2025年 ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		る届けしま		
	お届日	曜日	商品名	ご注文締切
	9/29	月	野菜たっぷりポトフ	
	9/30	火	ピリ辛ごま豆乳スープ	9/23
	10/1	水	8種具材の豚汁	<i>9</i> /23 (火)
1	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	
1 2				

	お届日	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	
<u> </u>	10/7	火	オニオングラタン風スープ	0/20
	10/8	水	旨辛スンドゥブチゲ	9/30 (火)
	10/9	木	7種具材の粕汁	(24)
	10/10	金	エビのビスク風スープ	

1				
	お届日	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	
	10/14	火	野菜たっぷりポトフ	10/7
	10/15	水	ピリ辛ごま豆乳スープ	(火)
	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	
10/21	火	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	10/14
10/22	水	オニオングラタン風ス一プ	(火)
10/23	木	旨辛スンドゥブチゲ	
10/24	金	7種具材の粕汁	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
10/27	月	エビのビスク風スープ	
10/28	火	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	10/21
10/29	水	野菜たっぷりポトフ	(火)
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	
11/4	火	ごま油香る中華スープ	10/28
11/5	水	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	(火)
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	

ί.				
	お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
	11/10	月	7種具材の粕汁	
	11/11	火	エビのビスク風スープ	11/4
	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	

活は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きますと、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。
- ●各商品のアレルゲン等、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。

