

ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

お弁当		2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)
献立「白ご飯」「人参ごはん」に使用しているお米は奈良県産ひのひかりを使用しております。		豚肉とれんごんのオイスター炒め スパゲティナポリタン 茄子のしらす和え 玉葱とわかめのさっぱり和え 白ご飯(228kcal.)	揚げ餃子の野菜あんかけ ひじきと小松菜のおひたし ★ コーン春雨サラダ 野沢菜漬け 人参ごはん(219kcal.)	牛肉とじゃがいものカレー煮 ウインナーとキャベツのスープ ピーマンのきんぴら 白菜の昆布和え 白ご飯(228kcal.)	鶏肉のハニーマスタードソース ブロッコリーのおひたし じゃが芋のみそ和え 人参と白滝の炒め煮 白ご飯(228kcal.)	カレイの南蛮漬け くわいの塩炒め がんもの煮付け もやしと人参のソテー 白ご飯(228kcal.)
		アレルギー源：小麦・乳成分・(えび・かに)	アレルギー源：小麦・卵・(えび・かに)	アレルギー源：小麦・乳成分	アレルギー源：小麦	アレルギー源：小麦・卵・乳成分
		総エネルギー：516 kcal	総エネルギー：452 kcal	総エネルギー：468 kcal	総エネルギー：479 kcal	総エネルギー：483 kcal
週平均エネルギー	480 Kcal	塩分：1.9 g	塩分：3.1 g	塩分：1.9 g	塩分：1.6 g	塩分：1.8 g
週平均塩分	2.1 g	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)
おかず		豚肉とれんごんのオイスター炒め 肉団子と大根の煮物 スパゲティナポリタン オクラと蒸し鶏のごままぶし 茄子のしらす和え 玉葱とわかめのさっぱり和え	揚げ餃子の野菜あんかけ 豚肉と南瓜のごま煮 ひじきと小松菜のおひたし ★ コーン春雨サラダ こんにゃくのピリ辛煮 野沢菜漬け	牛肉とじゃがいものカレー煮 しゅうまい ウインナーとキャベツのスープ ★ きこの白和え ピーマンのきんぴら 白菜の昆布和え	鶏肉のハニーマスタードソース 牛肉とキャベツのピリ辛炒め ブロッコリーのおひたし じゃが芋のみそ和え 五目豆 人参と白滝の炒め煮	カレイの南蛮漬け ポークケチャップ がんもの煮付け くわいの塩炒め ほうれん草とチーズの洋風和え もやしと人参のソテー
		アレルギー源：小麦・乳成分・(えび・かに)	アレルギー源：小麦・卵・(えび・かに)	アレルギー源：小麦・乳成分	アレルギー源：小麦	アレルギー源：小麦・卵・乳成分
		総エネルギー：379 kcal	総エネルギー：365 kcal	総エネルギー：392 kcal	総エネルギー：375 kcal	総エネルギー：361 kcal
週平均エネルギー	374 Kcal	塩分：3.1 g	塩分：3.3 g	塩分：2.8 g	塩分：2.9 g	塩分：2.5 g
週平均塩分	2.9 g	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)
おかず		ハンバーグオニオンソース 牛肉と野菜の塩だれ炒め スパゲティナポリタン 玉葱とわかめのさっぱり和え	牛肉と玉子の中華炒め 炊き合わせ ひじきと小松菜のおひたし 野沢菜漬け	鶏天の甘辛 豚肉となすの生妻酢炒め ウインナーとキャベツのスープ 白菜の昆布和え	チキンカツ たらの山椒焼き ブロッコリーのおひたし 人参と白滝の炒め煮	さつま揚げと野菜の旨煮 肉野菜炒め がんもの煮付け もやしと人参のソテー
		アレルギー源：小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	アレルギー源：小麦・卵・(えび・かに)	アレルギー源：小麦・乳成分	アレルギー源：小麦	アレルギー源：小麦・卵
		総エネルギー：371 kcal	総エネルギー：334 kcal	総エネルギー：344 kcal	総エネルギー：337 kcal	総エネルギー：317 kcal
週平均エネルギー	341 Kcal	塩分：2.6 g	塩分：2.5 g	塩分：1.9 g	塩分：3.0 g	塩分：2.6 g
週平均塩分	2.5 g	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)
彩菜御膳		たらのピリ辛ごまソース 豚肉と野菜の青しそ風味 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め 糸昆布の煮物 ポテトと赤いんげん豆のケチャップ和え ほうれん草ともやしの和え物 ★ 紫キャベツと玉葱のピクルス ★ 柚子風味きゅうり	鶏のから揚げ 絹ごし揚げ煮 春雨と根菜のごまスープ煮 きくらげの煮物 里芋のコーンクリーム和え チンゲン菜の錦糸和え ★ カリフラワーの梅おかか和え ★ きやらぶき	おでん 肉団子のケチャップ和え れんごんの中華炒め煮 もやしとにらの炒め物 人参とベーコンの洋風炒め 小松菜とツナの煮物 ★ 紅あずまのサラダ ★ 白花豆	ハッシュドビーフ エビカツ くわいのたらごバター醤油炒め こんにゃくとメンマの甘辛炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 スクランブルエッグ ★ 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え ★ 千切りたくあん漬け	さばの甘酢あんかけ 鶏と春菊の白味噌和え チンゲン菜とひき肉の炒め物 玉葱といんげんの炒め物 キャベツとしらすの炒め物 小松菜と舞茸の煮物 ★ れんこんサラダ ★ しば漬け
		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	アレルギー源：卵・乳成分・小麦・えび・かに	アレルギー源：卵・乳成分・小麦
		総エネルギー：479 kcal	総エネルギー：470 kcal	総エネルギー：406 kcal	総エネルギー：465 kcal	総エネルギー：500 kcal
週平均エネルギー	464 Kcal	塩分：3.8 g	塩分：4.3 g	塩分：3.6 g	塩分：2.9 g	塩分：3.2 g
週平均塩分	3.6 g	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)
メタインボリス		4種野菜のビビンバ風 野菜コロッケ 糸こんにゃくのたらご炒め ★ 紫キャベツと玉葱のピクルス	ナスと筍入りマーボー豆腐 竹輪の磯辺揚げ かぼちゃの煮物 ★ カリフラワーの梅おかか和え	あじの青しそ風味焼き 鶏とごぼうの炒め物 ぼたて風味フライ ★ 紅あずまのサラダ	タンドリーチキン たらのから揚げレモンタルタルソース ほうれん草となめこのおひたし ★ わかめと葱のナムル	照り焼きハンバーグ 魚肉ソーセージの炒め物 小松菜とツナの煮物 ★ れんこんサラダ
		アレルギー源：乳成分・小麦	アレルギー源：卵・乳成分・小麦・えび・かに	アレルギー源：卵・乳成分・小麦	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：441 kcal	総エネルギー：471 kcal	総エネルギー：397 kcal	総エネルギー：406 kcal	総エネルギー：389 kcal
週平均エネルギー	421 Kcal	塩分：2.4 g	塩分：3.3 g	塩分：2.7 g	塩分：2.1 g	塩分：3.1 g
週平均塩分	2.7 g	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)
カロボリス		たらのピリ辛ごまソース 豚肉と野菜の青しそ風味 糸昆布の煮物 ★ 紫キャベツと玉葱のピクルス	鶏のから揚げ 絹ごし揚げ煮 平春雨と野菜の炒め物 ★ もやしと根菜のサラダ	おでん 肉団子のケチャップ和え 人参とベーコンの洋風炒め ★ かぼちゃと枝豆のサラダ	ハッシュドビーフ エビカツ ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ★ いんげんのツナマヨサラダ	さばのみぞれあん 魚肉ソーセージの玉子とじ ピーマンとしらすの煮物 ★ れんこんサラダ
		アレルギー源：小麦	アレルギー源：卵・乳成分・小麦	アレルギー源：卵・乳成分・小麦	アレルギー源：卵・乳成分・小麦・えび・かに	アレルギー源：卵・乳成分・小麦
		総エネルギー：225 kcal	総エネルギー：290 kcal	総エネルギー：231 kcal	総エネルギー：323 kcal	総エネルギー：263 kcal
週平均エネルギー	266 Kcal	塩分：2.4 g	塩分：2.0 g	塩分：2.0 g	塩分：1.4 g	塩分：2.1 g
週平均塩分	2.0 g					

