

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	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)
		厚揚げと野菜の煮物 スパゲティナポリタン ★ 中華春雨サラダ 金時豆 白ご飯(228kcal.)	デミソースハンバーグ キャベツと海苔のナムル 南瓜とさつまいものきんぴら 人参しりしり 白ご飯(228kcal.)	豚肉と玉子の炒め物 ソーセージとポテトの和え物 なすとじゃこのゆかり和え 彩り野菜のソテー 大根菜ごはん(255kcal.)	鶏肉のカレー醤油焼き ★ ブロッコリーのマヨネーズサラダ 白菜と塩昆布の和え物 玉葱のおかか和え 白ご飯(228kcal.)	さばのごま醤油焼き チンゲン菜の塩炒め ピーマンのオイスターソース もやしと人参のソテー 白ご飯(228kcal.)
		アレルギー源：小麦・乳成分	アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分	アレルギー源：小麦・卵・(えび・かに)	アレルギー源：小麦・卵	アレルギー源：小麦
		総エネルギー：468 Kcal	総エネルギー：468 Kcal	総エネルギー：542 Kcal	総エネルギー：441 Kcal	総エネルギー：448 Kcal
週平均 エネルギー	週平均 塩分	塩分：2.3 g	塩分：2.4 g	塩分：2.3 g	塩分：1.7 g	塩分：1.5 g

お か ず	コ ー ス	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)
		厚揚げと野菜の煮物 二種のしゅうまい スパゲティナポリタン ★ 中華春雨サラダ しそじき 金時豆	デミソースハンバーグ チンジャオロース キャベツと海苔のナムル 小松菜と椎茸の和え物 南瓜とさつまいものきんぴら 人参しりしり	豚肉と玉子の炒め物 みそだれ餃子 ソーセージとポテトの和え物 なすとじゃこのゆかり和え ほうれん草の生姜和え 彩り野菜のソテー	鶏肉のカレー醤油焼き ソース焼きそば ★ ブロッコリーのマヨネーズサラダ 白菜と塩昆布の和え物 がんもの煮付け 玉葱のおかか和え	さばのごま醤油焼き おさつコロッケ チンゲン菜の塩炒め ピーマンのオイスターソース 大根とベーコンのコンソメ煮 もやしと人参のソテー
		アレルギー源：えび・かに・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：小麦・卵・(えび・かに)	アレルギー源：小麦・卵	アレルギー源：小麦・卵・乳成分
		総エネルギー：359 Kcal	総エネルギー：376 Kcal	総エネルギー：399 Kcal	総エネルギー：344 Kcal	総エネルギー：319 Kcal
週平均 エネルギー	週平均 塩分	塩分：3.4 g	塩分：3.0 g	塩分：3.0 g	塩分：3.0 g	塩分：2.4 g

お か ず 小	コ ー ス	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)
		ミートボールのクリーム煮 野菜のミンチ巻き スパゲティナポリタン 金時豆	豚肉と豆腐のさつと煮 エビマヨ キャベツと海苔のナムル 人参しりしり	鶏肉の山賊焼き 牛肉といんげんの炒め物 ソーセージとポテトの和え物 彩り野菜のソテー	酢豚 ぶりの照焼き ★ ブロッコリーのマヨネーズサラダ 玉葱のおかか和え	牛肉のバジル炒め ひろうすの煮物 チンゲン菜の塩炒め もやしと人参のソテー
		アレルギー源：小麦・乳成分	アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分	アレルギー源：小麦	アレルギー源：小麦・卵	アレルギー源：小麦・乳成分
		総エネルギー：335 Kcal	総エネルギー：343 Kcal	総エネルギー：349 Kcal	総エネルギー：346 Kcal	総エネルギー：321 Kcal
週平均 エネルギー	週平均 塩分	塩分：2.8 g	塩分：1.9 g	塩分：2.3 g	塩分：2.2 g	塩分：2.7 g

彩 菜 御 膳	コ ー ス	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)
		牛肉の生姜炒め 白はんぺんフライ 厚揚げの和風あん 野菜炒め 玉子焼 いんげんとしらすの炒め煮 ★ 人参サラダ ★ 割干し大根	たらのおかか葱ソース 豚肉の中華野菜炒め ほうれん草ベーコン炒め 里芋の白味噌だれ ブロッコリーとかにかまのスープ煮 根菜のうま塩炒め ★ 豆サラダ ★ もやしの赤しそ和え	鶏肉の柚子胡椒焼き いわしのつみれ揚げ にらと玉子の炒め物 チンゲン菜のごま和え ポテトのオーロラソース和え こんにゃくとメンマの甘辛炒め ★ カリフラワーのマリネ ★ 広島菜漬け	サーモンフライ(タルタルソース付) 焼き餃子(ニンニク抜き) 春雨と根菜のごまスープ煮 油揚げの玉子とじ れんこんの煮物 ミックス野菜の炒め物 ★ ポテトサラダ ★ 玉葱ときゅうりの和え物	ボークカレー シイラの青さフリッター チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 キャベツとウインナーの炒め物 ほうれん草と蒲鉾のおひたし 甘味噌金平ごぼう ★ 大根サラダ ★ しば漬け
		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	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・乳成分・小麦
		総エネルギー：464 Kcal	総エネルギー：488 Kcal	総エネルギー：431 Kcal	総エネルギー：468 Kcal	総エネルギー：462 Kcal
週平均 エネルギー	週平均 塩分	塩分：3.1 g	塩分：2.8 g	塩分：3.6 g	塩分：2.6 g	塩分：3.5 g

