

2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です



日替わりスープを期間限定でお届けします

お弁当当ス		12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)			
献立「白ご飯」 「枝豆ごはん」に 使用しているお米 は奈良県産ひの かりを使用してお ります。		豚肉と野菜のしょうゆ麹炒め 小松菜とちくわのソテー 白菜の昆布和え 玉葱とツナの洋風和え 白ご飯(228kcal.)		牛肉と野菜の炒め物 がんもと切干大根の煮物 人参のそぼろ炒め ピーマンのオイスター和え 白ご飯(228kcal.)		白身魚フライ 海老芋の煮物 いんげんと揚げのおひたし わかめとねぎのソテー 枝豆ごはん(247kcal.)		鶏肉のトマト煮 ★ マカロニサラダ 人参とコーンのグラッセ 大根葉とこんにゃくの炒め物 白ご飯(228kcal.)		赤魚の塩麹焼き ジャーマンポテト なす南蛮 卵の花 白ご飯(228kcal.)			
		アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦・卵		アレルギー源：小麦・卵・(えび・かに)		アレルギー源：小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦・卵・乳成分			
		総エネルギー：463 Kcal		総エネルギー：408 kcal		総エネルギー：493 kcal		総エネルギー：496 kcal		総エネルギー：518 kcal		総エネルギー：399 kcal	
		週平均塩分：1.8 g		塩分：1.7 g		塩分：2.1 g		塩分：2.6 g		塩分：1.3 g		塩分：1.4 g	
おかず		12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)			
お弁当当ス		豚肉と野菜のしょうゆ麹炒め 肉団子の甘酢あん 小松菜とちくわのソテー さつま揚げとごぼうの煮付け 白菜の昆布和え 玉葱とツナの洋風和え		牛肉と野菜の炒め物 コロッケ がんもと切干大根の煮物 チンゲン菜のおかか和え 人参のそぼろ炒め ピーマンのオイスター和え		豚肉の生姜炒め 白身魚フライ 海老芋の煮物 いんげんと揚げのおひたし キャベツのカレー炒め わかめとねぎのソテー		鶏肉のトマト煮 ほうれん草オムレツ ★ マカロニサラダ ブロッコリーのぼん酢和え 人参とコーンのグラッセ 大根葉とこんにゃくの炒め物		ハンバーグのみそクリームソース 赤魚の塩麹焼き ジャーマンポテト ピリ辛れんこん なす南蛮 卵の花			
		アレルギー源：えび・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・卵・(えび・かに)		アレルギー源：小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦・卵・乳成分			
		総エネルギー：373 Kcal		総エネルギー：421 kcal		総エネルギー：395 kcal		総エネルギー：337 kcal		総エネルギー：363 kcal			
		週平均塩分：2.7 g		塩分：2.8 g		塩分：2.7 g		塩分：2.9 g		塩分：1.9 g		塩分：3.1 g	
おかず小		12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)			
お弁当当ス		中華点心三種盛 牛肉の甘辛煮 小松菜とちくわのソテー 玉葱とツナの洋風和え		豚肉のもやし炒め 肉団子となすのトマトソース がんもと切干大根の煮物 人参のそぼろ炒め		鶏肉のねぎ塩焼き 厚揚げのカレーあんかけ 海老芋の煮物 わかめとねぎのソテー		豚肉とピーマンのみそ炒め あじのごま醤油焼き ★ マカロニサラダ 人参とコーンのグラッセ		牛肉とこんにゃくのピリ辛煮 デミカツ ジャーマンポテト 卵の花			
		アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦・乳成分		アレルギー源：小麦・乳成分・(えび・かに)		アレルギー源：小麦・卵・乳成分・落花生		アレルギー源：小麦・卵・乳成分			
		総エネルギー：328 Kcal		総エネルギー：327 kcal		総エネルギー：321 kcal		総エネルギー：307 kcal		総エネルギー：344 kcal			
		週平均塩分：2.6 g		塩分：2.7 g		塩分：2.6 g		塩分：3.1 g		塩分：1.9 g		塩分：2.6 g	
彩菜御膳		12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)			
お弁当当ス		天ぷら(天つゆ付) 鶏のねぎ塩炒め 魚肉ソーセージの玉子とじ カリフラワーのオーロラソース和え ミックス野菜の炒め物 小松菜と油揚げの煮物 ★ きこのマリネ ★ きゅうり漬け		牛肉とチンゲン菜の中華炒め 黒はんぺんフライ ねぎ焼き 舞茸とピーマンのマヨ炒め ほうれん草のごま和え 大根の煮物 ★ ブロッコリーとハムのシーザーサラダ ★ 金時豆		あじの青しそ風味焼き 豚肉と野菜の粒マスタード炒め れんこんの中華炒め煮 いんげんのおかか和え キャベツと玉子の中華和え ほうれん草のおひたし ★ 卵の花サラダ ★ 葉大根のぼん酢和え		鶏と野菜のマーボーソース 絹ごし揚げ煮(お好み風) 東村山黒焼きそば にらと玉子の炒め物 ささがき金平 しる菜とツナの中華和え ★ 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え ★ 大根漬け		クリーミーコロッケ(かに風味) つくねの大葉巻き チンゲン菜とあさりの炒め物 人参とベーコンの洋風炒め ピーマンとしらすの煮物 大豆とソイミートのケチャップ炒め ★ マカロニサラダ ★ 野沢菜昆布			