冷凍 おかず セ ッ ト	2月13日(金)				★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。 2 0 2 6 年 2 月 1 1 日 (水) 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 水 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 ン。2 月 1 1 日 (水) の 配 達 を 希 望 さ れ る 方 は 2 月 3 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 お 願 い い た し ま す。
	白身魚フライセット		鶏肉のトマト煮セット		
	白身魚フライ 厚揚げのカレーあんかけ 海老芋の煮物 わかめとねぎのソテー		鶏肉のトマト煮 豚肉とピーマンのみそ炒め ブロッコリーのぼん酢和え 人参とコーンのグラッセ		
	アレルギー源：小麦・(えび・かに)		アレルギー源：小麦・乳成分・落花生		
	エネルギー：267 kcal		エネルギー：328 kcal		
	食塩相当量：2.8 g		食塩相当量：2.1 g		
	週平均 エネルギー 298 Kcal		週平均 塩分 2.5 g		
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					

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。



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
1/5	月	ピリ辛ごま豆乳スープ	12/29 (月)
1/6	火	8種具材の豚汁	
1/7	水	あさりのクラムチャウダー	
1/8	木	ごま油香る中華スープ	
1/9	金	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	

お届け日	曜日	商 品 名	ご注文締切日
1/12	月	オニオングラタン風スープ	1/6 (火)
1/13	火	旨辛スンドゥブチゲ	
1/14	水	7種具材の粕汁	
1/15	木	エビのビスク風スープ	
1/16	金	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	

お届け日	曜日	商 品 名	ご注文締切日
1/19	月	野菜たっぷりポトフ	1/13 (火)
1/20	火	ピリ辛ごま豆乳スープ	
1/21	水	8種具材の豚汁	
1/22	木	あさりのクラムチャウダー	
1/23	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
1/26	月	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	1/20 (火)
1/27	火	オニオングラタン風スープ	
1/28	水	旨辛スンドゥブチゲ	
1/29	木	7種具材の粕汁	
1/30	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
2/2	月	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	1/27 (火)
2/3	火	8種具材の豚汁	
2/4	水	ピリ辛ごま豆乳スープ	
2/5	木	野菜たっぷりポトフ	
2/6	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
2/9	月	ごま油香る中華スープ	2/3 (火)
2/10	火	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	
2/11	水	オニオングラタン風スープ	
2/12	木	旨辛スンドゥブチゲ	
2/13	金	7種具材の粕汁	

お届け日	曜日	商 品 名	ご注文締切日
2/16	月	エビのビスク風スープ	2/10 (火)
2/17	火	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	
2/18	水	野菜たっぷりポトフ	
2/19	木	ピリ辛ごま豆乳スープ	
2/20	金	8種具材の豚汁	

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。
- 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)
- スープは、週1日からでもご注文いただけます。
- 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。