆腐と玉子の中華あんかけスープ 11/13 木 野菜たっぷりポトフ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ お届け日の赤字は祝祭日です  【スープ全11種類、共通の内容】 ■本体価格:1個あたり320円(税込345円)	10/28 (火) 主文締切日 11/4
エネルギー KG 2.8 メイン 増加	69 (cal 8 g おかず コ ト 28 (cal	玉葱といんげんの炒め物ポテトのオーロラソース和え ★ もやしとピーマンのさっぱり和え ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.8 g  11月10日(月) メンチカツの甘辛だれかに入りしんじょうの煮物でぼうのおかか煮 ★ もやしとピーマンのさっぱり和え アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・かに 総エネルギー: 525 kcal 塩分: 3.4 g	スクランブルエッグ ★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え ★ 広島菜漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.2 g  11月11日(火)  豚肉入り韓国風マヨ和え お魚厚揚げの煮物 ナスの田楽風 ★ 大根と海藻の香味サラダ  アレルギー源: 卵・小麦  総エネルギー: 375 kcal 塩分: 2.9 g	小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆  アレルギー源: 卵・小麦・えび  総エネルギー: 504 kcal 塩分: 3.0 g  11月12日(水)  かれいの和風あんかけ  豚肉と野菜の青しそ風味 チンゲン菜の錦糸和え  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  アレルギー源: 卵・小麦  総エネルギー: 357 kcal 塩分: 1.6 g	* かぼちゃサラダ  * きゅうり漬け  * たいギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 506 kcal 塩分: 2.3 g  11月13日(木)  フライドチキン かぶのそぼろあん ほうれん草と油揚げのおひたし  * かぼちゃサラダ  アレルギー源: 卵・小麦  総エネルギー: 475 kcal 塩分: 2.4 g	もやしとコーンの炒め物  ★ ごぼうのごま酢和え  ★ 大根漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.9 g  11月14日(金)  海鮮炒め すき焼き風コロッケ れんこん金平  ★ 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび  総エネルギー: 408 kcal 塩分: 2.6 g	11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽん風スープ 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ  お届日 曜日 商 品 名 ご活 11/10 月 7種具材の粕汁 11/11 火 エビのビスク風スープ 11/12 水 豆腐と玉子の中華あんかけスープ 11/13 木 野菜たっぷりポトフ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ お届け日の赤字は祝祭日です  【スープ全11種類、共通の内容】 ■本体価格:1個あたり320円(税込345円) ■注文番号:3612 日替わりスープ	10/28 (火) 主文締切日 11/4
エネルギー KG 2.5 は 2	69 (cal 8 g おかず コ ト 28 (cal	玉葱といんげんの炒め物ポテトのオーロラソース和え  ★ もやしとピーマンのさっぱり和え  ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび  総エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.8 g  11月10日(月)  メンチカツの甘辛だれかに入りしんじょうの煮物ごぼうのおかか煮  ★ もやしとピーマンのさっぱり和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・かに  総エネルギー: 525 kcal 塩分: 3.4 g  11月10日(月)	スクランブルエッグ ★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え ★ 広島菜漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.2 g  11月11日(火)  豚肉入り韓国風マヨ和え お魚厚揚げの煮物 ナスの田楽風 ★ 大根と海藻の香味サラダ  アレルギー源: 卵・小麦  総エネルギー: 375 kcal	小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆  アレルギー源: 卵・小麦・えび  総エネルギー: 504 kcal 塩分: 3.0 g  11月12日(水)  かれいの和風あんかけ 豚肉と野菜の青しそ風味 チンゲン菜の錦糸和え  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  アレルギー源: 卵・小麦  総エネルギー: 357 kcal	# かぼちゃサラダ  ★ きゅうり漬け    アレルギー源:   卵・乳成分・小麦   総エネルギー:   506 kcal   塩分:   2.3 g     11月13日(木)   フライドチキン   かぶのそぼろあん   ほうれん草と油揚げのおひたし   ★ かぼちゃサラダ   アレルギー源:   卵・小麦   総エネルギー:   475 kcal	* だぼうのごま酢和え  * 大根漬け  プレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.9 g  11月14日(金)  海鮮炒め すき焼き風コロッケ れんこん金平  * 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび  総エネルギー: 408 kcal 塩分: 2.6 g  11月14日(金)	11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽん風スープ 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ  お届日 曜日 商 品 名 ご活 11/10 月 7種具材の粕汁 11/11 火 エビのビスク風スープ 11/12 水 豆腐と玉子の中華あんかけスープ 11/13 木 野菜たっぷりポトフ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ お届け日の赤字は祝祭日です  【スープ全11種類、共通の内容】 ■本体価格:1個あたり320円(税込345円) ■注文番号:3612 日替わりスープ ■ご注文締切日:お届けの前週火曜日	10/28 (火) 主文締切日 11/4
