

## 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<br>弁<br>当<br>ス                     | 12月22日(月)   |  | 12月23日(火)   |  | 12月24日(水)  |  | 12月25日(木)  |  | 12月26日(金)   |  |
|--------------------------------------|---|--|---|--|--|--|--|--|---|--|
|                                      | 牛肉の玉子あんかけ<br>ピーマンとれんごんのきんぴら<br>しゅうまい<br>高菜漬け<br>白ご飯(228kcal.)                                     |  | 豚肉と厚揚げのトマトソース<br>チンゲン菜とちくわのピリマヨ炒め<br>もやしときくらげの中華和え<br>カラフルピーマンの煮びたし<br>青しそごはん(243kcal.)                           |  | チキン南蛮<br>さつまいもと大豆の甘辛和え<br>こんにゃくのお煮しめ<br>白菜とザーサイの中華和え<br>白ご飯(228kcal.)                            |  | ハンバーグのトマトソース<br>★ポテトサラダ<br>ブロッコリーのごま和え<br>枝豆とコーンのクリームソース<br>白ご飯(228kcal.)  |  | たらの西京焼き<br>南瓜と人参のバター和え<br>なすの揚げびたし<br>玉葱とわかめのさっぱり和え<br>白ご飯(228kcal.)                                      |  |
| 週平均                                  | 466   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| エネルギー                                | Kcal  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| 週平均                                  | 2.1 g   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| 塩分                                   |   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| お<br>か<br>ず                          | 12月22日(月)   |  | 12月23日(火)   |  | 12月24日(水)  |  | 12月25日(木)  |  | 12月26日(金)   |  |
|                                      | 牛肉の玉子あんかけ<br>麻婆茄子<br>ピーマンとれんごんのきんぴら<br>しゅうまい<br>カリフラワーのおひたし<br>高菜漬け                               |  | 豚肉と厚揚げのトマトソース<br>炊き合わせ<br>チンゲン菜とちくわのピリマヨ炒め<br>もやしときくらげの中華和え<br>いんげんと蒸し鶏のピーナッツ和え<br>カラフルピーマンの煮びたし                  |  | チキン南蛮<br>ポトフ<br>さつまいもと大豆の甘辛和え<br>くわいときのこの塩炒め<br>白菜とザーサイの中華和え<br>こんにゃくのお煮しめ                       |  | ハンバーグのトマトソース<br>キャベツとベーコンの玉子炒め<br>★ポテトサラダ<br>ブロッコリーのごま和え<br>厚揚げのそぼろあん<br>枝豆とコーンのクリームソース                            |  | チキンカツ<br>たらの西京焼き<br>南瓜と人参のバター和え<br>ひじきと小松菜のおひたし<br>なすの揚げびたし<br>玉葱とわかめのさっぱり和え                              |  |
| 週平均                                  | 373   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| エネルギー                                | Kcal  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| 週平均                                  | 3.0 g   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| 塩分                                   |   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| お<br>か<br>ず<br>小                     | 12月22日(月)   |  | 12月23日(火)   |  | 12月24日(水)  |  | 12月25日(木)  |  | 12月26日(金)   |  |
|                                      | 豚肉と野菜の焼肉炒め<br>ミートボールのトマト煮<br>ピーマンとれんごんのきんぴら<br>しゅうまい  |  | かにクリームコロッケ<br>牛肉とキャベツのねぎ味噌炒め<br>チンゲン菜とちくわのピリマヨ炒め<br>カラフルピーマンの煮びたし   |  | さごしのムニエル<br>なすと豚肉のみそ炒め<br>さつまいもと大豆の甘辛和え<br>こんにゃくのお煮しめ  |  | 牛肉とマロニーのチャプチェ<br>エビフライとオムレツ<br>★ポテトサラダ<br>枝豆とコーンのクリームソース   |  | 鶏肉のハニーマスタードソース<br>豚肉のスタミナ炒め<br>南瓜と人参のバター和え<br>なすの揚げびたし  |  |
| 週平均                                  | 333   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| エネルギー                                | Kcal  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| 週平均                                  | 2.2 g   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| 塩分                                   |   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| 彩<br>菜<br>御<br>膳                     | 12月22日(月)   |  | 12月23日(火)   |  | 12月24日(水)  |  | 12月25日(木)  |  | 12月26日(金)   |  |
|                                      | 鶏のくわ焼き<br>あさりとベンネのミートソース<br>ナスの生姜だれ<br>かぼちゃの煮物<br>チンゲン菜の錦糸和え<br>平春雨と野菜の炒め物<br>★千切りポテトサラダ<br>★しそ昆布 |  | ホキのごまわさびソース<br>れんこん焼き揚げ天(天つゆ付)<br>人参しりしり<br>しろ菜の煮びたし<br>こんにゃくとメンマの甘辛炒め<br>ほうれん草とえのきのおひたし<br>★玉葱入りコールスローサラダ<br>★黒豆 |  | 豚すき煮<br>エビナゲット<br>星型しんじょう<br>油揚げのケチャップ炒め<br>くわいの甘酢炒め<br>ブロッコリーのおかか和え<br>★ハンパンジー風サラダ<br>★白菜と梅の和え物 |  | 銀ひらすのみりん風味焼き<br>じゃがバター風コロッケ<br>キャベツと豚肉のぼん酢和え<br>カリフラワーの柚子胡椒和え<br>いんげんとベーコンの炒め物<br>れんごん金平<br>★小松菜としらすのおひたし<br>★高菜漬け |  | 味噌チキンカツ<br>ひろすの煮物<br>筍とそぼろの炒め物<br>もやしとコーンの炒め物<br>小松菜とツナの煮物<br>キャベツとウインナーの炒め物<br>★ブロッコリーとかにかまのサラダ<br>★しば漬け |  |
| 週平均                                  | 465   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| エネルギー                                | Kcal  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| 週平均                                  | 3.1 g   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| 塩分                                   |   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| メ<br>た<br>イ<br>ッ<br>ン<br>ボ<br>リ<br>ス | 12月22日(月)   |  | 12月23日(火)   |  | 12月24日(水)  |  | 12月25日(木)  |  | 12月26日(金)   |  |
|                                      | ロースカツのトマトソース<br>ブロッコリーとエビの炒め物<br>かぼちゃの煮物<br>★千切りポテトサラダ  |  | かれいの甘酢あんかけ<br>豚肉の照りたま炒め<br>ナスの中華だれ<br>★玉葱入りコールスローサラダ  |  | チーズタッカルビ<br>絹ごし揚げ煮(お好み風)<br>星型しんじょう<br>★カリフラワーと玉子のサラダ  |  | 豚肉と野菜の柚子味噌炒め<br>揚げ餃子<br>ピーマンと蒸し鶏の和え物<br>★小松菜としらすのおひたし  |  | 牛肉のストロガノフ風<br>ささみカツ<br>大豆とソイミートのケチャップ炒め<br>★しろ菜とかにかまの和風マヨ和え   |  |
| 週平均                                  | 416   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| エネルギー                                | Kcal  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| 週平均                                  | 2.1 g   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| 塩分                                   |   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| カ<br>サ<br>ロ<br>ボ<br>リ<br>ー<br>ト<br>ス | 12月22日(月)   |  | 12月23日(火)   |  | 12月24日(水)  |  | 12月25日(木)  |  | 12月26日(金)   |  |
|                                      | 鶏のくわ焼き<br>かぼちゃと椎茸の煮物<br>いんげんと玉子の炒め物<br>★くわいと枝豆のサラダ  |  | ホキのごまわさびソース<br>牛肉入りチャプチェ風炒め<br>ブロッコリーのおかか和え<br>★玉葱入りコールスローサラダ   |  | 豚すき煮<br>エビナゲット<br>星型しんじょう<br>★さつま芋とレーズンのサラダ  |  | ほっけの香草焼き<br>じゃがバター風コロッケ<br>小松菜としらすのおひたし<br>★人参と蒸し鶏のサラダ   |  | 味噌チキンカツ<br>お魚厚揚げの煮物<br>つきこんにゃくのたらこ煮<br>★ピーマンの昆布和え   |  |
| 週平均                                  | 260   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| エネルギー                                | Kcal  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| 週平均                                  | 1.8 g   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
| 塩分                                   |   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |

