

お 井 当 ス		9月29日(月)		9月30日(火)		10月1日(水)		10月2日(木)		10月3日(金)	
献立「白ご飯」 「枝豆コーンごはん」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。		★ 厚揚げと牛肉の炒め物 キャベツの塩昆布和え もやしときくらげの酢の物 ちくわとねぎの甘辛 白ご飯(228kcal.)		豚肉の高菜炒め 小松菜と揚げのみそ和え きのこの白和え 玉葱とツナの洋風煮 枝豆コーンごはん(233kcal.)		★ 鶏肉の香味だれ さつまいもと人参のきんぴら わかめの青じそ和え 人参しりしり 白ご飯(228kcal.)		鯖のみそ煮 じゃが芋とソーセージのマスタード 青菜とがんもの煮物 いんげんのバターソテー 白ご飯(228kcal.)		揚げ餃子の野菜あんかけ トマトのツイストパスタ ブロッコリーのおひたし ひじきとおからの炒り煮 白ご飯(228kcal.)	
		アレルギー源：えび・小麦・卵		アレルギー源：小麦・乳成分		アレルギー源：小麦・卵・(えび・かに)		アレルギー源：小麦・乳成分		アレルギー源：小麦	
		総エネルギー：436 kcal		総エネルギー：424 kcal		総エネルギー：467 kcal		総エネルギー：488 kcal		総エネルギー：433 kcal	
		塩分：1.7 g		塩分：2.9 g		塩分：2.6 g		塩分：2.6 g		塩分：1.8 g	
		9月29日(月)		9月30日(火)		10月1日(水)		10月2日(木)		10月3日(金)	

おかず		厚揚げと牛肉の炒め物		豚肉の高菜炒め		鶏肉の香味だれ		鯖のみそ煮		揚げ餃子の野菜あんかけ	
		肉団子と大根の煮物		しゅうまい		とうもろこしコロッケ		豚肉のトマト炒め		牛肉のスタミナ炒め	
		キャベツの塩昆布和え		小松菜と揚げのみそ和え		さつまいもと人参のきんぴら		じゃが芋とソーセージのマスタード		トマトのツイストパスタ	
		南瓜のごま和え		なすのチリソース		ごぼうとお豆のサラダ		青菜とがんもの煮物		ブロッコリーのおひたし	
		★もやしときくらげの酢の物		きのこの白和え		人参しりしり		れんこんのカレー和え		枝豆のおかか和え	
ちくわとねぎの甘辛		玉葱とツナの洋風煮		★わかめの青じそ和え				いんげんのバターソテー		ひじきとおからの炒り煮	
週平均 エネルギー	375 Kcal	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・卵・乳成分・(えび・かに)		アレルギー源：小麦・乳成分		アレルギー源：小麦	
週平均 塩分	3.0 g	総エネルギー：320 kcal		総エネルギー：405 kcal		総エネルギー：389 kcal		総エネルギー：355 kcal		総エネルギー：408 kcal	
		塩分：3.2 g		塩分：3.0 g		塩分：3.0 g		塩分：3.0 g		塩分：3.0 g	

おかず小ス		9月29日(月)		9月30日(火)		10月1日(水)		10月2日(木)		10月3日(金)	
		焼き豆腐と豚肉の煮びたし ケチャップハンバーグ 南瓜のごま和え ちくわとねぎの甘辛		牛肉きんぴら 春巻きとにら饅頭 小松菜と揚げのみそ和え 玉葱とツナの洋風煮		白身魚(シイラ)のバジル焼き 豚肉と玉子の炒め物 さつまいもと人参のきんぴら ★ わかめの青じそ和え		ひろうすの煮物 みそカツ じゃが芋とソーセージのマスタード いんげんのバターソテー		鶏肉のオイスター焼き 八宝菜 トマトのツイストパスタ ひじきとおからの炒り煮	
		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・卵・乳成分・(えび・かに)		アレルギー源：小麦・乳成分		アレルギー源：えび・小麦	
		総エネルギー：354 kcal		総エネルギー：328 kcal		総エネルギー：309 kcal		総エネルギー：319 kcal		総エネルギー：363 kcal	
		塩分：2.9 g		塩分：1.8 g		塩分：2.7 g		塩分：2.4 g		塩分：2.8 g	
週平均 エネルギー		335 Kcal									
週平均 塩分		2.5 g									

