

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2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)
献立「白ご飯」 「しょうがご飯」 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。		チーズインハンバーグ 高野豆腐の炊き合わせ キャベツの和風カレー和え 白菜の塩麹和え 白ご飯(228kcal.)	豚肉と茄子のみそ炒め かぼちゃの温サラダ ほうれん草とごぼうのごま和え こぶ豆 しょうがご飯(261kcal.)	炸鸡 ブロッコリーの塩昆布 ★ポテトサラダ もやしとわかめのソテー 白ご飯(228kcal.)	さばのみそ焼き 高菜と小松菜の和え物 なすの揚げびたし 人参の白和え 白ご飯(228kcal.)	すき焼きコロッケ チンゲン菜のおひたし ★くわいのマヨネーズサラダ 大根と大根葉の和え物 白ご飯(228kcal.)
週平均エネルギー	494 Kcal	アレルギー源：小麦・卵・乳成分 総エネルギー：501 kcal	アレルギー源：小麦・卵・乳成分・落花生 総エネルギー：539 kcal	アレルギー源：小麦・卵・(えび・かに) 総エネルギー：505 kcal	アレルギー源：小麦 総エネルギー：472 kcal	アレルギー源：小麦・卵・乳成分 総エネルギー：452 kcal
週平均塩分	2.0 g	塩分：2.0 g	塩分：2.7 g	塩分：1.9 g	塩分：1.8 g	塩分：1.7 g
おかず		2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)
献立「白ご飯」 「しょうがご飯」 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。		チーズインハンバーグ 平天と野菜の煮物 高野豆腐の炊き合わせ キャベツの和風カレー和え ★カラフルピーマンのマリネ 白菜の塩麹和え	豚肉と茄子のみそ炒め 彩り玉子のかに風味あんかけ かぼちゃの温サラダ ほうれん草とごぼうのごま和え ★玉葱ときゅうりの酢漬け こぶ豆	炸鸡 豆腐とえびの旨煮 ★ポテトサラダ ブロッコリーの塩昆布 れんごんのおかか和え もやしとわかめのソテー	さばのみそ焼き 豚肉のスタミナ炒め 高菜と小松菜の和え物 大根の煮物 なすの揚げびたし 人参の白和え	すき焼きコロッケ 牛肉とマロニーのチャブチェ チンゲン菜のおひたし ★くわいのマヨネーズサラダ いんげんと揚げのおひたし 大根と大根葉の和え物
週平均エネルギー	355 Kcal	アレルギー源：小麦・卵・乳成分 総エネルギー：349 kcal	アレルギー源：かに・小麦・卵・乳成分・落花生 総エネルギー：341 kcal	アレルギー源：えび・小麦・卵・(かに) 総エネルギー：366 kcal	アレルギー源：小麦 総エネルギー：337 kcal	アレルギー源：小麦・卵・乳成分 総エネルギー：384 kcal
週平均塩分	2.8 g	塩分：3.1 g	塩分：2.4 g	塩分：3.0 g	塩分：2.8 g	塩分：2.7 g
おかず		2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)
献立「白ご飯」 「しょうがご飯」 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。		豚肉と厚揚げのトマト煮込み 麻婆茄子 高野豆腐の炊き合わせ 白菜の塩麹和え	牛肉のブルコギ炒め エビカツ かぼちゃの温サラダ こぶ豆	ぶりの照焼き 豚肉のごまみそ炒め ★ポテトサラダ もやしとわかめのソテー	鶏肉のオイスター焼き ハムカツ 高菜と小松菜の和え物 人参の白和え	牛肉と野菜の炒め物 ミートボールのクリーム煮 チンゲン菜のおひたし 大根と大根葉の和え物
週平均エネルギー	341 Kcal	アレルギー源：小麦 総エネルギー：309 kcal	アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分 総エネルギー：406 kcal	アレルギー源：小麦・卵・(えび・かに) 総エネルギー：341 kcal	アレルギー源：小麦 総エネルギー：336 kcal	アレルギー源：小麦・卵・乳成分 総エネルギー：313 kcal
週平均塩分	2.2 g	塩分：1.9 g	塩分：1.6 g	塩分：2.4 g	塩分：2.8 g	塩分：2.4 g
彩菜御膳		2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)
献立「白ご飯」 「しょうがご飯」 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。		牛肉とチンゲン菜の中華炒め 豆腐ハンバーグ ピーマンと蒸し鶏の和え物 くわいのおかか和え 小松菜の玉子とじ 里芋の青き風味 ★人参サラダ ★葉大根のぼん酢和え	イカ天チリ玉子ソース 豚肉の高菜炒め 春雨のうま塩炒め キャベツの洋風煮 いんげんとしらすの炒め煮 れんごん金平 ★煮豆 ★白菜と梅の和え物	ポトフ たご団子揚げ ナスとそぼろの味噌炒め 卵の花 ほうれん草のごま和え かぼちゃの煮物 ★カリフラワーとツナのサラダ ★広島菜漬け	銀ひらすのみりん風味焼き 肉しゅうまい 野菜コロッケ 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 さつま揚げと野菜のカレー炒め ほうれん草とえのきのおひたし ★大根サラダ (中華風) ★きゅうり漬け	ヒレカツ (ソース付) エビとパンネのカルボナーラ風 チンゲン菜とあさりの炒め物 しろ菜の煮びたし 大根の煮物 ブロッコリーとウインナーの炒め物 ★竹輪と葱のラー油マヨ和え ★もやしのナムル
