

2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

お弁当 献立	コース	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)		
		牛肉きんぴら 白菜と里芋のごま煮 わかめと揚げの煮物 高菜漬 白ご飯(228kcal.)		豚肉の生姜炒め がんもの煮付け こんにゃくとちくわの炒め物 甘辛ごぼう ひじきご飯(225kcal.)		ぶり大根 ブロッコリーとウィンナーの炒め物 ★ポテトサラダ 枝豆のツナ和え 白ご飯(228kcal.)		牛肉とじゃがいものカレー煮 きくらげとくわいの玉子とし 小松菜とえのきのおひたし 彩り野菜のソテー 白ご飯(228kcal.)		鶏肉のごま醤油焼き かぼちゃの温サラダ キャベツときのこのソテー ピーマンのきんぴら 白ご飯(228kcal.)		
		アレルギー源：	小麦・(えび・かに)	アレルギー源：	えび・小麦・卵・(かに)	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	小麦・卵	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	
		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：	454 kcal	総エネルギー：	512 kcal	
週平均 エネルギー 塩分		2.0 g	塩分：	1.8 g	塩分：	2.9 g	塩分：	1.6 g	塩分：	2.0 g	塩分：	1.5 g
おかず 献立	コース	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)		
		牛肉きんぴら 大根の麻婆 白菜と里芋のごま煮 なすのチリソース和え わかめと揚げの煮物 高菜漬		豚肉の生姜炒め 野菜春巻き がんもの煮付け いんげんのおひたし こんにゃくとちくわの炒め物 甘辛ごぼう		豚肉となすの生姜炒め ぶり大根 ブロッコリーとウィンナーの炒め物 ★ポテトサラダ もやしと人参のソテー 枝豆のツナ和え		牛肉とじゃがいものカレー煮 チキンカツ きくらげとくわいの玉子とし 小松菜とえのきのおひたし カリフラワーのごま和え 彩り野菜のソテー		鶏肉のごま醤油焼き 焼き豆腐の含め煮 かぼちゃの温サラダ キャベツときのこのソテー ピーマンのきんぴら ★切干大根の甘酢漬		
		アレルギー源：	小麦・(えび・かに)	アレルギー源：	えび・小麦・卵	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	小麦・卵	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	
		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	
週平均 エネルギー 塩分		2.7 g	塩分：	3.0 g	塩分：	2.4 g	塩分：	2.5 g	塩分：	2.7 g	塩分：	3.1 g
おかず 小献立	コース	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)		
		豚肉のスタミナ炒め ケチャップハンバーグ 白菜と里芋のごま煮 わかめと揚げの煮物		塩肉豆腐 チヂミ がんもの煮付け 甘辛ごぼう		チキン南蛮 肉じゃが ブロッコリーとウィンナーの炒め物 枝豆のツナ和え		豚肉とケチャップみそ炒め にら饅頭と焼売 小松菜とえのきのおひたし 彩り野菜のソテー		さごしのみそ焼き たこきやベカツ かぼちゃの温サラダ ピーマンのきんぴら		
		アレルギー源：	小麦・乳成分・(えび・かに)	アレルギー源：	小麦・卵	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	えび・かに・小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	
		総エネルギー：	352 kcal	総エネルギー：	305 kcal	総エネルギー：	374 kcal	総エネルギー：	323 kcal	総エネルギー：	302 kcal	
週平均 エネルギー 塩分		2.3 g	塩分：	2.7 g	塩分：	2.3 g	塩分：	2.6 g	塩分：	2.3 g	塩分：	1.4 g
彩 菜 御 膳	コース	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)		
		豚肉の生姜炒め エビカツ ほうれん草とひき肉の和え物 卵の花 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		たらのレモンマヨソース 豚肉のだて煮風 ねぎ焼き キャベツの洋風煮 しろ菜とツナの中華和え スクランブルエッグ ★白菜と蒲鉾のぼん酢和え ★広島菜漬		牛肉と野菜の中華オイスター炒め 春巻き 揚げ出し豆腐のみぞれあん カリフラワーの柚子胡椒和え 竹輪の青さマヨ炒め 小松菜としらすのおひたし ★人参と蒸し鶏のサラダ ★黒豆		さばの蒲焼き風 肉詰めいなりと野菜の煮物 マーボー春雨 ブロッコリーのごま和え 人参しりしり チンゲン菜と昆布の煮物 ★かぼちゃサラダ ★きゅうり漬		デミソースハンバーグ 白はんぺんフライ じゃが芋のもろみソースがけ れんこん金平 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 ★ごぼうのごま酢和え ★大根漬		
		アレルギー源：	卵・乳成分・小麦・えび	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦	アレルギー源：	卵・小麦・えび	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦	
		総エネルギー：	471 kcal	総エネルギー：	427 kcal	総エネルギー：	504 kcal	総エネルギー：	506 kcal	総エネルギー：	435 kcal	
週平均 エネルギー 塩分		2.8 g	塩分：	2.8 g	塩分：	3.2 g	塩分：	3.0 g	塩分：	2.3 g	塩分：	2.9 g
メ イ ッ ン ブ リ コ ー ス	おかず コース	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)		
		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		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		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		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		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・かに	アレルギー源：	卵・小麦	アレルギー源：	卵・小麦	アレルギー源：	卵・小麦	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦・えび	
		総エネルギー：	525 kcal	総エネルギー：	375 kcal	総エネルギー：	357 kcal	総エネルギー：	475 kcal	総エネルギー：	408 kcal	
週平均 エネルギー 塩分		2.6 g	塩分：	3.4 g	塩分：	2.9 g	塩分：	1.6 g	塩分：	2.4 g	塩分：	2.6 g
カ サ ロ ー ー ト コ ー ス	コース	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)		
		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		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		鶏ちゃん焼き風 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		さばの香味ソース 肉詰めいなり煮 れんごんの煮物 ★竹輪と枝豆の山椒マヨ和え		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 ★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・えび	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦	アレルギー源：	卵・小麦	アレルギー源：	卵・小麦	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦	
		総エネルギー：	292 kcal	総エネルギー：	244 kcal	総エネルギー：	269 kcal	総エネルギー：	289 kcal	総エネルギー：	314 kcal	
週平均 エネルギー 塩分		1.8 g	塩分：	1.2 g	塩分：	2.1 g	塩分：	2.1 g	塩分：	1.6 g	塩分：	1.9 g