	$\overline{}$			CODU MALT		
おか)	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)
弁		ハンバーグオニオンソース	牛肉のしようが焼き		天ぷら盛合せ	あじの照焼き
当	ス	1				
献立「白る	_	ウインナーとキャベツのスープ煮		南瓜とさつまいものきんぴら		大根の煮物
「大根葉ご に使用して		白菜のツナ和え	★ マカロニサラダ	厚揚げのそぼろあん	玉子とチンゲン菜の彩り炒め	なすのマリネ
米は奈良県		Ⅰ 人参とコーン(ノ)ソテー Ⅰ	ピーマンの塩昆布炒め	もやしとザーサイの中華和え	枝豆と大豆の煮物	金時豆
ひかりを使		ウラ [*] &⊏(220l1)	白ご飯(228kcal.)	大根葉ごはん(251kcal.)	白ご飯(228kcal.)	白ご飯(228kcal.)
おりま	す。				マレルギ 海 えび・小麦・卵・	アレルギー源: (こ)
週平均	493	- 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: 乳成分	アレルキー源: (こ)
エネルギー	Kcal	総エネルギー: 504 kcal	※エネルギー: 509 kcal	総エネルギー: 547 kcal	総エネルギー: 485 kcal	総エネルギー: 419 kcal
週平均	Noai	塩分: 2.5 g				塩分: 2.0 g
	2.2 g	-		ii		<u> </u>
塩分		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	牛肉のしょうが焼き	鶏肉のカレー醤油焼き	天ぷら盛合せ	あじの照焼き
お		なすと豚肉のトマト炒め	揚げ餃子の香味ソースがけ	野菜炒め	焼き豆腐と豚肉の煮びたし	肉団子のトマトソース
	J	ウインナーとキャベツのスープ煮	ブロッコリーとちくわのおひたし	南瓜とさつまいものきんぴら	バジルのツイストパスタ	大根の煮物
か	ı	★ いんげんとお豆のサラダ	★ マカロニサラダ	★ 切干大根とカニカマの和え物	玉子とチンゲン菜の彩り炒め	なすのマリネ
ず	ス	 白菜のツナ和え	ほうれん草とチーズの洋風和え ほうれん草とチーズの洋風和え	厚揚げのそぼろあん	人参のごま和え	わかめとねぎのソテー
		人参とコーンのソテー	ピーマンの塩昆布炒め	もやしとザーサイの中華和え	枝豆と大豆の煮物	金時豆
油业村	205	人参とコープのファー	i	ī	ļ ,	
週平均	395	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分	アレルギー源: スぴ・小麦・卵・	アレルギー源: 麦・卵	アレルギー源: えび・小麦・卵・	小麦・乳成分・ アレルギー源:
エネルギー	Kcal	ļ	乳成分		乳成分	(えび・かに)
週平均	3.0 g	総エネルギー: 434 kcal	総エネルギー: 397 kcal	総エネルギー: 402 kcal	総エネルギー: 390 kcal	総エネルギー: 350 kcal
塩分	J. J	塩分: 3.0 g	塩分: 2.8 g	塩分: 3.4 g	塩分: 2.9 g	塩分: 2.8 g
		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)
お		牛肉とごぼうのオイスター炒め	豚肉と玉子のチリソース炒め	牛肉コロッケ	牛肉とマロニーのチャプチェ	
か	_					
		コーンしゅうまい	彩りしんじょのかに風味あんかけ	平天と白菜の煮物	ぶりの照焼き	豚肉のマスタード炒め
ず	<u> </u>	ウインナーとキャベツのスープ煮		南瓜とさつまいものきんぴら	バジルのツイストパスタ	大根の煮物
小	ス	人参とコーンのソテー	ピーマンの塩昆布炒め	もやしとザーサイの中華和え	枝豆と大豆の煮物	金時豆
週平均	331	アレルギー源: 表・卵・乳成分	かに・小麦・卵・ アレルギー源: 乳成分	フロギ 海・小手 の のみへ	刀」川 + * * 活 . 小丰 * 南 + 八	フロギ 海. 小士 60
エネルギー	Kcal	アレルギー源:麦・卵・乳成分	アレルキー源: 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
週平均		総エネルギー: 317 kcal	総エネルギー: 302 kcal	総エネルギー: 308 kcal	総エネルギー: 392 kcal	総エネルギー: 337 kcal
塩分	2.3 g	塩分: 2.2 g	塩分: 2.6 g	塩分: 2.6 g	塩分: 2.4 g	塩分: 1.9 g
		1	<u> </u>	<u> </u>	1	1 -
		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	マーボー豆腐	さばのピリ辛ごまソース	酢鶏	銀ひらすの煮付け
彩		豚肉と野菜の粒マスタード炒め	エビと野菜の落とし揚げ	牛肉入りチャプチェ風炒め	絹ごし揚げ煮(お好み風)	牛すじ入りコロッケ
菜		ナスの田楽風	もち麩の玉子とじ	筍とそぼろの炒め物	豚肉と野菜の中華炒め	小松菜とウインナーの炒め物
御		人参しりしり	チンゲン菜と竹輪の和え物	小松菜ともやしのおひたし	里芋の煮物	卯の花
膳		ほうれん草と蒲鉾のおひたし	ごぼうのおかか煮	大根の煮物	ブロッコリーとかにかまのスープ煮	人参とひき肉の炒め物
	<u> </u>	キャベツの煮びたし	ミックス野菜のごま和え	チンゲン菜の錦糸和え	野菜炒め	玉葱といんげんの炒め物
	ス	** マカロニサラダ	★ キャベツとチーズのサラダ	プラフラスの調が加え★ 玉葱とピーマンのマリネ	★ 大根サラダ	★ ツナコーンサラダ
		★ 高菜漬け	★ 白菜の青さ和え	★ 金時豆 	★ しば漬け 	★ 生姜昆布
週平均	465	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦	アレルギー源:	アレルギー源: 卵・小麦	卵・乳成分・小 アレルギー源:	アレルギー源: 卵・乳成分・小
エネルギー	Kcal		麦・えび		麦・えび・かに	
週平均	31~	総エネルギー: 453 kcal	総エネルギー: 439 kcal	総エネルギー: 425 kcal	総エネルギー: 476 kcal	総エネルギー: 530 kc
塩分	3.4 g	塩分: 3.4 g	塩分: 3.7 g	塩分: 3.0 g	塩分: 3.8 g	塩分: 3.2 g
	# <u>#</u>	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)
メた	か	` ,	. ,	, ,	. ,	
イっ	ਰ "	ハッシュドビーフ	マスの塩焼き	ユーリンチー	豚肉と野菜のコチュジャン炒め	ミックスフライ(タルタルソース付)
ンぷ	_	シイラの青さフリッター	鶏とさつま芋の甘辛炒め	野菜の彩りしんじょう煮	ウインナーフライ	豚肉の高菜炒め
b	l	ナスの生姜だれ	チンゲン菜と竹輪の和え物	じゃが芋の青しそマヨ和え	がんもの煮物	小松菜とかにかまの煮物
		プスの主要だれ				
	ス	★ マカロニサラダ	★ キャベツとチーズのサラダ	★ 玉葱とピーマンのマリネ	★ 大根サラダ	★ ヤングコーンのピクルス
週平均	ス 418	★ マカロニサラダ				
l i	ス 418 Kcal			★ 玉葱とピーマンのマリネ アレルギー源: 卵・小麦	★ 大根サラダ アレルギー源: 卵・小麦	アレルギー源・ 卵・乳成分・小
エネルギー		★ マカロニサラダ 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: 弱・乳成分・小 麦・えび・かに
エネルギー 週平均		★ マカロニサラダ アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 430 kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 352 kcal	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小 麦・えび・かに 総エネルギー: 406 kc
