

## 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。 | 豚肉とれんこんのオイスター炒め<br>スパゲティナポリタン<br>茄子のしらす和え<br>玉葱とわかめのさっぱり和え<br>白ご飯(228kcal.) | 揚げ餃子の野菜あんかけ<br>ひじきと小松菜のおひたし<br>★ コーン春雨サラダ<br>野沢菜漬け<br>人参ごはん(219kcal.) | 牛肉とじやがいものカレー煮<br>ウインナーとキャベツのスープ<br>ピーマンのきんぴら<br>白菜の昆布和え<br>白ご飯(228kcal.) | 鶏肉のハニーマスタードソース<br>プロッコリーのおひたし<br>じゃが芋のみそ和え<br>人参と白滝の炒め煮<br>白ご飯(228kcal.) | カレイの南蛮漬け<br>くわいの塩炒め<br>がんもの煮付け<br>もやしと人参のソテー<br>白ご飯(228kcal.) |
| 週平均<br>エネルギー<br>Kcal                        | 480   | 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  |
| 週平均<br>塩分                                   | 2.1 g   | 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  |
| おかず   | 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)  |
| 週平均<br>エネルギー<br>Kcal                        | 374   | アレルギー源: 小麦・卵・(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   | アレルギー源: 小麦・卵・乳成分  |
| 週平均<br>塩分                                   | 2.9 g   | 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  |
| おかず   | 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)  |
| 週平均<br>エネルギー<br>Kcal                        | 341   | 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   | アレルギー源: 小麦・卵  |
| 週平均<br>塩分                                   | 2.5 g   | 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  |
| 彩菜御膳  | 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)  |
| 週平均<br>エネルギー<br>Kcal                        | 464   | 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  |
| 週平均<br>塩分                                   | 3.6 g   | 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  |
| おめでかぶり                                      | 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)  |
| 週平均<br>エネルギー<br>Kcal                        | 421   | アレルギー源: 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   | アレルギー源: 卵・乳成分・小麦  |
| 週平均<br>塩分                                   | 2.7 g   | 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  |
| カサコボリ                                       | 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)  |
| 週平均<br>エネルギー<br>Kcal                        | 266   | 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  |
| 週平均<br>塩分                                   | 2.0 g   | 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  |
| 冷凍おかず                                       | 2月13日(金)  |   |  |  |   |
| セツト   | 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  | 鶏肉のトマト煮   |  |  |   |
|   | 厚揚げのカレーあんかけ   | 豚肉とピーマンのみそ炒め  |  |  |   |
|   | 海老芋の煮物  | プロッコリーのばん酢和え  |  |  |   |
|   | わかめとねぎのソテー  | 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  |  |  |   |

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

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。

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       |
|-----|----|-----------------|--------------|
| 1/5 | 月  | ピリ辛ごま豆乳スープ      | 12/29<br>(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  | あつさり野菜ちゃんぽん風スープ |              |

| お届日  | 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<br>(火) |
| 1/13 | 火  | 旨辛スンドウブチゲ       |            |
| 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<br>(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   |             |

| お届日  | 曜日 | 商品名             | ご注文締切日      |
|------|----|-----------------|-------------|
| 1/26 | 月  | あつさり野菜ちゃんぽん風スープ | 1/20<br>(火) |
| 1/27 | 火  | オニオングラタン風スープ    |             |
| 1/28 | 水  | 旨辛スンドウブチゲ       |             |
| 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<br>(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<br>(火) |
| 2/10 | 火  | あつ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  | 旨辛スンドウブチゲ       |            |
| 2/13 | 金  | 7種具材の粕汁         |            |

| お届日  | 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<br>(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         |             |

|  |
|--|
| お届け日が赤字は祝祭日です                                      |
| 【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日ご利用のお届け休みや、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させていただきます。
- 各商品のアレルゲン等、詳細は別途ラシックに記載しております。別途ラシックが必要な場合は、配達担当者かコールセンターへお申し付けください。

★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。

2026年2月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。商品は届きません。2月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よろしくお願いいたします。

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