

ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

お弁当		2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27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ひかりを使用しております。		豚肉さんびら ブロッコリーのかつおまぶし なす南蛮 ツナともやしのチリソース 白ご飯(228kcal.)	牛肉と里芋の旨煮 切り昆布とさつま揚げの旨煮 ピリ辛れんこん ピーマンのオイスターソース炒め 白ご飯(228kcal.)	鶏肉のバジル焼き きくらげとくわいの玉子とじ こんにやくとちくわの炒め物 高菜漬け 枝豆ごはん(247kcal.)	たら黒酢あんかけ じゃが芋といんげんのみそ炒め チンゲン菜とねぎのしらす和え きくらげと人参の中華白和え 白ご飯(228kcal.)	コロッケ トマトソースパスタ 小松菜と人参のナムル 大根菜のごま和え 白ご飯(228kcal.)
週平均エネルギー	471 Kcal	アレルギー源：小麦	アレルギー源：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)	アレルギー源：小麦・乳成分
週平均塩分	2.0 g	総エネルギー：474 kcal 塩分：1.4 g	総エネルギー：464 kcal 塩分：2.5 g	総エネルギー：526 kcal 塩分：3.1 g	総エネルギー：404 kcal 塩分：1.3 g	総エネルギー：486 kcal 塩分：1.6 g

おかず	コース	豚肉さんびら		牛肉と里芋の煮物		鶏肉のバジル焼き		豚肉と玉子のトマトソースがけ		コロッケ	
		彩りしんじょのかに風味あんかけ		みそだれ餃子		豚肉と野菜のしょうゆ麴炒め		たら黒酢あんかけ		南瓜とがんもの煮物	
		ブロッコリーのかつおまぶし		切り昆布とさつま揚げの旨煮		★キャベツとわかめの和風マヨ和え		チンゲン菜とねぎのしらす和え		トマトソースパスタ	
		なす南蛮		いんげんと蒸し鶏のピーナッツ和え		きくらげとくわいの玉子とじ		じゃが芋といんげんのみそ炒め		小松菜と人参のナムル	
		白菜としめじの煮びたし		ピリ辛れんこん		こんにやくとちくわの炒め物		ほうれん草のおひたし		カレーおから炒め	
ツナともやしのチリソース		ピーマンのオイスターソース炒め		高菜漬		きくらげと人参の中華白和え		大根菜のごま和え			
週平均 エネルギー	364 Kcal	アレルギー源：かに・小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦・卵・落花生		アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分・(かに)		アレルギー源：小麦・卵・(えび・かに)		アレルギー源：小麦・乳成分	
週平均 塩分	2.9 g	総エネルギー：353 kcal 塩分：2.4 g		総エネルギー：349 kcal 塩分：3.2 g		総エネルギー：412 kcal 塩分：3.2 g		総エネルギー：329 kcal 塩分：2.6 g		総エネルギー：375 kcal 塩分：3.0 g	

おかず小		2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)	
		牛すき焼き 厚揚げの酢豚風 ブロッコリーのかつおまぶし ツナともやしのチリソース		ポークケチャップ 炊き合わせ 切り昆布とさつま揚げの旨煮 ピーマンのオイスターソース炒め		豚肉の南蛮炒め エビマヨ ★キャベツとわかめの和風マヨ和え 高菜漬け		鶏唐揚げと茄子の甘辛だれ ポトフ チンゲン菜とねぎのしらす和え きくらげと人参の中華白和え		さばのみそ焼き 肉団子と白菜の豆乳スープ煮 トマトソースパスタ 大根菜のごま和え	
		週平均 エネルギー	337 Kcal	アレルギー源：小麦	アレルギー源：小麦・卵	アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分・(かに)	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			
		週平均 塩分	2.4 g	総エネルギー：325 kcal 塩分：2.4 g	総エネルギー：343 kcal 塩分：2.6 g	総エネルギー：336 kcal 塩分：2.0 g	総エネルギー：356 kcal 塩分：2.5 g	総エネルギー：327 kcal 塩分：2.7 g			

		2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)			
彩 菜 御 膳	コース	銀ひらすの煮付け 牛すじ入りコロッケ くわいとベーコンの炒め物 ほうれん草と油揚げのおひたし 人参とコーンのグラッセ ニンニクの芽とひき肉の炒め物 ★ マカロニサラダ ★ 金時豆		鶏肉のマーマレード風味 あさりとしら菜の中華炒め 豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ スクランブルエッグ もやしときくらげのピリ辛和え ナスの田楽風 ★ キャベツのごまマヨ和え ★ しば漬け		あじのメンチカツ 根菜と豚肉のしぐれ煮 豆腐とソイミートのチリソース しゅうまい れんこん金平 チンゲン菜の錦糸和え ★ 玉葱とパプリカの中華風酢の物 ★ 生姜昆布		牛肉とブロッコリーの炒め物 シイラの青さフリッター ほうれん草とひき肉の和え物 ごぼうのおかか煮 いんげんのごま和え キャベツの煮びたし ★ 豆サラダ ★ 大根漬け		エビと野菜のグラタン風 チキンナゲット 魚肉ソーセージの炒め物 小松菜とツナの煮物 ヤングコーンの甘酢炒め 油揚げの味噌炒め ★ カリフラワーと玉子のサラダ ★ 野沢菜漬け			
		週平均 エネルギー	465 Kcal	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・かに		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	
		週平均 塩分	3.3 g	総エネルギー：466 kcal 塩分：2.9 g		総エネルギー：498 kcal 塩分：3.8 g		総エネルギー：441 kcal 塩分：3.1 g		総エネルギー：463 kcal 塩分：3.0 g		総エネルギー：459 kcal 塩分：3.7 g	

