

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20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
		ハンバーグオニオンソース ウインナーとキャベツのスープ煮 白菜のツナ和え 人参とコーンのソテー 白ご飯(228kcal.)	牛肉のしょうが焼き ブロッコリーとちくわのおひたし ★ マカロニサラダ ピーマンの塩昆布炒め 白ご飯(228kcal.)	鶏肉のカレー醤油焼き 南瓜とさつまいものきんぴら 厚揚げのそぼろあん もやしとザーサイの中華和え 大根葉ごはん(251kcal.)	天ぷら盛合せ バジルのツイストパスタ 玉子とチンゲン菜の彩り炒め 枝豆と大豆の煮物 白ご飯(228kcal.)	あじの照焼き 大根の煮物 なすのマリネ 金時豆 白ご飯(228kcal.)
		アレルギー源：小麦・卵・乳成分	アレルギー源：えび・小麦・卵	アレルギー源：えび・小麦・卵	アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分	アレルギー源：小麦・(えび・かに)
		総エネルギー：504 kcal 塩分：2.5 g	総エネルギー：509 kcal 塩分：2.1 g	総エネルギー：547 kcal 塩分：2.8 g	総エネルギー：485 kcal 塩分：1.7 g	総エネルギー：419 kcal 塩分：2.0 g
お か ず	コ ー ス	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
		ハンバーグオニオンソース なすと豚肉のトマト炒め ウインナーとキャベツのスープ煮 ★ いんげんとお豆のサラダ 白菜のツナ和え 人参とコーンのソテー	牛肉のしょうが焼き 揚げ餃子の香味ソースがけ ブロッコリーとちくわのおひたし ★ マカロニサラダ ほうれん草とチーズの洋風和え ピーマンの塩昆布炒め	鶏肉のカレー醤油焼き 野菜炒め 南瓜とさつまいものきんぴら ★ 切干大根とカニカマの和え物 厚揚げのそぼろあん もやしとザーサイの中華和え	天ぷら盛合せ 焼き豆腐と豚肉の煮びたし バジルのツイストパスタ 玉子とチンゲン菜の彩り炒め 人参のごま和え 枝豆と大豆の煮物	あじの照焼き 肉団子のトマトソース 大根の煮物 なすのマリネ わかめとねぎのソテー 金時豆
		アレルギー源：小麦・卵・乳成分	アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分	アレルギー源：えび・かに・小麦・卵	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・(えび・かに)
		総エネルギー：434 kcal 塩分：3.0 g	総エネルギー：397 kcal 塩分：2.8 g	総エネルギー：402 kcal 塩分：3.4 g	総エネルギー：390 kcal 塩分：2.9 g	総エネルギー：350 kcal 塩分：2.8 g
お か ず 小	コ ー ス	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
		牛肉とごぼうのオイスター炒め コーンしゅうまい ウインナーとキャベツのスープ煮 人参とコーンのソテー	豚肉と玉子のチリソース炒め 彩りしんじょのかに風味あんかけ ★ マカロニサラダ ピーマンの塩昆布炒め	牛肉コロッケ 平天と白菜の煮物 南瓜とさつまいものきんぴら もやしとザーサイの中華和え	牛肉とマロニーのチャブチェ ぶりの照焼き バジルのツイストパスタ 枝豆と大豆の煮物	酢鶏 豚肉のマスタード炒め 大根の煮物 金時豆
		アレルギー源：えび・かに・小麦・卵・乳成分	アレルギー源：かに・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・乳成分	アレルギー源：小麦・卵
		総エネルギー：317 kcal 塩分：2.2 g	総エネルギー：302 kcal 塩分：2.6 g	総エネルギー：308 kcal 塩分：2.6 g	総エネルギー：392 kcal 塩分：2.4 g	総エネルギー：337 kcal 塩分：1.9 g
彩 菜 御 膳	コ ー ス	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
