

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		2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)	
献立「白ご飯」「野菜菜ごはん」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。		牛肉とれんごんの旨煮 大根と揚げの和え物 白菜のオイスター和え もやしと三つ葉のナムル 白ご飯(228kcal.)		チキン南蛮 やみつきピーマン ★マカロニサラダ 彩り野菜の炒め物 白ご飯(228kcal.)		天ぷら盛合せ 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 ★ 茄子のすだちおろしがけ 枝豆と大豆の煮物 野菜菜ごはん(235kcal.)		豚肉のケチャップみそ炒め 南瓜の生姜そぼろ炒め ブロッコリーのかき玉 人参きんぴら 白ご飯(228kcal.)		ぶりの塩麹焼き トマトのツイストパスタ カリフラワーのおひたし 大根葉ナムル 白ご飯(228kcal.)	
		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・卵	アレルギー源：小麦・卵・乳成分					
		総エネルギー：488 Kcal	総エネルギー：475 kcal	総エネルギー：483 kcal	総エネルギー：480 kcal	総エネルギー：454 kcal					
週平均エネルギー		2.1 g	塩分：2.0 g	塩分：2.1 g	塩分：2.7 g	塩分：2.1 g	塩分：1.6 g				
おかずコース		2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)	
		牛肉とれんごんの旨煮 厚揚げとなすの麻婆 大根と揚げの和え物 白菜のオイスター和え ほうれん草のバターソテー もやしと三つ葉のナムル		チキン南蛮 ミートオムレツ ★マカロニサラダ やみつきピーマン いんげんの白和え 彩り野菜の炒め物		天ぷら盛合せ 野菜のミンチ巻き 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 ★ 茄子のすだちおろしがけ ★ さつまいものレモン和え 枝豆と大豆の煮物		豚肉のケチャップみそ炒め 春巻き 南瓜の生姜そぼろ炒め ブロッコリーのかき玉 ★ オクラともやしの和え物 人参きんぴら		肉団子と里芋の炊き合わせ ぶりの塩麹焼き トマトのツイストパスタ キャベツとベーコンの甘醤油炒め 大根葉ナムル カリフラワーのおひたし	
		アレルギー源：小麦・乳成分	アレルギー源：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	アレルギー源：小麦・卵・乳成分					
		総エネルギー：368 Kcal	総エネルギー：367 kcal	総エネルギー：416 kcal	総エネルギー：353 kcal	総エネルギー：342 kcal	総エネルギー：362 kcal				
週平均エネルギー		2.8 g	塩分：2.9 g	塩分：2.9 g	塩分：3.2 g	塩分：2.5 g	塩分：2.5 g				
おかず小コース		2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)	
		豆腐ハンバーグの生姜あんかけ 豚肉の山椒炒め 大根と揚げの和え物 もやしと三つ葉のナムル		牛肉のバジル炒め ひろうすの煮物 ★マカロニサラダ 彩り野菜の炒め物		さごしのムニエル 茄子のはさみ揚げ 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 枝豆と大豆の煮物		鶏肉の香味だれ 豚肉の高菜炒め 南瓜の生姜そぼろ炒め 人参きんぴら		とうもろこしコロッケ 牛肉としめじのおろし炒め トマトのツイストパスタ 大根葉ナムル	
		アレルギー源：小麦	アレルギー源：小麦・卵・乳成分	アレルギー源：小麦・卵・乳成分	アレルギー源：小麦	アレルギー源：小麦・卵・乳成分					
		総エネルギー：338 Kcal	総エネルギー：301 kcal	総エネルギー：405 kcal	総エネルギー：324 kcal	総エネルギー：322 kcal	総エネルギー：339 kcal				
週平均エネルギー		2.3 g	塩分：2.2 g	塩分：2.6 g	塩分：2.7 g	塩分：2.5 g	塩分：1.4 g				
彩菜御膳コース		2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)	
		豚肉と春雨の担々風 天ぷら（天つゆ付） ナスの生姜だれ がんもの煮物 人参とひき肉の炒め物 ほうれん草となめこのおひたし ★ ポテトサラダ ★ 白菜の青さし和え		マスの塩焼き 豆腐のひき肉包み揚げ 豆輪と野菜のピリ辛炒め 大根の煮物 小松菜とウインナーの炒め物 ミックス野菜の炒め物 ★ かぼちゃサラダ ★ きゅうり漬け		タンドリーチキン お魚厚揚げの煮物 山形芋煮風 もち麩の玉子とじ しろ菜の煮びたし くわいのおかか和え ★ 玉葱とコーンのサラダ ★ 福神漬け		ミックスフライ（タルタルソース付） つくねの大葉巻き 高野豆腐の豆乳クリーム煮 カリフラワーの柚子胡椒和え チンゲン菜のごま和え 根菜の甘酢炒め ★ しろ菜とかにかまの和風マヨ和え ★ 黒豆		牛焼肉 水餃子 浦上そばろ（長崎県郷土料理） ふきとわかめの煮物 キャベツとあさりの炒め物 ピーマンとしらすの煮物 ★ 枝豆とツナのサラダ ★ 広島菜漬け	