エネルギー	Kcal	★ マカロニサラダ アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 430 kcal 塩分: 2.3 g	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 352 kcal 塩分: 1.8 g	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal 塩分: 3.2 g	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 406 kc 塩分: 2.5 g
エネルギー 週平均 塩分	Kcal	★ マカロニサラダ アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 430 kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 352 kcal	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小 麦・えび・かに 総エネルギー: 406 kc
エネルギー 週平均 塩分 力 サ	Kcal	★ マカロニサラダ アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 430 kcal 塩分: 2.3 g	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 352 kcal 塩分: 1.8 g	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal 塩分: 3.2 g	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 406 kc 塩分: 2.5 g
エネルギー 週平均 塩分 サ ポ	Kcal	★ マカロニサラダ アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 430 kcal 塩分: 2.3 g 10月20日(月)	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 352 kcal 塩分: 1.8 g 10月21日(火)	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal 塩分: 3.2 g 10月22日(水)	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal 塩分: 2.4 g 10月23日(木)	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 406 kc 塩分: 2.5 g
エネルギー 週平均 塩分 力 サ	Kcal	★ マカロニサラダ アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 430 kcal 塩分: 2.3 g 10月20日(月) あさりのトマトチャウダー 鶏肉の八幡巻き	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 352 kcal 塩分: 1.8 g 10月21日(火) 豚肉の照りたま炒め エビと野菜の落とし揚げ	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal 塩分: 3.2 g 10月22日(水) ほつけのごま醤油焼き 牛肉入りチャプチェ風炒め	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal 塩分: 2.4 g 10月23日(木) 酢鶏 絹ごし揚げ煮(お好み風)	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 406 kc 塩分: 2.5 g 10月24日(金) 銀ひらすの煮付け 牛すじ入りコロッケ
エネルギー 週平均 塩分 カ サ ロ ポ	Kcal	★ マカロニサラダ アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 430 kcal 塩分: 2.3 g 10月20日(月) 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	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 352 kcal 塩分: 1.8 g 10月21日(火) 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	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal 塩分: 3.2 g 10月22日(水) ほっけのごま醤油焼き 牛肉入りチャプチェ風炒め 里芋の青さ風味	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal 塩分: 2.4 g 10月23日(木) 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	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 406 kc 塩分: 2.5 g 10月24日(金) 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
エネルギー 週 塩 カ ロ リ ー サ ポ ー ト	2.4 g コ ー ス	★ マカロニサラダ アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 430 kcal 塩分: 2.3 g 10月20日(月) あさりのトマトチャウダー 鶏肉の八幡巻き	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 352 kcal 塩分: 1.8 g 10月21日(火) 豚肉の照りたま炒め エビと野菜の落とし揚げ	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal 塩分: 3.2 g 10月22日(水) ほつけのごま醤油焼き 牛肉入りチャプチェ風炒め	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal 塩分: 2.4 g 10月23日(木) 酢鶏 絹ごし揚げ煮(お好み風)	アレルギー源: 明・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 406 kc 塩分: 2.5 g 10月24日(金) 銀ひらすの煮付け 牛すじ入りコロッケ
エネルギー 週 塩 カ ロ リ ー 週 平 分 サ ポ ー ト 均	Kcal	★ マカロニサラダ アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 430 kcal 塩分: 2.3 g 10月20日(月) 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	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 352 kcal 塩分: 1.8 g 10月21日(火) 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	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal 塩分: 3.2 g 10月22日(水) ほっけのごま醤油焼き 牛肉入りチャプチェ風炒め 里芋の青さ風味	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal 塩分: 2.4 g 10月23日(木) 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 『レルギー源: 卵・乳成分・小	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 406 kc 塩分: 2.5 g 10月24日(金) 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
