

2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

お弁当	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)
献立「白ご飯」 「しょうがご飯」 に使用しているお米は奈良県産のひかりを使用しております。	牛肉のバジル炒め くわいの塩炒め ★ わらび餅 人参の白和え 白ご飯(228kcal.)	デミソースハンバーグ ★ 枝豆ポテトサラダ チンゲン菜と人参のおひたし 白菜の中華和え しょうがご飯(262kcal.)	豚肉のもやし炒め ブロッコリーとウィンナーの炒め物 茄子の高菜和え ピーマンと人参のあっさり炒め 白ご飯(228kcal.)	アジフライ さつまいもと大豆の甘辛炒め キャベツと海苔のナムル 大根葉のかつお和え 白ご飯(228kcal.)	鶏肉のねぎ塩焼き ★ マロニーとわかめのマヨサラダ 南瓜のそぼろあん もやしとちくわのチリソース炒め 白ご飯(228kcal.)
週平均エネルギー Kcal	482	508	455	424	506
週平均塩分	2.0 g	1.2 g	3.3 g	1.5 g	2.5 g
おかず	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)
週平均エネルギー Kcal	375	386	336	356	438
週平均塩分	2.7 g	2.1 g	3.5 g	3.0 g	3.2 g
おかず小	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)
週平均エネルギー Kcal	341	321	362	313	317
週平均塩分	2.3 g	2.2 g	1.9 g	2.1 g	2.7 g
彩菜御膳	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)
週平均エネルギー Kcal	478	424	456	471	563
週平均塩分	3.1 g	3.5 g	2.6 g	3.3 g	3.0 g
メたイッポ	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)
週平均エネルギー Kcal	427	405	418	454	486
週平均塩分	2.4 g	2.8 g	1.8 g	2.9 g	2.4 g
カロリース	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)
週平均エネルギー Kcal	268	236	284	247	304
週平均塩分	1.9 g	1.7 g	2.5 g	2.1 g	1.8 g

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
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	

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日や、祝日登録なしのお弁当・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。

冷凍おかず		10月10日(金)	
週平均エネルギー Kcal	330	240	419
週平均塩分	2.4 g	2.1 g	2.7 g

★お知らせ★ 冷凍おかずをご利用でない方でご利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10月13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。10月13日(月)の配達を希望される方は10月7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、よろしくお願いたします。前回好評いただきました日替りスープのお届けが9/29(月)より再開いたします。詳細は別チラシをご覧ください。

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 ± 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、音声ガイド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。