		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	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：463 Kcal	総エネルギー：483 kcal	総エネルギー：451 kcal	総エネルギー：439 kcal	総エネルギー：525 kcal	総エネルギー：417 kcal				
週平均エネルギー		3.1 g	塩分：2.9 g	塩分：2.6 g	塩分：3.2 g	塩分：3.8 g	塩分：3.1 g				
メタインコース		2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)	
		天ぷら（天つゆ付） 鶏のねぎ塩炒め 人参の真砂和え ★ ポテトサラダ		鶏肉の柚子胡椒焼き 海鮮しゅうまい ほうれん草と油揚げのおひたし ★ かぼちゃサラダ		豚肉とナスのトマ味増炒め まぐろメンチカツ もやしとにらのマヨ炒め ★ 玉葱とコーンのサラダ		マスのマスタードソース 豚肉とれんごんの炒め物 スクランブルエッグ ★ キャベツとセロリのマリネ		ヒレカツ（ソース付） あさりとじゃが芋のミートソース さつま揚げと小松菜の煮物 ★ 枝豆とツナのサラダ	
		アレルギー源：卵・小麦・えび	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	アレルギー源：卵・乳成分・小麦	アレルギー源：卵・小麦					
		総エネルギー：415 Kcal	総エネルギー：391 kcal	総エネルギー：468 kcal	総エネルギー：438 kcal	総エネルギー：353 kcal	総エネルギー：427 kcal				
週平均エネルギー		2.1 g	塩分：1.9 g	塩分：2.1 g	塩分：2.6 g	塩分：1.8 g	塩分：2.1 g				
カロリートコース		2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)	
		天ぷら（天つゆ付） 豚肉と春雨の担々風 大豆とソイミートのケチャップ炒め ★ 大根なます		ほっけの塩焼き 豆腐のひき肉包み揚げ 竹輪と野菜のピリ辛炒め ★ 青さこんにゃくとわかめの酢の物		タンドリーチキン お魚厚揚げの煮物 野菜と玉子のマスタード炒め ★ 玉葱とコーンのサラダ		ミックスフライ（ソース付） 鶏とごぼうの炒め物 もやしとにらの炒め物 ★ チンゲン菜のごま和え		牛焼肉 水餃子 ブロッコリーのおかか和え ★ 里芋の赤しそマヨ和え	
		アレルギー源：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	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：287 Kcal	総エネルギー：316 kcal	総エネルギー：276 kcal	総エネルギー：257 kcal	総エネルギー：328 kcal	総エネルギー：256 kcal				
週平均エネルギー		1.7 g	塩分：1.6 g	塩分：1.9 g	塩分：1.5 g	塩分：2.0 g	塩分：1.4 g				

冷凍 おかず セ ッ ト		2月20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。 2 0 2 6 年 2 月 1 1 日 (水) 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 日登録で水曜日を休んで登録されておりましたら、商品は届きません。2 月 1 1 日 (水) の配達を希望される方は 2 月 3 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。	
		牛肉といんげんの炒め物セット		鶏肉のカレー醤油焼きセット			
		牛肉といんげんの炒め物 ソーセージとポテトのソテー 揚げ餃子 なすとじゃこのゆかり和え		鶏肉のカレー醤油焼き ソース焼きそば 玉葱のおかか和え がんもの煮付け			
		アレルギー源：小麦・(えび・かに)		アレルギー源：小麦			
		週平均 エネルギー		361 Kcal			
週平均 塩分		2.3 g					
		エネルギー： 407 kcal 食塩相当量： 1.6 g		エネルギー： 315 kcal 食塩相当量： 3.0 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。



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、配達担当者から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、配達担当者からコールセンターへお申し付けください。