








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	12月29日(月)		12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	
	鶏肉の唐揚げ 豆乳がんもの含め煮 ★ コーン春雨サラダ 野沢菜漬け 白ご飯(228kcal.)		年末年始の為、30日～4日はお休みです。 				
	アレルギー源：	小麦・乳成分					
	総エネルギー：	495 kcal					
週平均 エネルギー	495 Kcal	塩分：	1.8 g				
週平均 塩分	1.8 g	12月29日(月)		12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)
お か ず  コ ー ス	鶏肉の唐揚げ てりやきハンバーグ 豆乳がんもの含め煮 ★ コーン春雨サラダ ひじき煮 野沢菜漬け		年末年始の為、30日～4日はお休みです。 				
	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分					
	総エネルギー：	374 kcal					
	週平均 エネルギー	374 Kcal	塩分：	3.0 g			
週平均 塩分	3.0 g	12月29日(月)		12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)
お か ず 小  コ ー ス	天ぷら盛合せ 甘酢肉団子 豆乳がんもの含め煮 野沢菜漬け		年末年始の為、30日～4日はお休みです。 				
	アレルギー源：	えび・小麦・卵・乳成分					
	総エネルギー：	362 kcal					
	週平均 エネルギー	362 Kcal	塩分：	2.6 g			
週平均 塩分	2.6 g	12月29日(月)		12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)
彩 菜 御 膳  コ ー ス	あじのメンチカツ 豚肉と野菜のごま味噌炒め 豆腐チャンプル ささがき金平 しゅうまい ウィンナーと野菜のケチャップ炒め ★ いんげんのおかかマヨ和え ★ 柚子風味きゅうり		年末年始の為、30日～4日はお休みです。 				
	アレルギー源：	卵・小麦・えび・かに					
	総エネルギー：	499 kcal					
	週平均 エネルギー	499 Kcal	塩分：	2.9 g			
週平均 塩分	2.9 g	12月29日(月)		12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)
メ タ イ ッ ン ブ リ  コ ー ス	鶏肉の柚子胡椒焼き ナスとさつま揚げの味噌炒め 小松菜と油揚げの煮物 ★ いんげんのおかかマヨ和え		年末年始の為、30日～4日はお休みです。 				
	アレルギー源：	卵・小麦					
	総エネルギー：	429 kcal					
	週平均 エネルギー	429 Kcal	塩分：	1.8 g			
週平均 塩分	1.8 g	12月29日(月)		12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)
カ サ ロ ボ リ ー ト  コ ー ス	あじのメンチカツ 豚肉と野菜のごま味噌炒め 小松菜と油揚げの煮物 ★ いんげんのおかかマヨ和え		年末年始の為、30日～4日はお休みです。 				
	アレルギー源：	卵・小麦					
	総エネルギー：	286 kcal					
	週平均 エネルギー	286 Kcal	塩分：	1.4 g			
週平均 塩分	1.4 g						

冷 凍 お か ず  セ ツ ト	1月2日(金)		★お知らせ★	
	年末年始の為、30日～4日はお休みです。 		2025年12月30日(火)～1月4日(日)は夕食宅配の配達はお休みとなります。 2025年12月29日(月)・2026年1月5日(月)～1月9日(金)お届けお弁当と1月9日(金)お届け冷凍おかずの変更は2025年12月23日(火)までです。2026年1月12日(月)以降の変更は通常通り、お届け週の 前週火曜日までです。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。	
週平均	0		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	
エネルギー	Kcal		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)	
週平均		0.0 g	(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	
塩分				

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
11/17	月	8種具材の豚汁	11/11 (火)
11/18	火	あさりのクラムチャウダー	
11/19	水	ごま油香る中華スープ	
11/20	木	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	
11/21	金	オニオングラタン風スープ	

お届け日	曜日	商 品 名	ご注文締切日
11/24	月	旨辛スンドゥブチゲ	11/18 (火)
11/25	火	7種具材の粕汁	
11/26	水	エビのビスク風スープ	
11/27	木	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	
11/28	金	野菜たっぷりポトフ	

お届け日	曜日	商 品 名	ご注文締切日
12/1	月	ピリ辛ごま豆乳スープ	11/25 (火)
12/2	火	8種具材の豚汁	
12/3	水	あさりのクラムチャウダー	
12/4	木	ごま油香る中華スープ	
12/5	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
12/8	月	オニオングラタン風スープ	12/2 (火)
12/9	火	旨辛スンドゥブチゲ	
12/10	水	7種具材の粕汁	
12/11	木	エビのビスク風スープ	
12/12	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
12/15	月	野菜たっぷりポトフ	12/9 (火)
12/16	火	ピリ辛ごま豆乳スープ	
12/17	水	8種具材の豚汁	
12/18	木	あさりのクラムチャウダー	
12/19	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
12/22	月	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	12/16 (火)
12/23	火	オニオングラタン風スープ	
12/24	水	旨辛スンドゥブチゲ	
12/25	木	7種具材の粕汁	
12/26	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
12/29	月	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	12/23 (火)
12/30	火	夕食宅配 配達お休み	
12/31	水		
1/1	木		
1/2	金		

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㈱
- 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、配達担当者から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。
- 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日利用のお届け休平日や、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)
- 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、配達担当者からコールセンターへお申し付けください。