

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13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)					
献立「白ご飯」 「野沢菜ごはん」 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。	★ さつまいもとハムのサラダ なす南蛮 五目豆 白ご飯(228kcal.)	豚肉きんぴら	牛肉と野菜の炒め物	回鍋肉	鶏肉の香草焼き	カレーの南蛮漬け					
		スバゲティナポリタン	ブロccoliとコーンのソテー	がんもの煮付け	わかめとしいたけのサツと煮	南瓜の生姜和え					
		白菜とザーサイの中華和え	野沢菜ごはん(235kcal.)	れんこんのごま和え	卵の花	ちんげん菜としめじのおひたし					
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	アレルギー源:	えび・小麦・卵・(かに)	アレルギー源:	小麦		
総エネルギー:	496 kcal	総エネルギー:	486 kcal	総エネルギー:	447 kcal	総エネルギー:	443 kcal	総エネルギー:	426 kcal		
塩分:	1.1 g	塩分:	1.9 g	塩分:	1.7 g	塩分:	1.2 g	塩分:	1.2 g		
週平均エネルギー	460 Kcal	週平均塩分	1.4 g	週平均エネルギー	460 Kcal	週平均塩分	1.4 g	週平均エネルギー	460 Kcal	週平均塩分	1.4 g
おかず	★ さつまいもとハムのサラダ 小松菜の塩麹炒め なす南蛮 五目豆	豚肉きんぴら	牛肉と野菜の炒め物	回鍋肉	鶏肉の香草焼き	カレーの南蛮漬け					
		ミートオムレツ	さつまいもコロック	にら饅頭	牛皿	ポークケチャップ					
		スバゲティナポリタン	ブロccoliとコーンのソテー	がんもの煮付け	キャベツのカレー炒め	南瓜の生姜和え					
アレルギー源:	小麦・卵・乳成分	アレルギー源:	小麦・卵・乳成分	アレルギー源:	小麦	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		
総エネルギー:	350 kcal	総エネルギー:	331 kcal	総エネルギー:	405 kcal	総エネルギー:	404 kcal	総エネルギー:	353 kcal		
塩分:	1.9 g	塩分:	2.0 g	塩分:	2.7 g	塩分:	2.3 g	塩分:	1.8 g		
おかず小	★ さつまいもとハムのサラダ 五目豆	牛肉と玉子の中華炒め	豚肉と南瓜のごま煮	牛肉とれんこんの旨煮	豆腐ハンバーグのゆず醤油ソース	鶏肉の塩麹焼き					
		チヂミ	肉団子麻婆	彩り玉子のかに風味あなか	白身魚フライ	牛肉と大根の煮物					
		スバゲティナポリタン	スバゲティナポリタン	がんもの煮付け	やみつきピーマン	南瓜の生姜和え					
アレルギー源:	小麦・卵	アレルギー源:	小麦・乳成分	アレルギー源:	かに・小麦・卵	アレルギー源:	えび・小麦・卵	アレルギー源:	小麦		
総エネルギー:	314 kcal	総エネルギー:	373 kcal	総エネルギー:	350 kcal	総エネルギー:	387 kcal	総エネルギー:	344 kcal		
塩分:	1.1 g	塩分:	2.5 g	塩分:	2.9 g	塩分:	2.7 g	塩分:	2.1 g		
野菜御膳	★ さつまいもとハムのサラダ 五目豆	豚肉の照りたま炒め	サーモンフライ(ソース付)	鶏肉の柚子胡椒焼き	かれのレモンタルタルソース	バラ焼き風炒め物					
		天ぷら(天つゆ付)	鶏と野菜の中華炒め	かに入りしんじょう煮	豚すき煮	黒はんぺんフライ					
		チンゲン菜と蒸し鶏の和え物	玉子焼	春雨のうま塩炒め	キャベツとあさりの炒め物	根菜のチリマヨネーズ					
アレルギー源:	卵・乳成分・小麦・えび	アレルギー源:	卵・小麦	アレルギー源:	小麦・乳成分・小麦・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		
総エネルギー:	454 kcal	総エネルギー:	447 kcal	総エネルギー:	421 kcal	総エネルギー:	436 kcal	総エネルギー:	573 kcal		
塩分:	2.6 g	塩分:	3.3 g	塩分:	2.2 g	塩分:	2.7 g	塩分:	3.7 g		
メたつぷり	★ さつまいもとハムのサラダ 五目豆	れんこん積み揚げ天(天つゆ付)	ホイコーロー	かじきのメンチカツ(ソース付)	鶏肉の山椒焼き	あじの香草焼き					
		牛肉入りチャブチ風炒め	ごまおさつコロック	絹ごし揚げ煮(お好み風)	焼き餃子(ニンニク抜き)	鶏と野菜の玉子とじ					
		小松菜としらすのおひたし	いんげんと玉子の炒め物	もやしときくらげのピリ辛和え	白菜と昆布の煮物	ほうれん草ベーコン炒め					
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	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:	468 kcal	総エネルギー:	428 kcal	総エネルギー:	487 kcal	総エネルギー:	397 kcal	総エネルギー:	358 kcal		
塩分:	1.6 g	塩分:	2.1 g	塩分:	1.9 g	塩分:	1.6 g	塩分:	3.1 g		
カロリート	★ さつまいもとハムのサラダ 五目豆	天ぷら(天つゆ付)	サーモンフライ(ソース付)	鶏肉の柚子胡椒焼き	かれのレモンタルタルソース	バラ焼き風炒め物					
		チンゲン菜と蒸し鶏の和え物	鶏と野菜の中華炒め	かに入りしんじょう煮	キャベツとあさりの炒め物	黒はんぺんフライ					
		がんもの煮物	ほうれん草となめこのおひたし	人参とコーンのグラッセ	小松菜の玉子とじ	ニンニクの芽とひき肉の炒め物					
アレルギー源:	卵・乳成分・小麦・えび・かに	アレルギー源:	卵・小麦	アレルギー源:	卵・乳成分・小麦・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		
総エネルギー:	246 kcal	総エネルギー:	321 kcal	総エネルギー:	231 kcal	総エネルギー:	229 kcal	総エネルギー:	318 kcal		
塩分:	1.2 g	塩分:	2.0 g	塩分:	1.4 g	塩分:	1.9 g	塩分:	1.9 g		

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なかスープ	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なかスープ	
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なかスープ	
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、配達担当者へ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、祝日登録なしのお弁当・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当た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、配達担当者へコールセンターへお申し付けください。

冷凍おかず		10月17日(金)	
週平均エネルギー	292 Kcal	豆腐ハンバーグの生姜あなかセット	鶏肉のバジル焼きセット
		豆腐ハンバーグの生姜あなか	鶏肉のバジル焼き
週平均塩分	2.5 g	さつまいも揚げのカレー炒め	八宝菜
アレルギー源:	小麦・卵	ブロccoliと南瓜のごま和え	高野豆腐の炊き合わせ
総エネルギー:	231 kcal	大根の甘酢漬	人参とえのきの中華炒め
塩分:	2.7 g	アレルギー源:	えび・小麦・乳成分
総エネルギー:	231 kcal	アレルギー源:	小麦・卵
塩分:	2.7 g	アレルギー源:	えび・小麦・乳成分

★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に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、よろしくお願いたします。前回好評いただきました日替わりスープのお届けが9/29(月)より再開いたします。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**

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。