

ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

お弁当		1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)
献立「白ご飯」「枝豆コーンごはん」に使用しているお米は奈良県産ひのひかりを使用してあります。		豚肉と野菜のしょうゆ麹炒め バジルのツイストパスタ ひじきと小松菜のおひたし ちくわとねぎの甘辛 白ご飯(228kcal.)	牛肉の玉子あんかけ 大根のポトフ いんげんのおひたし ナムル 枝豆コーンごはん(233kcal.)	あじのごま醤油焼き さつまいもと大豆の甘辛炒め チンゲン菜と人参のおひたし 枝豆のおかか和え 白ご飯(228kcal.)	揚げ餃子の野菜あんかけ がんもと切干大根の煮物 南瓜の甘辛炒め 人参の塩きんぴら 白ご飯(228kcal.)	鶏肉の香草パン粉焼き ブロッコリーとコーンのソテー かにかまと白菜の和え物 ★ じゃが芋のマヨネーズ和え 白ご飯(228kcal.)
週平均エネルギー	457 Kcal	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	アレルギー源：小麦	アレルギー源：小麦	アレルギー源：かに・小麦・卵・乳成分
週平均塩分	2.2 g	総エネルギー：457 kcal 塩分：1.8 g	総エネルギー：460 kcal 塩分：3.3 g	総エネルギー：430 kcal 塩分：1.8 g	総エネルギー：458 kcal 塩分：2.4 g	総エネルギー：482 kcal 塩分：1.7 g

おかず		1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)
		豚肉と野菜のしょうゆ麹炒め 肉団子の甘酢あん バジルのツイストパスタ ひじきと小松菜のおひたし ピーマンと人参のあっさり炒め ちくわとねぎの甘辛	牛肉の玉子あんかけ クリーミーコロッケ 大根のポトフ いんげんのおひたし きのこソテー ナムル	あじのごま醤油焼き 厚揚げとなすのトマト煮 さつまいもと大豆の甘辛炒め チンゲン菜と人参のおひたし わかめと揚げの煮物 枝豆のおかか和え	揚げ餃子の野菜あんかけ ミートオムレツ がんもと切干大根の煮物 南瓜の甘辛炒め こんにゃくのどて煮 人参の塩きんぴら	鶏肉の香草パン粉焼き 回鍋肉 ブロッコリーとコーンのソテー かにかまと白菜の和え物 れんこんのオイスター炒め ★ じゃが芋のマヨネーズ和え
週平均エネルギー	365 Kcal	アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分・(かに)	アレルギー源：かに・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・卵・乳成分	アレルギー源：かに・小麦・卵・乳成分
週平均塩分	2.8 g	総エネルギー：375 kcal 塩分：2.6 g	総エネルギー：391 kcal 塩分：2.9 g	総エネルギー：338 kcal 塩分：2.5 g	総エネルギー：340 kcal 塩分：3.5 g	総エネルギー：379 kcal 塩分：2.7 g

おかず		1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)
		中華点心三種盛 ソーセージとキャベツのスープ煮 バジルのツイストパスタ ピーマンと人参のあっさり炒め	デミソースハンバーグ 豚肉と玉葱のさっぱり炒め 大根のポトフ ナムル	チキン南蛮 さつま揚げと野菜の炒め物 さつまいもと大豆の甘辛炒め 枝豆のおかか和え	さわらのムニエル 豚肉のねぎ塩だれ 南瓜の甘辛炒め 人参の塩きんぴら	デミカツ 牛肉とこんにゃくのピリ辛煮 ブロッコリーとコーンのソテー ★ じゃが芋のマヨネーズ和え
週平均エネルギー	330 Kcal	アレルギー源：小麦・卵・乳成分	アレルギー源：小麦・乳成分	アレルギー源：小麦・卵	アレルギー源：小麦・乳成分	アレルギー源：小麦・卵
週平均塩分	2.7 g	総エネルギー：320 kcal 塩分：3.0 g	総エネルギー：324 kcal 塩分：2.9 g	総エネルギー：341 kcal 塩分：2.5 g	総エネルギー：320 kcal 塩分：2.7 g	総エネルギー：344 kcal 塩分：2.3 g