メ た っ ぱ り お か ず こ ー す		2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)	
		★ あじ大葉フライ（ソース付） 鶏と大根の中華うま煮 にらと玉子の炒め物		★ 牛肉と野菜の塩炒め（炭火風味） たこ団子揚げ 小松菜としらすのおひたし		★ かれいの和風あんかけ 豚肉とザーサイの炒め物 ほうれん草ベーコン炒め		★ フライドチキン 野菜の彩りしんじょう煮 白菜と昆布の煮物		★ 豚肉の焼肉風 かぼちゃコロッケ ナスと玉葱のぼん酢和え	
		★ 細切りごぼうサラダ		★ キャベツのごまマヨ和え		★ 玉葱とパプリカの中華風酢の物		★ 豆サラダ		★ カリフラワーと玉子のサラダ	
		週平均	416	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・小麦	アレルギー源：卵・乳成分・小麦			
		エネルギー	Kcal								
週平均	2.3 g	総エネルギー：423 kcal	総エネルギー：378 kcal	総エネルギー：363 kcal	総エネルギー：411 kcal	総エネルギー：506 kcal					
塩分		塩分：2.0 g	塩分：2.6 g	塩分：1.8 g	塩分：2.1 g	塩分：3.1 g					

カ ロ リ ー ト コ ー ス		2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)	
		銀ひらすの煮付け 牛すじ入りコロッケ 春菊とベーコンのわさび醤油和え ★ マカロニサラダ		鶏肉のマーマレード風味 あさりとしる菜の中華炒め もやしとツナの炒め物 ★ 大根サラダ		あじのメンチカツ 根菜と豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜の錦糸和え ★ 玉葱とパプリカの中華風酢の物		牛肉とブロッコリーの炒め物 かに入りしんじょう煮 キャベツの煮びたし ★ 豆サラダ		エビと野菜のグラタン風 チキンナゲット 魚肉ソーセージの炒め物 ★ カリフラワーと玉子のサラダ	
		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・かに		アレルギー源：卵・小麦・かに		アレルギー源：卵・乳成分・小麦・えび	
		総エネルギー：267 kcal 塩分：1.7 g		総エネルギー：314 kcal 塩分：2.6 g		総エネルギー：273 kcal 塩分：1.5 g		総エネルギー：281 kcal 塩分：1.5 g		総エネルギー：333 kcal 塩分：2.5 g	
		週平均 エネルギー		294 Kcal	週平均 エネルギー		314 kcal	週平均 エネルギー		273 kcal	週平均 エネルギー
週平均 塩分		2.0 g	週平均 塩分		2.6 g	週平均 塩分		1.5 g	週平均 塩分		1.5 g

冷凍おかず		2月27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。 2026年2月23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。2月23日(月)の配達を希望される方は2月17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お願いいたします。
		豚肉のケチャップみそ炒めセット	メンチカツセット	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 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
		豚肉のケチャップみそ炒め チヂミ 小松菜の錦糸和え なすのオランダ煮	メンチカツ 八宝菜 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 ナムル	
週平均エネルギー	304 Kcal	アレルギー源：小麦・卵	アレルギー源：えび・小麦・乳成分	
週平均塩分	2.6 g	エネルギー：287 kcal 食塩相当量：2.5 g	エネルギー：321 kcal 食塩相当量：2.7 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
2/2	月	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	1/27 (火)
2/3	火	8種具材の豚汁	
2/4	水	ピリ辛ごま豆乳スープ	
2/5	木	野菜たっぷりポトフ	
2/6	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
2/9	月	ごま油香る中華スープ	2/3 (火)
2/10	火	あつさり野菜ちゃんぽん風スープ	
2/11	水	オニオングラタン風スープ	
2/12	木	旨辛スンドゥブチゲ	
2/13	金	7種具材の粕汁	

お届け日	曜日	商 品 名	ご注文締切日
2/16	月	エビのビスク風スープ	2/10 (火)
2/17	火	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	
2/18	水	野菜たっぷりポトフ	
2/19	木	ピリ辛ごま豆乳スープ	
2/20	金	8種具材の豚汁	

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。