エネルギー KG 2.5 は	69 (cal 8 g おかず コ ト 28 (cal	玉葱といんげんの炒め物ポテトのオーロラソース和え ★ もやしとピーマンのさっぱり和え ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.8 g  11月10日(月) メンチカツの甘辛だれかに入りしんじょうの煮物でぼうのおかか煮 ★ もやしとピーマンのさっぱり和え アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・かに 総エネルギー: 525 kcal 塩分: 3.4 g	スクランブルエッグ ★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え ★ 広島菜漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.2 g  11月11日(火)  豚肉入り韓国風マヨ和え お魚厚揚げの煮物 ナスの田楽風 ★ 大根と海藻の香味サラダ  アレルギー源: 卵・小麦  総エネルギー: 375 kcal 塩分: 2.9 g	小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆  アレルギー源: 卵・小麦・えび  総エネルギー: 504 kcal 塩分: 3.0 g  11月12日(水)  かれいの和風あんかけ  豚肉と野菜の青しそ風味 チンゲン菜の錦糸和え  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  アレルギー源: 卵・小麦  総エネルギー: 357 kcal 塩分: 1.6 g  11月12日(水)  鶏ちゃん焼き風	* かぼちゃサラダ  * きゅうり漬け  * たいギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 506 kcal 塩分: 2.3 g  11月13日(木)  フライドチキン かぶのそぼろあん ほうれん草と油揚げのおひたし  * かぼちゃサラダ  アレルギー源: 卵・小麦  総エネルギー: 475 kcal 塩分: 2.4 g	もやしとコーンの炒め物  ★ ごぼうのごま酢和え  ★ 大根漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.9 g  11月14日(金)  海鮮炒め すき焼き風コロッケ れんこん金平  ★ 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび  総エネルギー: 408 kcal 塩分: 2.6 g	11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽん風スープ 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ  お届日 曜日 商 品 名 ご活 11/10 月 7種具材の粕汁 11/11 火 エビのビスク風スープ 11/12 水 豆腐と玉子の中華あんかけスープ 11/13 木 野菜たっぷりポトフ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ お届け日の赤字は祝祭日です  【スープ全11種類、共通の内容】 ■本体価格:1個あたり320円(税込345円) ■注文番号:3612 日替わりスープ	10/28 (火) 主文締切日 11/4
エネルギー おり 塩メイン 週 ネ 週 塩カ イン カ エ カ エ カ エ カ エ カ エ カ エ カ エ カ エ カ エ カ	69 (cal 8 g おかず コ ト 28 (cal	玉葱といんげんの炒め物ポテトのオーロラソース和え  ★ もやしとピーマンのさっぱり和え  ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび  総エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.8 g  11月10日(月)  メンチカツの甘辛だれかに入りしんじょうの煮物ごぼうのおかか煮  ★ もやしとピーマンのさっぱり和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・かに  総エネルギー: 525 kcal 塩分: 3.4 g  11月10日(月)	スクランブルエッグ ★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え ★ 広島菜漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.2 g  11月11日(火)  豚肉入り韓国風マヨ和え お魚厚揚げの煮物 ナスの田楽風 ★ 大根と海藻の香味サラダ  アレルギー源: 卵・小麦  総エネルギー: 375 kcal 塩分: 2.9 g  11月11日(火)	小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆  アレルギー源: 卵・小麦・えび  総エネルギー: 504 kcal 塩分: 3.0 g  11月12日(水)  かれいの和風あんかけ 豚肉と野菜の青しそ風味 チンゲン菜の錦糸和え  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  アレルギー源: 卵・小麦  総エネルギー: 357 kcal 塩分: 1.6 g  11月12日(水)	* かぼちゃサラダ  * きゅうり漬け  * だいギー源: 卵・乳成分・小麦  ****※ *** *** *** *** *** *** *** ***	* だぼうのごま酢和え  * 大根漬け  プレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.9 g  11月14日(金)  海鮮炒め すき焼き風コロッケ れんこん金平  * 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび  総エネルギー: 408 kcal 塩分: 2.6 g  11月14日(金)	11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽん風スープ 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ  お届日 曜日 商 品 名 11/10 月 7種具材の粕汁 11/11 火 エビのビスク風スープ 11/12 水 豆腐と玉子の中華あんかけスープ 11/13 木 野菜たっぷりポトフ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ  本体価格:1個あたり320円(税込345円) ■注文番号:3612 日替わりスープ ■ご注文締切日:お届けの前週火曜日 ■消費期限:お届け日翌日の14:00	10/28 (火) 主文締切日 11/4