		アレルギー源：卵・乳成分・小麦・えび		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・かに		アレルギー源：卵・小麦・えび		アレルギー源：卵・乳成分・小麦・かに			
		総エネルギー：464 Kcal		総エネルギー：532 kcal		総エネルギー：410 kcal		総エネルギー：510 kcal		総エネルギー：410 kcal			
		週平均塩分：3.3 g		塩分：2.7 g		塩分：3.1 g		塩分：3.7 g		塩分：3.9 g		塩分：3.2 g	
メたイッンぶり		12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)			
お弁当当ス		天ぷら(天つゆ付) 豚肉の高菜炒め チンゲン菜の錦糸和え ★ きこのマリネ		ユーリンチー 野菜の彩りしんじょう煮 ごぼうのおかか煮 ★ ブロッコリーとハムのシーザーサラダ		さばのみぞれあん 魚肉ソーセージの炒め物 しろ菜の煮びたし ★ れんこんと蒸し鶏の青しそマヨ和え		豆腐ハンバーグ照り焼きソース 鶏と野菜の中華炒め つきこんにゃくのたらこ煮 ★ ツナコーンサラダ		豚肉の焼肉風 かぼちゃコロッケ ほうれん草とえのきのおひたし ★ マカロニサラダ			
		アレルギー源：卵・小麦・えび		アレルギー源：卵・乳成分・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			
		総エネルギー：416 Kcal		総エネルギー：472 kcal		総エネルギー：396 kcal		総エネルギー：403 kcal		総エネルギー：447 kcal			
		週平均塩分：2.7 g		塩分：1.7 g		塩分：3.5 g		塩分：2.3 g		塩分：3.0 g		塩分：3.2 g	
カサロリース		12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)			
お弁当当ス		天ぷら(天つゆ付) 魚肉ソーセージの玉子とじ キャベツとしらすの炒め物 ★ きこのマリネ		牛肉とチンゲン菜の中華炒め 黒はんぺんフライ 根菜の甘酢炒め ★ 大根と海藻の香味サラダ		あじの青しそ風味焼き 豚肉と野菜の粒マスタード炒め 小松菜ともやしのおひたし ★ 卵の花サラダ		鶏と野菜のマーボーソース 絹ごし揚げ煮(お好み風) 人参とベーコンの洋風炒め ★ 春雨とわかめのツナ和え		クリーミーコロッケ(かに風味) 牛肉とメンマの煮物 スクランブルエッグ ★ ポテトサラダ			
		アレルギー源：卵・小麦・えび		アレルギー源：卵・乳成分・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・乳成分・小麦・かに			
		総エネルギー：289 Kcal		総エネルギー：254 kcal		総エネルギー：287 kcal		総エネルギー：322 kcal		総エネルギー：304 kcal			
		週平均塩分：1.9 g		塩分：1.9 g		塩分：1.8 g		塩分：2.5 g		塩分：2.2 g		塩分：1.3 g	

冷凍 おかず セ ツ ト	12月19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25日(木)・12月29日(月)お届けの年末特別冷凍おかずはご希望の方のみへ お届けです。通常の冷凍おかずを利用されておりましても、年末特別冷凍おかずは届きません。 年末特別冷凍おかずの配達を希望される方は12月2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。		
	豚肉のねぎ塩炒めセット		和風あんかけ豆腐ハンバーグセット		
	豚肉のねぎ塩炒め 厚揚げの甘酢和え ブロッコリーと南瓜のごま和え しそひじき		和風あんかけ豆腐ハンバーグ トマトのツイストパスタ 人参のツナ煮 ニラともやしのおひたし		
	週平均 エネルギー	249 Kcal	アレルギー源：	小麦	
	週平均 塩分	2.9 g	アレルギー源：	小麦	
	食塩相当量：		2.9 g	食塩相当量：	2.8 g

お問い合わせ先ならコープコールセンター

携帯電話 奈良県外 I P 電話からは 0743-68-3100
(月～金 8:30～20:00 土 8:30～17:30)

通話料無料

(通話料は組合員様ご負担)

0120-577-039

★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。

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ぼん風スープ	

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ぼん風スープ	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、配達担当者かコールセンターへお申し付けください。