彩菜御膳		1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)
		海鮮フルコギ風炒め物 コーンバターフライ がんもの煮物 根菜の甘酢炒め ほうれん草となめこのおひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め ★ イタリアン野菜のごまマヨ和え ★ 黒豆	鶏肉と水餃子の味噌鍋仕立て 竹輪の磯辺揚げ 厚揚げの塩マーボー 里芋の煮物 小松菜とツナの煮物 キャベツと舞茸のぼん酢炒め ★ ブロッコリーのタルタルサラダ ★ 玉葱ときゅうりの和え物	キスの天ぷら(天つゆ付) 豚肉のケチャップ炒め 東村山黒焼きそば チンゲン菜と蒲鉾の煮物 糸昆布の煮物 もやしとコーンの炒め物 ★ しろ菜のおかかチーズ和え ★ しば漬け	バラ焼き風炒め物 ツナマヨフライ 小松菜とウインナーの炒め物 れんこんの煮物 いんげんのごま和え しんじょうの煮物 ★ さつま芋のハニーマスタード和え ★ 大根の赤しそ和え	あじの塩焼き 鶏と野菜の炒め物 春菊とベーコンのわさび醤油和え きくらげの煮物 人参とひき肉の炒め物 キャベツの煮ひたし ★ 赤いんげん豆のマリネ ★ 高菜漬け
週平均エネルギー	468 Kcal	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・えび・かに	アレルギー源：乳成分・小麦	アレルギー源：卵・乳成分・小麦	アレルギー源：卵・乳成分・小麦
週平均塩分	3.1 g	総エネルギー：430 kcal 塩分：3.5 g	総エネルギー：494 kcal 塩分：2.8 g	総エネルギー：493 kcal 塩分：2.9 g	総エネルギー：514 kcal 塩分：3.3 g	総エネルギー：407 kcal 塩分：3.2 g

メタインボリス		1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)
		かれのユーリンソース 豚肉の中華野菜炒め いんげんとベーコンの炒め物 ★ イタリアン野菜のごまマヨ和え	豚肉としめじの柚子胡椒炒め 白はんぺんフライ ひじき煮 ★ ブロッコリーのタルタルサラダ	バーベキューチキン けんちん煮 竹輪の青さマヨ炒め ★ しろ菜のおかかチーズ和え	シーフードカレー チキナゲット 春雨のうま塩炒め ★ さつま芋のハニーマスタード和え	飛騨牛コロッケ(ソース付) ごぼう天と野菜つみれの煮物 小松菜と油揚げの煮物 ★ 玉葱とハムのマリネ
週平均エネルギー	417 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	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
週平均塩分	2.3 g	総エネルギー：401 kcal 塩分：1.9 g	総エネルギー：432 kcal 塩分：2.6 g	総エネルギー：411 kcal 塩分：2.0 g	総エネルギー：394 kcal 塩分：2.9 g	総エネルギー：445 kcal 塩分：2.2 g

カロボリス		1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)
		海鮮フルコギ風炒め物 コーンバターフライ ほうれん草となめこのおひたし ★ イタリアン野菜のごまマヨ和え	鶏肉と水餃子の味噌鍋仕立て 厚揚げの塩マーボー 根菜の甘酢炒め ★ ブロッコリーのタルタルサラダ	クリーミーコロッケ(かに風味) 東村山黒焼きそば ピーマンと蒸し鶏の和え物 ★ しろ菜のおかかチーズ和え	バラ焼き風炒め物 かぼちゃの煮物 カリフラワーのオーロラソース和え ★ 玉葱とかにかまの中華風酢の物	あじの塩焼き 鶏と野菜の炒め物 人参とひき肉の炒め物 ★ 赤いんげん豆のマリネ
週平均エネルギー	269 Kcal	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：乳成分・小麦・かに	アレルギー源：卵・乳成分・小麦・えび・かに	アレルギー源：小麦
週平均塩分	1.8 g	総エネルギー：282 kcal 塩分：2.1 g	総エネルギー：297 kcal 塩分：1.6 g	総エネルギー：264 kcal 塩分：1.4 g	総エネルギー：244 kcal 塩分：1.6 g	総エネルギー：256 kcal 塩分：2.1 g

冷凍おかずセット	1月30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11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11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お願いいたします。	
	豚肉の南蛮炒めセット		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	
	豚肉の山椒焼きセット		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)	
	豚肉の南蛮炒め チヂミ 南瓜の甘みそ炒め カリフラワーのおかか和え		(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	
	アレルギー源：小麦・卵 エネルギー：279 kcal 食塩相当量：1.6 g		アレルギー源：小麦 エネルギー：262 kcal 食塩相当量：3.0 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。