エネルギー り 塩 カロリー サポート	2.4 g コ ー ス	 ★ マカロニサラダ アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 430 kcal 塩分: 2.3 g 10月20日(月) 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 	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 352 kcal 塩分: 1.8 g 10月21日(火) 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	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal 塩分: 3.2 g 10月22日(水) ほっけのごま醤油焼き 牛肉入りチャプチェ風炒め 里芋の青さ風味 ★ 玉葱とピーマンのマリネ	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal 塩分: 2.4 g 10月23日(木) 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	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 406 kc 塩分: 2.5 g 10月24日(金) 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
エネルギー 週 塩 カ ロ リ ー 週 塩 カ ポ ー ト 単 ポ ー ト	2.4 g ここの	★ マカロニサラダ アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 430 kcal 塩分: 2.3 g 10月20日(月) 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 アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 238 kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 352 kcal 塩分: 1.8 g 10月21日(火) 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 アレルギー源: 卵・小麦・えび	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal 塩分: 3.2 g 10月22日(水) ほっけのごま醤油焼き 牛肉入りチャプチェ風炒め 里芋の青さ風味 ★ 玉葱とピーマンのマリネ	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal 塩分: 2.4 g 10月23日(木) 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 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・えび・かに 総エネルギー: 406 kc 塩分: 2.5 g 10月24日(金) 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
エネルギー 週 塩 カ ロ リ ー 週 ネ 平 り サ ポ ー ト 均 ギー	2.4 g コ ー ス 268	★ マカロニサラダ アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 430 kcal 塩分: 2.3 g 10月20日(月) 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 アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 238 kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 352 kcal 塩分: 1.8 g 10月21日(火) 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 アレルギー源: 卵・小麦・えび	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal 塩分: 3.2 g 10月22日(水) ほつけのごま醤油焼き 牛肉入りチャプチェ風炒め 里芋の青さ風味 ★ 玉葱とピーマンのマリネ アレルギー源: 小麦	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 452 kcal 塩分: 2.4 g 10月23日(木) 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 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・えび・かに 総エネルギー: 406 kc 塩分: 2.5 g 10月24日(金) 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

冷			10月24日(金)		
凍		牛肉の玉子あん	かけセット	豚肉の生姜焼き	きセット
お か	セ	牛肉の玉子を	5んかけ		焼き
ず	ツ	ウインナーとポテ	トのソテー	ねぎとちくわぐ	の炒め物
-	 	肉団子のオイスク	ターソース	かぼちゃの温	ロサラダ
週平均	322	大根葉ナ	ムル	オクラのおかた	かまぶし
エネルギー	Kcal アレルギー源: stび・小麦・		えび・小麦・卵・乳成分	アレルギー源:	えび・小麦・卵・乳成分
週平均	2.8 g	エネルギー:	356 kcal	エネルギー:	288 kcal
塩分	2.6 g		3.0 g		2.6 g

★ 6 知らせ ★ 冷凍おかりをこ利用でない方でこ人用の方はコールセンダーまでこ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日登録で月曜日をお休みで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、よろしくお願いいたします。前回好評いただきました日替りスープの お届けが9/29(月)より再開しております。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

(通話料は組合員様ご負担)

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)

★印は温めに不向きな献立となります

<u>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</u>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頂きます。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。