エ	69 3cal 8 g おかずコース 28 3cal 6 g 1 7	玉葱といんげんの炒め物ポテトのオーロラソース和え  ★ もやしとピーマンのさっぱり和え  ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 押・乳成分・小麦・えび  総エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.8 g  11月10日(月)  メンチカツの甘辛だれかに入りしんじょうの煮物ごぼうのおかか煮  ★ もやしとピーマンのさっぱり和え  アレルギー源: 押・乳成分・小麦・かに  総エネルギー: 525 kcal 塩分: 3.4 g  11月10日(月)  豚肉の生姜炒め	スクランブルエッグ ★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え ★ 広島菜漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.2 g  11月11日(火)  豚肉入り韓国風マヨ和え お魚厚揚げの煮物 ナスの田楽風 ★ 大根と海藻の香味サラダ  アレルギー源: 卵・小麦  総エネルギー: 375 kcal 塩分: 2.9 g  11月11日(火)  白身魚のマスタードソース	小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆  アレルギー源: 卵・小麦・えび  総エネルギー: 504 kcal 塩分: 3.0 g  11月12日(水)  かれいの和風あんかけ  豚肉と野菜の青しそ風味 チンゲン菜の錦糸和え  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  アレルギー源: 卵・小麦  総エネルギー: 357 kcal 塩分: 1.6 g  11月12日(水)  鶏ちゃん焼き風	* かぼちゃサラダ  * きゅうり漬け  * だいボー源: ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	* だけとコーンの炒め物  * ごぼうのごま酢和え  * 大根漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.9 g  11月14日(金)  海鮮炒め すき焼き風コロッケ れんこん金平  * 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび  総エネルギー: 408 kcal 塩分: 2.6 g  11月14日(金)  デミソースハンバーグ	11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽん風スープ 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ  お届日 曜日 商品名 ご活 11/10 月 7種具材の粕汁 11/11 火 エビのビスク風スープ 11/12 水 豆腐と玉子の中華あんかけスープ 11/13 木 野菜たっぷりポトフ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ お届け日の赤字は祝祭日です  【スープ全11種類、共通の内容】 ■本体価格:1個あたり320円(税込345円) ■注文番号:3612 日替わりスープ ■ご注文締切日:お届けの前週火曜日 ■消費期限:お届け日翌日の14:00 ■保存方法:10℃以下	10/28 (火) 主文締切日 11/4
エ	69 Cal 8 g	玉葱といんげんの炒め物 ポテトのオーロラソース和え ★ もやしとピーマンのさっぱり和え ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.8 g  11月10日(月)  メンチカツの甘辛だれ かに入りしんじょうの煮物 ごぼうのおかか煮 ★ もやしとピーマンのさっぱり和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・かに 総エネルギー: 525 kcal 塩分: 3.4 g  11月10日(月)  豚肉の生姜炒め エビカツ	スクランブルエッグ ★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え ★ 広島菜漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.2 g  11月11日(火)  豚肉入り韓国風マヨ和え お魚厚揚げの煮物 ナスの田楽風 ★ 大根と海藻の香味サラダ  アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 375 kcal 塩分: 2.9 g  11月11日(火) 白身魚のマスタードソース 根菜と豚肉のしぐれ煮	小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆  アレルギー源: 卵・小麦・えび  総エネルギー: 504 kcal 塩分: 3.0 g  11月12日(水)  かれいの和風あんかけ  豚肉と野菜の青しそ風味 チンゲン菜の錦糸和え  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  アレルギー源: 卵・小麦  総エネルギー: 357 kcal 塩分: 1.6 g  11月12日(水)  鶏ちゃん焼き風 野菜の彩りしんじょう煮	* かぼちゃサラダ  * きゅうり漬け  * たいギー源: 卵・乳成分・小麦  ※エネルギー: 506 kcal 塩分: 2.3 g  11月13日(木)  フライドチキン かぶのそぼろあん ほうれん草と油揚げのおひたし  * かぼちゃサラダ  アレルギー源: 卵・小麦  ※エネルギー: 475 kcal 塩分: 2.4 g  11月13日(木)  さばの香味ソース 肉詰めいなり煮	もやしとコーンの炒め物 ★ ごぼうのごま酢和え ★ 大根漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.9 g  11月14日(金) 海鮮炒め すき焼き風コロッケ れんこん金平 ★ 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 408 kcal 塩分: 2.6 g  11月14日(金) デミソースハンバーグ 白はんペんフライ	11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽん風スープ 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ  お届日 曜日 商品名 ご活 11/10 月 7種具材の粕汁 11/11 火 エビのビスク風スープ 11/12 水 豆腐と玉子の中華あんかけスープ 11/13 木 野菜たっぷりポトフ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ 参届け日の赤字は祝祭日です  【スープ全11種類、共通の内容】 ■ 本体価格:1個あたり320円(税込345円) ■ 注文番号:3612 日替わりスープ ■ ご注文締切日:お届け日翌日の14:00 ■ 保存方法:10℃以下 ■ 容器サイズ:直径131mm×H59mm ■ 製造元:カネ美食品㈱ ■電子レンジ加熱時間は目安です。フィルムと蓋を外	主文締切日 11/4 (火)
エ	69 Cal 8 g	玉葱といんげんの炒め物 ポテトのオーロラソース和え ★ もやしとピーマンのさっぱり和え ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 舞・えび 総エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.8 g  11月10日(月)  メンチカツの甘辛だれ かに入りしんじょうの煮物 ごぼうのおかか煮 ★ もやしとピーマンのさっぱり和え  アレルギー源: 東・かに 総エネルギー: 525 kcal 塩分: 3.4 g  11月10日(月)  豚肉の生姜炒め エビカツ ポテトのオーロラソース和え  ★ もやしとピーマンのさっぱり和え	スクランブルエッグ ★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え ★ 広島菜漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.2 g  11月11日(火)  豚肉入り韓国風マヨ和え お魚厚揚げの煮物 ナスの田楽風 ★ 大根と海藻の香味サラダ  アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 375 kcal 塩分: 2.9 g  11月11日(火) 白身魚のマスタードソース 根菜と豚肉のしぐれ煮 小松菜と油揚げの煮物 ★ カリフラワーの梅おかか和え	小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆  アレルギー源: 卵・小麦・えび  総エネルギー: 504 kcal 塩分: 3.0 g  11月12日(水)  かれいの和風あんかけ 豚肉と野菜の青しそ風味 チンゲン菜の錦糸和え  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  アレルギー源: 卵・小麦  総エネルギー: 357 kcal 塩分: 1.6 g  11月12日(水)  鶏ちやん焼き風 野菜の彩りしんじょう煮 人参しりしり  ★ 紫キャベツと玉葱のピクルス	* かぼちゃサラダ  * きゅうり漬け  * たいギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 506 kcal 塩分: 2.3 g  ***  ***  ***  ***  ***  **  **  **	もやしとコーンの炒め物  ★ ごぼうのごま酢和え  ★ 大根漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.9 g  11月14日(金)  海鮮炒め すき焼き風コロッケ れんこん金平  ★ 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび  総エネルギー: 408 kcal 塩分: 2.6 g  11月14日(金)  デミソースハンバーグ 白はんペフライ スクランブルエッグ  ★ ほうれん草となめこのおひたし	11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽん風スープ 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ  お届日 曜日 商品名 ご活 11/10 月 7種具材の粕汁 11/11 火 エビのビスク風スープ 11/12 水 豆腐と玉子の中華あんかけスープ 11/13 木 野菜たっぷりポトフ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ 参届け日の赤字は祝祭日です  【スープ全11種類、共通の内容】 ■ 本体価格:1個あたり320円(税込345円) ■ 注文番号:3612 日替わりスープ ■ ご注文締切日:お届けの前週火曜日 ■ 消費期限:お届け日翌日の14:00 ■ 保存方法:10℃以下 ■ 容器サイズ:直径131mm×H59mm ■ 製造元:カネ美食品(株) ■ 電子レンジ加熱時間は目安です。フィルムと蓋を外ていただくと、固めたスープが液状になります。	主文締切日 11/4 (火)
xyy <t< td=""><td>69 Cal 8 g</td><td>玉葱といんげんの炒め物ポテトのオーロラソース和え  ★ もやしとピーマンのさっぱり和え  東大根のおかか和え  アレルギー源:</td><td></td><td>小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆  アレルギー源: 卵・小麦・えび  総エネルギー: 504 kcal 塩分: 3.0 g  11月12日(水)  かれいの和風あんかけ 豚肉と野菜の青しそ風味 チンゲン菜の錦糸和え  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  アレルギー源: 卵・小麦  総エネルギー: 357 kcal 塩分: 1.6 g  11月12日(水)  鶏ちやん焼き風 野菜の彩りしんじょう煮 人参しりしり  ★ 紫キャベツと玉葱のピクルス</td><td>* かぼちゃサラダ  * きゅうり漬け  * たいギー源: 卵・乳成分・小麦  ***********************************</td><td>もやしとコーンの炒め物 ★ ごぼうのごま酢和え ★ 大根漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.9 g  11月14日(金) 海鮮炒め すき焼き風コロッケ れんこん金平 ★ 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え  アレルギー源: 夏・えび 総エネルギー: 408 kcal 塩分: 2.6 g  11月14日(金) デミソースハンバーグ 白はんぺんフライ スクランブルエッグ</td><td>11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽん風スープ 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ  お届日 曜日 商品名 ご活 11/10 月 7種具材の粕汁 11/11 火 エビのビスク風スープ 11/12 水 豆腐と玉子の中華あんかけスープ 11/13 木 野菜たっぷりポトフ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ 参届け日の赤字は祝祭日です  【スープ全11種類、共通の内容】 ■ 本体価格:1個あたり320円(税込345円) ■ 注文番号:3612 日替わりスープ ■ ご注文締切日:お届けの前週火曜日 ■ 消費期限:お届け日翌日の14:00 ■ 保存方法:10℃以下 ■ 容器サイズ:直径131mm×H59mm ■ 製造元:カネ美食品(株) ■ 電子レンジ加熱時間は目安です。フィルムと蓋を外ていただくと、固めたスープが液状になります。</td><td>主文締切日 11/4 (火)</td></t<>	69 Cal 8 g	玉葱といんげんの炒め物ポテトのオーロラソース和え  ★ もやしとピーマンのさっぱり和え  東大根のおかか和え  アレルギー源:		小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆  アレルギー源: 卵・小麦・えび  総エネルギー: 504 kcal 塩分: 3.0 g  11月12日(水)  かれいの和風あんかけ 豚肉と野菜の青しそ風味 チンゲン菜の錦糸和え  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  アレルギー源: 卵・小麦  総エネルギー: 357 kcal 塩分: 1.6 g  11月12日(水)  鶏ちやん焼き風 野菜の彩りしんじょう煮 人参しりしり  ★ 紫キャベツと玉葱のピクルス	* かぼちゃサラダ  * きゅうり漬け  * たいギー源: 卵・乳成分・小麦  ***********************************	もやしとコーンの炒め物 ★ ごぼうのごま酢和え ★ 大根漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.9 g  11月14日(金) 海鮮炒め すき焼き風コロッケ れんこん金平 ★ 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え  アレルギー源: 夏・えび 総エネルギー: 408 kcal 塩分: 2.6 g  11月14日(金) デミソースハンバーグ 白はんぺんフライ スクランブルエッグ	11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽん風スープ 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ  お届日 曜日 商品名 ご活 11/10 月 7種具材の粕汁 11/11 火 エビのビスク風スープ 11/12 水 豆腐と玉子の中華あんかけスープ 11/13 木 野菜たっぷりポトフ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ 参届け日の赤字は祝祭日です  【スープ全11種類、共通の内容】 ■ 本体価格:1個あたり320円(税込345円) ■ 注文番号:3612 日替わりスープ ■ ご注文締切日:お届けの前週火曜日 ■ 消費期限:お届け日翌日の14:00 ■ 保存方法:10℃以下 ■ 容器サイズ:直径131mm×H59mm ■ 製造元:カネ美食品(株) ■ 電子レンジ加熱時間は目安です。フィルムと蓋を外ていただくと、固めたスープが液状になります。	主文締切日 11/4 (火)
エル 週 塩メイン週 本 週 塩カ ロ リ ー 週 本 週 塩ル 平 均 分た つ ぷ り均 ギ 均 分サ ポ ー ト り ギ 均 一 四 ル 平 均 一 四 ル 平 均 一 四 ル 平 均 一 回 本 週 一 日 一 一 四 ル 平 均 一 回 本 週 ー 一 一 四 ル 平 均 一 回 本 週 ー 一 一 回 本 週 ー 回 本 週 ー 一 回 本 週 ー 一 回 本 週 ー 一 回 本 週 ー 一 回 本 週 ー 回 本 回 ー 回 本 回 本 回 ー 回 本 回 本 回 ー 回 本 回 本	69 (cal 8 g 1	玉葱といんげんの炒め物 ポテトのオーロラソース和え ★ もやしとピーマンのさっぱり和え ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: #* ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	スクランブルエッグ ★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え ★ 広島菜漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.2 g  11月11日(火)  豚肉入り韓国風マヨ和え お魚厚揚げの煮物 ナスの田楽風 ★ 大根と海藻の香味サラダ  アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 375 kcal 塩分: 2.9 g  11月11日(火) 白身魚のマスタードソース 根菜と豚肉のしぐれ煮 小松菜と油揚げの煮物 ★ カリフラワーの梅おかか和え	小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆  アレルギー源: 卵・小麦・えび  総エネルギー: 504 kcal 塩分: 3.0 g  11月12日(水)  かれいの和風あんかけ 豚肉と野菜の青しそ風味 チンゲン菜の錦糸和え  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  アレルギー源: 卵・小麦  総エネルギー: 357 kcal 塩分: 1.6 g  11月12日(水)  鶏ちやん焼き風 野菜の彩りしんじょう煮 人参しりしり  ★ 紫キャベツと玉葱のピクルス	* かぼちゃサラダ  * きゅうり漬け  * たいギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 506 kcal 塩分: 2.3 g  ***  ***  ***  ***  ***  **  **  **	* おやしとコーンの炒め物  * ごぼうのごま酢和え  * 大根漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.9 g  11月14日(金)  海鮮炒め すき焼き風コロッケ れんこん金平  * 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび  総エネルギー: 408 kcal 塩分: 2.6 g  11月14日(金)  デミソースハンバーグ 白はんペんフライ スクランブルエッグ  * ほうれん草となめこのおひたし アレルギー源: 卵・乳成分・小麦	11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽん風スープ 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ  お届日 曜日 商品名 11/10 月 7種具材の粕汁 11/11 火 エビのビスク風スープ 11/12 水 豆腐と玉子の中華あんかけスープ 11/13 木 野菜たっぷりポトフ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ ※届は日の赤字は祝祭日です  【スープ全11種類、共通の内容】 ■本体価格:1個あたり320円(税込345円) ■注文番号:3612 日替わりスープ ■ご注文締切日:お届けの前週火曜日 ■消費期限:お届け日翌日の14:00 ■保存方法:10℃以下 ■容器サイズ:直径131mm×H59mm ■製造元:カネ美食品㈱ ■電子レンジ加熱時間は目安です。フィルムと蓋を外ていただくと、固めたスープが液状になります。	主文締切日 11/4 (火)
エ 週 塩メ イ ン週 本 週 塩カ ロ リ ー週 本 週 塩ル 平 均 分た つ ぷ り均 ギ 均 分サ ポ ー ト均 ギ 均 一K 2.5カ ロ リ ー週 ネ 週	69 3cal 8 g おかずコース 28 3cal 6 g コース 28	玉葱といんげんの炒め物 ポテトのオーロラソース和え  ★ もやしとピーマンのさっぱり和え  ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: #** *** #** #** #** #** #** #** #** #*	スクランブルエッグ ★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え ★ 広島菜漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.2 g  11月11日(火) 豚肉入り韓国風マヨ和え お魚厚揚げの煮物 ナスの田楽風 ★ 大根と海藻の香味サラダ  アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 375 kcal 塩分: 2.9 g  11月11日(火) 白身魚のマスタードソース 根菜と豚肉のしぐれ煮 小松菜と油揚げの煮物 ★ カリフラワーの梅おかか和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦	小松菜としらすのおひたし  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  ★ 黒豆  アレルギー源: 卵・小麦・えび  総エネルギー: 504 kcal 塩分: 3.0 g  11月12日(水)  かれいの和風あんかけ 豚肉と野菜の青しそ風味 チンゲン菜の錦糸和え  ★ 人参と蒸し鶏のサラダ  アレルギー源: 卵・小麦  総エネルギー: 357 kcal 塩分: 1.6 g  11月12日(水)  鶏ちやん焼き風 野菜の彩りしんじょう煮 人参しりしり  ★ 紫キャベツと玉葱のピクルス  アレルギー源: 卵・小麦	# かぼちゃサラダ  * きゅうり漬け    アレルギー源:   卵・乳成分・小麦   総エネルギー:   506 kcal   塩分:   2.3 g     11月13日(木)   フライドチキン   かぶのそぼろあん   ほうれん草と油揚げのおひたし   * かぼちゃサラダ   アレルギー源:   卵・小麦   総エネルギー:   475 kcal   塩分:   2.4 g     11月13日(木)   さばの香味ソース   肉詰めいなり煮   れんこんの煮物   * 竹輪と枝豆の山椒マヨ和え   アレルギー源:   卵・小麦     ・小麦     ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	* おやしとコーンの炒め物  * ごぼうのごま酢和え  * 大根漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  総エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.9 g  11月14日(金)  海鮮炒め すき焼き風コロッケ れんこん金平  * 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび  総エネルギー: 408 kcal 塩分: 2.6 g  11月14日(金)  デミソースハンバーグ 白はんペんフライ スクランブルエッグ  * ほうれん草となめこのおひたし アレルギー源: 卵・乳成分・小麦	11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽん風スープ 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ  お届日 曜日 商品名 11/10 月 7種具材の粕汁 11/11 火 エビのビスク風スープ 11/12 水 豆腐と玉子の中華あんかけスープ 11/13 木 野菜たっぷりポトフ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ 参届け日の赤字は祝祭日です  【スープ全11種類、共通の内容】 ■本体価格:1個あたり320円(税込345円) ■注文番号:3612 日替わりスープ ■ご注文締切日:お届けの前週火曜日 ■消費期限:お届け日翌日の14:00 ■保存方法:10℃以下 ■容器サイズ:直径131mm×H59mm ■製造元:カネ美食品㈱ ■電子レンジ加熱時間は目安です。フィルムと蓋を外ていただくと、固めたスープが液状になります。	主文締切日 11/4 (火)