冷凍 おかず セット		11月14日(金)			
		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	
		厚揚げと牛肉の炒め物 肉団子と大根の煮物 南瓜のごま和え ちくわとねぎの甘辛		白身魚(シイラ)のバジル焼き さつまいものきんぴら 人参しりしり わかめの青じそ和え	
		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	297	エネルギー	Kcal	週平均	2.5 g
塩分		エネルギー：	307 kcal	エネルギー：	287 kcal
		食塩相当量：	2.6 g	食塩相当量：	2.4 g

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。

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いただきます。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。

★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 I P 電話からは 0743-68-3100

(通話料は組合員様ご負担)

(月～金 8:30～20:00 土 8:30～17:30)

★印は温めに不向きな献立となります



日替わりスープを期間限定でお届けします

お届け日	曜日	商 品 名	ご注文締切日
9/29	月	野菜たっぷりポトフ	9/23 (火)
9/30	火	ピリ辛ごま豆乳スープ	
10/1	水	8種具材の豚汁	
10/2	木	あさりのクラムチャウダー	
10/3	金	ごま油香る中華スープ	

お届け日	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	9/30 (火)
10/7	火	オニオングラタン風スープ	
10/8	水	旨辛スンドゥブチゲ	
10/9	木	7種具材の粕汁	
10/10	金	エビのビスク風スープ	

お届け日	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	10/7 (火)
10/14	火	野菜たっぷりポトフ	
10/15	水	ピリ辛ごま豆乳スープ	
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	

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

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

お届け日	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	10/28 (火)
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	

お届け日	曜日	商 品 名	ご注文締切日
11/10	月	7種具材の粕汁	11/4 (火)
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
■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。フィルムと蓋を外して温めていただくと、固めたスープが液状になります。

ご注文前にお読みください

- コールセンターへお届けの希望日と数量をお伝えください。
- 別途ご注文書が必要な場合は、配達担当者かコールセンターへお申し付けください。
- 通常お弁当・おかず同様、毎週火曜日までにご注文いただけますと、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や、祝日登録なしてお弁当・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。
- 各商品のアレルギー等、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。