		あさりのトマトチャウダー 豚肉と野菜の粒マスタード炒め ナスの田楽風 人参しりしり ほうれん草と蒲鉾のおひたし キャベツの煮びたし ★ マカロニサラダ ★ 高菜漬け	マーボー豆腐 エビと野菜の落とし揚げ もち麩の玉子とじ チンゲン菜と竹輪の和え物 ごぼうのおかか煮 ミックス野菜のごま和え ★ キャベツとチーズのサラダ ★ 白菜の青さและ	さばのピリ辛ごまソース 牛肉入りチャブチェ風炒め 筍とそぼろの炒め物 小松菜ともやしのおひたし 大根の煮物 チンゲン菜の錦糸和え ★ 玉葱とピーマンのマリネ ★ 金時豆	酢鶏 絹ごし揚げ煮（お好み風） 豚肉と野菜の中華炒め 里芋の煮物 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 野菜炒め ★ 大根サラダ ★ しば漬け	銀ひらすの煮付け 牛すじ入りコロッケ 小松菜とウインナーの炒め物 卵の花 人参とひき肉の炒め物 玉葱といんげんの炒め物 ツナコーンサラダ ★ 生姜昆布
		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	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
		総エネルギー：453 kcal 塩分：3.4 g	総エネルギー：439 kcal 塩分：3.7 g	総エネルギー：425 kcal 塩分：3.0 g	総エネルギー：476 kcal 塩分：3.8 g	総エネルギー：530 kcal 塩分：3.2 g
メ た い っ ぶ り	お か ず コ ー ス	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
		ハッシュドビーフ シイラの青さフリッター ナスの生姜だれ ★ マカロニサラダ	マスの塩焼き 鶏とさつまい芋の甘辛炒め チンゲン菜と竹輪の和え物 ★ キャベツとチーズのサラダ	ユーリンチー 野菜の彩りしんじょう煮 じゃが芋の青しそマヨ和え ★ 玉葱とピーマンのマリネ	豚肉と野菜のコチュジャン炒め ウインナーフライ がんもの煮物 ★ 大根サラダ	ミックスフライ（タルタルソース付） 豚肉の高菜炒め 小松菜とかにかまの煮物 ★ ヤングコーンのピクルス
		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	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
		総エネルギー：430 kcal 塩分：2.3 g	総エネルギー：352 kcal 塩分：1.8 g	総エネルギー：452 kcal 塩分：3.2 g	総エネルギー：452 kcal 塩分：2.4 g	総エネルギー：406 kcal 塩分：2.5 g
カ サ ロ リ ー ト	コ ー ス	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
		あさりのトマトチャウダー 鶏肉の八幡巻き ほうれん草と蒲鉾のおひたし ★ マカロニサラダ	豚肉の照りたま炒め エビと野菜の落とし揚げ いんげんのおかか和え ★ もやしときくらげのピリ辛和え	ほっけのごま醤油焼き 牛肉入りチャブチェ風炒め 里芋の青さ風味 ★ 玉葱とピーマンのマリネ	酢鶏 絹ごし揚げ煮（お好み風） ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ★ 大根サラダ	銀ひらすの煮付け 牛すじ入りコロッケ 人参とひき肉の炒め物 ★ ツナコーンサラダ
		アレルギー源：卵・乳成分・小麦	アレルギー源：卵・小麦・えび	アレルギー源：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
		総エネルギー：238 kcal 塩分：2.3 g	総エネルギー：265 kcal 塩分：1.5 g	総エネルギー：235 kcal 塩分：1.5 g	総エネルギー：313 kcal 塩分：2.1 g	総エネルギー：289 kcal 塩分：1.3 g

冷 凍 お か ず	セ ッ ト	10月24日(金)	
		牛肉の玉子あんかけセット	豚肉の生姜焼きセット
		牛肉の玉子あんかけ ウインナーとポテトのソテー 肉団子のオイスターソース 大根葉ナムル	豚肉の生姜焼き ねぎとちくわの炒め物 かぼちゃの温サラダ オクラのおかまぶし
		アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分	アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分
		エネルギー：356 kcal 食塩相当量：3.0 g	エネルギー：288 kcal 食塩相当量：2.6 g
		週平均 エネルギー 322 Kcal 週平均 塩分 2.8 g	

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。