冷		11月14日(金)			
凍 お		厚揚げと牛肉の炒	め物セット	白身魚(シイラ)のバ	ジル焼きセット
か	セ	厚揚げと牛肉の炒め物		白身魚(シイラ)のバジル焼き	
ず	ツ	肉団子と大根	の煮物	さつまいもの	きんぴら
	<b> </b>	南瓜のごま	和え	人参しり	しり
週平均	297	ちくわとねぎの甘辛		わかめの青じ	そ和え
エネルギー	Kcal	al アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分		アレルギー源:	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)
週平均	2 5 4	エネルギー:	307 kcal	エネルギー:	287 kcal
塩分	2.5 g	食塩相当量:	2.6 g		2.4 g

★お知らせ★ 冷凍おかずをご利用でない方でご入用の方はコールセンターまでご連絡をお願いいたします。 2025年11月3日(月)の祝祭日は、祝日配達希望者のみのお届けになります。祝祭日に配達を 希望されておられても、週4日登録で月曜日をお休みで登録されておりましたら、商品は届きません。 11月3日(月)の配達を希望される方は10月28日(火)までに、下記のならコープコールセンターへ ご連絡をいただきますよう、よろしくお願いいたします。前回好評いただきました日替りスープの お届けが9/29(月)より再開しております。詳細は別チラシをご覧ください。