週平均エネルギー	460 Kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：460 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：477 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：501 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー：458 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー：406 kcal
週平均塩分	3.2 g	塩分：3.3 g	塩分：3.7 g	塩分：3.6 g	塩分：2.9 g	塩分：2.7 g
メタイン		2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)
献立「白ご飯」 「しょうがご飯」 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。		あさりのトマトチャウダー 鶏肉の八幡巻き もやしとにらの炒め物 ★人参サラダ	鶏天のおかか葱ソース 豚肉の玉子とじ ナスのミートソース ★煮豆	牛肉と野菜の中華オイスター炒め サーモンマヨフライ しろ菜の煮びたし ★カリフラワーのマリネ	さばの旨酢あんかけ かに入りしんじょうの煮物 つきこんにゃくのたらこ煮 ★大根サラダ (中華風)	ホイコーロー 春巻き いんげんと玉子の炒め物 ★わかめと竹輪の生姜マヨ和え
週平均エネルギー	415 Kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：366 kcal	アレルギー源：卵・小麦 総エネルギー：393 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー：411 kcal	アレルギー源：卵・小麦・かに 総エネルギー：495 kcal	アレルギー源：卵・小麦 総エネルギー：411 kcal
週平均塩分	2.3 g	塩分：2.8 g	塩分：2.1 g	塩分：2.3 g	塩分：2.1 g	塩分：2.4 g
カロリート		2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)
献立「白ご飯」 「しょうがご飯」 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。		牛肉とチンゲン菜の中華炒め がんもの煮物 くわいのおかか和え ★ミックス野菜のごま和え	イカ天チリ玉子ソース 豚肉の高菜炒め れんごん金平 ★煮豆	ポトフ たご団子揚げ いんげんとしらすの炒め煮 ★カリフラワーとツナのサラダ	銀ひらすのみりん風味焼き 肉しゅうまい さつま揚げと野菜のカレー炒め ★玉葱とピーマンのマリネ	ヒレカツ (ソース付) かぶのそぼろあん 人参とコーンのグラッセ ★竹輪と葱のラー油マヨ和え
週平均エネルギー	278 Kcal	アレルギー源：乳成分・小麦 総エネルギー：248 kcal	アレルギー源：卵・小麦 総エネルギー：289 kcal	アレルギー源：卵・小麦 総エネルギー：282 kcal	アレルギー源：卵・小麦・えび・かに 総エネルギー：325 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：246 kcal
週平均塩分	1.9 g	塩分：1.8 g	塩分：2.1 g	塩分：2.0 g	塩分：2.2 g	塩分：1.5 g

冷凍 おかず セ ッ ト	2月6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。 2026年2月11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、商品は届きません。2月11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。	
	中華点心三種盛り			赤魚の塩麹焼き	
	中華点心三種盛り さつま揚げとごぼうの煮付け 玉葱とツナの洋風煮 白菜の昆布和え			赤魚の塩麹焼き ジャーマンポテト 卵の花 なす南蛮	
	週平均	248	アレルギー源：小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦・卵・乳成分
	エネルギー	Kcal	アレルギー源：小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦・卵・乳成分
	週平均	2.1 g	エネルギー：241 kcal		エネルギー：255 kcal
塩分		食塩相当量：2.1 g		食塩相当量：2.0 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、配達担当者からコールセンターへお申し付けください。