		9月29日(月)		9月30日(火)		10月1日(水)		10月2日(木)		10月3日(金)	
彩 菜 御 膳	コ ー ス	根菜入りつくねハンバーグ 焼き栗コロッケ にらと玉子の炒め物 キャベツの煮びたし 小松菜とウインナーの炒め物 竹輪とピーマンのねりごま炒め ★ 大根と海藻の香味サラダ ★ うぐいす豆		銀ひらすの塩焼き 鶏のから揚げ 小松菜と豚肉の煮物 野菜の彩りしんじょう煮 ミックス野菜の炒め物 ほうれん草とひき肉の和え物 ★ いんげんのおかかマヨ和え ★ しば漬け		鶏のくわ焼き 椎茸エビ詰めフライ ナスとそぼろの味噌炒め かぼちゃの煮物 チンゲン菜の錦糸和え ポテトと枝豆の明太マヨ和え ★ 人参サラダ ★ 高菜漬け		イカ天中華あんかけ 牛肉と野菜の炒め物 高野豆腐の煮物 平春雨と野菜の炒め物 ほうれん草ともやしの和え物 根菜のうま塩炒め ★ カリフラワーと玉子のサラダ ★ しそ昆布		豚肉と野菜の柚子味噌炒め 金平ごぼう入りちぎり揚げ ねぎ焼き しろ菜とツナの中華和え 大根の煮物 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ★ 蒸し鶏と野菜のカレーマリネ ★ さつま芋の甘煮	
		週平均 エネルギー	468 Kcal	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・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			
		週平均 塩分	3.2 g	総エネルギー：454 kcal 塩分：3.2 g	総エネルギー：484 kcal 塩分：3.0 g	総エネルギー：576 kcal 塩分：3.6 g	総エネルギー：417 kcal 塩分：3.7 g	総エネルギー：411 kcal 塩分：2.7 g			

		9月29日(月)		9月30日(火)		10月1日(水)		10月2日(木)		10月3日(金)	
メイ ン ブ リ ス	おかず コース	味噌ヒレカツ ごぼう天と野菜つみれの煮物 小松菜と油揚げの煮物 ★ キャベツのごまマヨ和え		牛すき煮 豆腐のひき肉包み揚げ にらと玉子の炒め物 ★ 枝豆とツナのサラダ		天ぷら（天つゆ付） 東村山黒焼きそば ほうれん草と蒲鉾のおひたし ★ 紅あずまのサラダ		根菜入りつくねハンバーグ エビカツ ひじき煮 ★ カリフラワーと玉子のサラダ		さばの塩焼き ナスとさつま揚げの味噌炒め れんこん金平 ★ 糸昆布のサラダ	
	週平均 エネルギー	419 Kcal	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：小麦・えび	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・えび・かに				
	週平均 塩分	1.9 g	総エネルギー：451 kcal 塩分：2.1 g	総エネルギー：416 kcal 塩分：1.4 g	総エネルギー：373 kcal 塩分：1.8 g	総エネルギー：386 kcal 塩分：2.3 g	総エネルギー：467 kcal 塩分：1.7 g				

		9月29日(月)		9月30日(火)		10月1日(水)		10月2日(木)		10月3日(金)		
カ サ ロ ボ リ ー ト ス		根菜入りつくねハンバーグ エビカツ 小松菜とウインナーの炒め物 ★ ひじきとくわいのサラダ		赤魚のみりん風味焼き 肉詰めいなり煮 人参の真砂和え ★ 甘菜とさつま芋のサラダ		天ぷら(天つゆ付) 山形芋煮風 ブロッコリーのおかか和え ★ ピーマンの昆布和え		クリーミーコロッケ(かに風味) 肉団子の照り焼き スクランブルエッグ ★ 春雨サラダ(しそ風味)		マーボー豆腐 エビと玉子の中華炒め もやしとツナの炒め物 ★ カリフラワーのマリネ		
	週平均	286	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・えび	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・えび
	エネルギー	Kcal										
	週平均	1.8 g	総エネルギー:	298 kcal	総エネルギー:	231 kcal	総エネルギー:	260 kcal	総エネルギー:	309 kcal	総エネルギー:	331 kcal
塩分		塩分:	2.1 g	塩分:	1.4 g	塩分:	1.3 g	塩分:	1.7 g	塩分:	2.4 g	

冷 凍 お か ず セ ッ	10月3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9月15日(月)・9月23日(火)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日登録で該当曜日をお休みて登録されておりましたら、商品は届きません。9月15日(月)の配達を希望される方は9月9日(火)まで、9月23日(火)の配達を希望される方は9月16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。	
	牛肉とマロニーのチャブチエセット		ぶりの照焼きセット		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	
	牛肉とマロニーのチャブチエ さつま揚げと野菜の和風和え ミートボールのトマト煮 大根と大根葉の和え物		ぶりの照焼き カレーおから炒め 人参のナポリタン 麻婆茄子		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)	
	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	★印は温めに不向きな献立となります	
	エネルギー：	317 kcal	エネルギー：	275 kcal	★印は温めに不向きな献立となります	
週平均 塩分	食塩相当量：2.3 g		食塩相当量：2.5 g		※表示は1食分です	

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。

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	

【スープ全11種類、共通の内容容】

■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。
 - 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。