お問い合わせ先ならコープコールセンター 通話料無料 0120-577-039

携帯電話 奈良県外 IP電話からは 0743-68-3100

ならコープではコールセンターでお受けするお電話について組合員様からのご意見を正確に聞き取る為通話内容を録音させて頂きます。ご意見はサービス向上にのみ利用致します。あらかじめご了承ください。

(通話料は組合員様ご負担)

★印は温めに不向きな献立となります (月~金 8:30~20:00 土 8:30~17:30)

お弁当・冷凍おかずのご利用方法は、ご利用ガイドをご参照ください 夕食宅配についてのお問い合わせやご注文は、音声ガイダンスにしたがってプッシュボタン ② を押してください。

## 日替わりスープを期間限定でお届けします

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
10/6	月	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	
10/7	火	オニオングラタン風スープ	0./20
10/8	水	旨辛スンドゥブチゲ	9/30 (火)
10/9	木	7種具材の粕汁	(24)
10/10	金	エビのビスク風スープ	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
10/13	月	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	
10/14	火	野菜たっぷりポトフ	10/7
10/15	水	ピリ辛ごま豆乳スープ	(火)
10/16	木	8種具材の豚汁	
10/17	金	あさりのクラムチャウダー	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
10/20	月	ごま油香る中華スープ	
10/21	火	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	10/14
10/22	水	オニオングラタン風スープ	(火)
10/23	木	旨辛スンドゥブチゲ	
10/24	金	7種具材の粕汁	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
10/27	月	エビのビスク風スープ	
10/28	火	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	10/21
10/29	水	野菜たっぷりポトフ	(火)
10/30	木	ピリ辛ごま豆乳スープ	(24)
10/31	金	8種具材の豚汁	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
11/3	月	あさりのクラムチャウダー	
11/4	火	ごま油香る中華スープ	10/28
11/5	水	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	(火)
11/6	木	オニオングラタン風スープ	
11/7	金	旨辛スンドゥブチゲ	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
11/10	月	7種具材の粕汁	
11/11	火	エビのビスク風ス一プ	11/4
11/12	水	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	(火)
11/13	木	野菜たっぷりポトフ	
11/14	金	ピリ辛ごま豆乳スープ	

●通常お弁当・おかず同様、毎週火曜日までにご注文いただきますと、翌週からお届けい たします。お届け方法は、通常のお弁当と同様です。お留守の際は保冷箱に入れてお届 けします。スープは、週1日からでもご注文いただけます。

●通常のお弁当・おかずのご利用のある週に限り、ご注文いただけます。(スープのみの ご注文はできません)ただし、週4日利用のお届け休み日や、祝日登録なしでお弁当・ おかずのお届けのない日の場合は、ご注文いただけます。

●スープの種類は、日ごとに種類を固定してお届けします。(カレンダーをご確認くだ さい)食事後の容器はお住まいの市町村区分にしたがって廃棄してください。

●スープのご利用代金は、お弁当・おかずのご利用代金と一緒に、ご登録の口座からお引 き落としさせていただきます。

●各商品のアレルゲン等、詳細は別途チラシに記載しております。別途チラシが必要な 場合は、配達担当者かコールセンターへお申し付けください。