|   |                              |             |   |                               |
|---|------------------------------|-------------|---|-------------------------------|
| 冷凍<br>おかず<br>セ<br>ツ<br>ト                        | 12月26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。<br><b>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。</b><br>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<br>お届けです。通常の冷凍おかずを利用されておりましたが、 <b>年末特別冷凍おかずは届きません。</b><br>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<br>ご連絡をいただきますよう、よろしく申し上げます。 |                               |
|   | 牛肉きんぴらセット                    |             |   | 豚肉の生姜炒めセット                    |
|   | 牛肉きんぴら<br>白菜と里芋のごま煮<br>大根の麻婆 |             |   | 豚肉の生姜炒め<br>野菜春巻き<br>いんげんのおひたし |
|   | わかめと揚げの煮物                    |             |   | 甘辛ごぼう                         |
|   | 週平均                          | 309         |   |                               |
|   | エネルギー                        | Kcal        |   | アレルギ源：小麦・(えび・かに)              |
|   | 週平均<br>塩分                    | 2.2 g       |   | アレルギ源：小麦                      |
| 食塩相当量：2.5 g                                     |                              | 食塩相当量：1.8 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。

| お届け日  | 曜日 | 商 品 名           | ご注文締切日       |
|-------|----|-----------------|--------------|
| 11/17 | 月  | 8種具材の豚汁         | 11/11<br>(火) |
| 11/18 | 火  | あさりのクラムチャウダー    |              |
| 11/19 | 水  | ごま油香る中華スープ      |              |
| 11/20 | 木  | あつさり野菜ちゃんぽん風スープ |              |
| 11/21 | 金  | オニオングラタン風スープ    |              |

| お届け日  | 曜日 | 商 品 名           | ご注文締切日       |
|-------|----|-----------------|--------------|
| 11/24 | 月  | 旨辛スンドゥブチゲ       | 11/18<br>(火) |
| 11/25 | 火  | 7種具材の粕汁         |              |
| 11/26 | 水  | エビのビスク風スープ      |              |
| 11/27 | 木  | 豆腐と玉子の中華あんかけスープ |              |
| 11/28 | 金  | 野菜たっぷりポトフ       |              |

| お届け日 | 曜日 | 商 品 名           | ご注文締切日       |
|------|----|-----------------|--------------|
| 12/1 | 月  | ビリ辛ごま豆乳スープ      | 11/25<br>(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  | あつ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      |
|-------|----|-----------------|-------------|
| 12/8  | 月  | オニオングラタン風スープ    | 12/2<br>(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<br>(火) |
| 12/16 | 火  | ビ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  | あつさり野菜ちゃんぽん風スープ | 12/16<br>(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<br>(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 <b>320円</b> (税込 <b>345円</b> )          |  |
| ■注文番号: <b>3612 日替わりスープ</b>                         |  |
| ■ご注文締切日:お届けの <b>前週火曜日</b>                          |  |
| ■消費期限: <b>お届け日翌日の14:00</b>                         |  |
| ■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。