

2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

お弁当コース		10月27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)	
献立「白ご飯」 「青しそごはん」 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。		牛肉のブルコギ炒め 彩りきんぴら ちくわとピーマンのみそ炒め 野沢菜の炒り玉子 白ご飯(228kcal.)		鶏天の甘酢だれ ケチャップスパゲティ キャベツとベーコンの甘醤油炒め 人参のおひたし 青しそごはん(243kcal.)		豚肉と茄子のみそ炒め がんもと切干大根の煮物 ★ オニオンサラダ 白菜の昆布和え 白ご飯(228kcal.)		さばのみそ焼き 南瓜の塩麹和え 小松菜としらすのおひたし きんぴらごぼう 白ご飯(228kcal.)		コロッケ チンゲン菜のナムル ★ グレープゼリー もやしとわかめのソテー 白ご飯(228kcal.)	
		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・乳成分・落花生		アレルギー源：小麦・(えび・かに)		アレルギー源：小麦・乳成分・(えび・かに)	
		総エネルギー：485 kcal		総エネルギー：478 kcal		総エネルギー：472 kcal		総エネルギー：447 kcal		総エネルギー：462 kcal	
		塩分：1.6 g		塩分：2.2 g		塩分：1.7 g		塩分：2.2 g		塩分：1.3 g	
おかずコース		10月27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)	
週平均エネルギー：364 Kcal 週平均塩分：2.9 g		牛肉のブルコギ炒め 野菜のミンチ巻き 彩りきんぴら いんげんとこんにゃくのピリ辛煮 ちくわとピーマンのみそ炒め 野沢菜の炒り玉子		鶏天の甘酢だれ 麻婆茄子 ケチャップスパゲティ カリフラワーのおかか和え キャベツとベーコンの甘醤油炒め 人参のおひたし		豚肉と茄子のみそ炒め しゅうまい がんもと切干大根の煮物 人参と油揚げの炒め物 ★ オニオンサラダ 白菜の昆布和え		さばのみそ焼き 豚肉とりんごの生姜焼き じゃが芋の山椒焼き 小松菜としらすのおひたし 南瓜の塩麹和え きんぴらごぼう		コロッケ 肉団子と白菜の煮物 チンゲン菜のナムル くわいときのこの塩炒め ★ グレープゼリー もやしとわかめのソテー	
		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・乳成分・落花生・(えび・かに)		アレルギー源：小麦・(えび・かに)		アレルギー源：小麦・乳成分・(えび・かに)	
		総エネルギー：337 kcal		総エネルギー：363 kcal		総エネルギー：403 kcal		総エネルギー：377 kcal		総エネルギー：338 kcal	
		塩分：2.7 g		塩分：2.7 g		塩分：3.3 g		塩分：3.0 g		塩分：2.6 g	
おかず小コース		10月27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)	
週平均エネルギー：351 Kcal 週平均塩分：2.4 g		豚肉のケチャップ炒め 炊き合わせ 彩りきんぴら 野沢菜の炒り玉子		ハンバーグのトマトみぞれソース 肉野菜炒め キャベツとベーコンの甘醤油炒め 人参のおひたし		肉じゃが あじの塩麹焼き がんもと切干大根の煮物 白菜の昆布和え		鶏唐揚げ さつま揚げと野菜の炒め物 南瓜の塩麹和え きんぴらごぼう		牛肉とこんにゃくのピリ辛煮 厚揚げとなすのトマト炒め チンゲン菜のナムル ★ グレープゼリー	
		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：小麦・(えび・かに)		アレルギー源：小麦・卵		アレルギー源：小麦	
		総エネルギー：356 kcal		総エネルギー：307 kcal		総エネルギー：351 kcal		総エネルギー：417 kcal		総エネルギー：324 kcal	
		塩分：2.0 g		塩分：2.5 g		塩分：3.0 g		塩分：2.4 g		塩分：2.2 g	
彩菜御膳コース		10月27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)	
週平均エネルギー：467 Kcal 週平均塩分：3.5 g		ブルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ カリフラワーの柚子風味和え ★ 葉大根のおかか和え		八宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ ★ きゅうり漬け		豚肉のぼん酢たれ 白身魚の梅しそフライ くわいのたらこバター醤油炒め 魚肉ソーセージの炒め物 ほうれん草とひき肉の和え物 もやしとコーンの炒め物 ★ キャベツのごまマヨ和え ★ 大根漬け		ホキの香草焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 ★ れんこんサラダ ★ 黒豆		タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 ★ 人参サラダ ★ 福神漬け	
		アレルギー源：卵・小麦・えび・かに		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・えび	
		総エネルギー：477 kcal		総エネルギー：420 kcal		総エネルギー：455 kcal		総エネルギー：480 kcal		総エネルギー：501 kcal	
		塩分：3.7 g		塩分：3.3 g		塩分：3.4 g		塩分：3.0 g		塩分：3.9 g	
メたっぷりコース		10月27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)	
週平均エネルギー：421 Kcal 週平均塩分：2.2 g		かれいのピリ辛ごまソース 鶏と大根の中華うま煮 しんじょうの煮物 ★ 紅あずまのサラダ		4種野菜のビビンバ風 肉巻の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ		豚肉とナスのトマ味噌炒め じゃがバター風コロッケ カリフラワーの柚子胡椒和え ★ 卵の花と豆のサラダ		あじ大葉フライ(ソース付) 豚肉と玉葱の塩炒め 糸昆布の煮物 ★ れんこんサラダ		鶏肉のマーマレード焼き エビと野菜の落とし揚げ 野菜と玉子のマスタード炒め ★ 人参サラダ	
		アレルギー源：卵・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・小麦・えび	
		総エネルギー：399 kcal		総エネルギー：411 kcal		総エネルギー：425 kcal		総エネルギー：413 kcal		総エネルギー：456 kcal	
		塩分：2.1 g		塩分：2.5 g		塩分：2.4 g		塩分：1.7 g		塩分：2.5 g	
カサポリートコース		10月27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)	
週平均エネルギー：275 Kcal 週平均塩分：1.7 g		ブルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 山芋のスクランブルエッグ風 ★ 赤いんげん豆のマリネ		あじのメンチカツ 水餃子 ピーマンと蒸し鶏の和え物 ★ かぼちゃサラダ		豚肉のぼん酢たれ 白身魚の梅しそフライ 竹輪と野菜のピリ辛炒め ★ ブロッコリーのおかか和え		ホキの香草焼き ナスとさつま揚げの味噌炒め 糸昆布の煮物 ★ れんこんサラダ		タンドリーチキン 東村山黒焼きそば いんげんと玉子の炒め物 ★ 人参サラダ	
		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		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：247 kcal		総エネルギー：294 kcal		総エネルギー：275 kcal		総エネルギー：250 kcal		総エネルギー：308 kcal	
		塩分：1.8 g		塩分：1.1 g		塩分：1.7 g		塩分：1.7 g		塩分：2.4 g	

冷凍 おかず セット	10月31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。 2025年10月13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日登録で月曜日を休みで登録されておりましたら、商品は届きません。 10月13日(月)の配達を希望される方は10月7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。	
	豚肉のスタミナ炒めセット		メンチカツセット			
	豚肉のスタミナ炒め 南瓜のそぼろ和え きのこのナムル 金時豆		メンチカツ キャベツと長ねぎの甘辛炒め 里芋の煮物 人参のごままぶし			
	アレルギー源：	小麦	アレルギー源：	小麦・乳成分		
	エネルギー：	301 kcal	エネルギー：	301 kcal		
	食塩相当量：	1.7 g	食塩相当量：	2.6 g		
	塩分	2.2 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
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。