メ タ イ ッ ン ブ リ コ ー ス	お か ず コ ー ス	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)
		白身フライのビスク風ソース 鶏と春菊の白味噌和え ピーマンとしらすの煮物 ★ 人参サラダ	チンジャオロース 金平ごぼう入りちぎり揚げ にらと玉子の炒め物 ★ 豆サラダ	鶏肉のピリ辛ごまソース 白子入りかにつみれの煮物 油揚げのケチャップ炒め ★ カリフラワーのマリネ	あじの塩焼き 肉しゅうまい チンゲン菜と昆布の煮物 ★ ポテトサラダ	豚肉の柳川風 すき焼き風コロッケ ほうれん草となめこのおひたし ★ 大根サラダ
		アレルギー源：乳成分・小麦・えび	アレルギー源：卵・小麦・えび	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・えび・かに	アレルギー源：卵・乳成分・小麦
		総エネルギー：426 Kcal	総エネルギー：395 Kcal	総エネルギー：477 Kcal	総エネルギー：362 Kcal	総エネルギー：416 Kcal
週平均 エネルギー	週平均 塩分	塩分：2.7 g	塩分：2.4 g	塩分：3.5 g	塩分：2.5 g	塩分：2.6 g

カ サ ロ ボ ー リ ト コ ー ス	コ ー ス	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)
		牛肉の生姜炒め 白はんぺんフライ いんげんとしらすの炒め煮 ★ 人参サラダ	たらのおかか葱ソース 豚肉の中華野菜炒め もやしとツナの炒め物 ★ ブロッコリーとチーズのサラダ	鶏肉の柚子胡椒焼き いわしのつみれ揚げ もち麩の玉子とじ ★ カリフラワーのマリネ	サーモンフライ(タルタルソース付) 高野豆腐の煮物 ポテトのレモン風味炒め ★ 彩り野菜とかにかまのサラダ	ボークカレー シイラの青さフリッター ほうれん草と蒲鉾のおひたし ★ 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
		総エネルギー：286 Kcal	総エネルギー：290 Kcal	総エネルギー：288 Kcal	総エネルギー：296 Kcal	総エネルギー：289 Kcal
週平均 エネルギー	週平均 塩分	塩分：1.8 g	塩分：1.6 g	塩分：2.1 g	塩分：1.4 g	塩分：2.0 g

冷 凍 お か ず セ ッ ト	セ ッ ト	1月9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。 2025年12月29日(月)・2026年1月5日(金)お届けお弁当と1月9日(金)お届け冷凍おかずの変更は2025年12月23日(火)までです。2026年1月12日(月)以降の変更は通常通り、お届け週の前週火曜日までです。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。 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
		豚肉と野菜のしょうゆ麴炒めセット	牛肉と野菜の炒め物セット	
		豚肉と野菜のしょうゆ麴炒め バジルのツイストパスタ 卵の花 れんこんと人参のきんぴら	牛肉と野菜の炒め物 エビカツ 人参と白滝の炒め煮 高野豆腐の煮物	
		アレルギー源：小麦・乳成分	アレルギー源：えび・小麦・卵	
週平均 エネルギー	週平均 塩分	エネルギー：369 Kcal	エネルギー：426 Kcal	エネルギー：312 Kcal
週平均 塩分	週平均 塩分	食塩相当量：2.3 g	食塩相当量：2.5 g	食塩相当量：2.3 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
1/5	月	ピリ辛ごま豆乳スープ	12/29 (月)
1/6	火	8種具材の豚汁	
1/7	水	あさりのクラムチャウダー	
1/8	木	ごま油香る中華スープ	
1/9	金	あっ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
1/12	月	オニオングラタン風スープ	1/6 (火)
1/13	火	旨辛スンドゥブチゲ	
1/14	水	7種具材の粕汁	
1/15	木	エビのビスク風スープ	
1/16	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
1/19	月	野菜たっぷりポトフ	1/13 (火)
1/20	火	ピリ辛ごま豆乳スープ	
1/21	水	8種具材の豚汁	
1/22	木	あさりのクラムチャウダー	
1/23	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
1/26	月	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	1/20 (火)
1/27	火	オニオングラタン風スープ	
1/28	水	旨辛スンドゥブチゲ	
1/29	木	7種具材の粕汁	
1/30	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
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	あっ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。