

2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です



日替わりスープを期間限定でお届けします

お 弁 当 コ ー ス	12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)	
	牛肉とれんごんの旨煮 南瓜の甘みそ和え カリフラワーのおかかまぶし 大根菜のごま和え 白ご飯(228kcal.)		豚肉と玉子の炒め物 スパゲティナポリタン もやしとザーサイの中華和え ねぎとちくわの炒め物 わかめご飯(224kcal.)		鶏肉の照焼き ウインナーとポテトのソテー かにかまと白菜の和え物 ピーマンと人参のナムル 白ご飯(228kcal.)		メンチカツ 彩りきんぴら 高菜と小松菜の和え物 枝豆と大豆の煮物 白ご飯(228kcal.)		カレイの甘酢あんかけ ブロッコリーとコーンのソテー ★ 茄子のさっぱり揚げびたし 金時豆 白ご飯(228kcal.)	
	アレルギー源：	小麦	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	アレルギー源：	小麦・乳成分	アレルギー源：	小麦
週平均	469									
エネルギー	Kcal									
週平均	2.1 g									
塩分										
お か ず コ ー ス	12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)	
	牛肉とれんごんの旨煮 チヂミ 南瓜の甘みそ和え さつま揚げのカレー炒め カリフラワーのおかかまぶし 大根菜のごま和え		豚肉と玉子の炒め物 肉団子麻婆 スパゲティナポリタン れんごんのピリ辛炒め もやしとザーサイの中華和え ねぎとちくわの炒め物		鶏肉の照焼き ソース焼きそば ウインナーとポテトのソテー かにかまと白菜の和え物 大根のポトフ ピーマンと人参のナムル		メンチカツ 玉子焼きのもやしあんかけ 彩りきんぴら 高菜と小松菜の和え物 枝豆と大豆の煮物 甘辛ごぼう		カレイの甘酢あんかけ ポークケチャップ ブロッコリーとコーンのソテー ★ 茄子のさっぱり揚げびたし 金時豆 ひじきとおからの炒り煮	
	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：	かに・小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	かに・小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	小麦
週平均	362									
エネルギー	Kcal									
週平均	2.7 g									
塩分										
お か ず 小 ス	12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)	
	豚肉の南蛮炒め 厚揚げのおろしがけ 南瓜の甘みそ和え 大根菜のごま和え		チーズインハンバーグ 牛肉とごぼうのオイスター煮 スパゲティナポリタン ねぎとちくわの炒め物		なすと豚肉のトマト煮込み たら山の椒焼き ウインナーとポテトのソテー ピーマンと人参のナムル		回鍋肉 しゅうまい 彩りきんぴら 枝豆と大豆の煮物		鶏唐揚げのピリ辛ねぎソース 肉野菜炒め ブロッコリーとコーンのソテー 金時豆	
	アレルギー源：	小麦	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・乳成分	アレルギー源：	小麦・卵
週平均	347									
エネルギー	Kcal									
週平均	2.0 g									
塩分										
彩 菜 御 膳 コ ー ス	12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)	
	牛焼肉 コーンバターフライ 厚揚げの煮物 里芋の煮物 肉味噌キャベツ ほうれん草とえのきのおひたし ★ 野菜のマリネ ★ 広島菜漬		さばの香味ソース 豚肉のケチャップ炒め 人参ときくらげの炒め物 ブロッコリーのごま和え しんじょうの煮物 平春雨と野菜の炒め物 ★ もやしときゅうりの中華和え ★ 黒豆		豚肉のごまだれ 海鮮しゅうまい ナスの田楽風 糸昆布の子和え いんげんとしらすの炒め煮 れんこん金平 ★ かぼちゃとレーズンのサラダ ★ しば漬		豆腐ハンバーグ ささみカツ 根菜のチリマヨネーズ キャベツとウインナーの炒め物 ほうれん草となめこのおひたし くわいのおかか和え ★ 青さこんにくとわかめの酢の物 ★ 大根と人参のナムル		タンドリーチキン すり身天煮 油揚げの玉子とじ もやしとにらの炒め物 カリフラワーの柚子胡椒和え 糸こんにやくと舞茸の炒め物 ★ 細切りごぼうサラダ ★ 福神漬	
	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・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
週平均	473									
エネルギー	Kcal									
週平均	3.0 g									
塩分										
メ た イ っ ン ぶ り コ ー ス	12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)	
	マスの香草焼き 鶏と野菜のバター醤油炒め ハッシュポテト ★ 魚肉ソーセージのサラダ		酢豚風炒め まぐろメンチカツ カリフラワーの明太ソース和え ★ もやしときゅうりの中華和え		鶏肉の西京焼き 東村山黒焼きそば ほうれん草と蒲鉾のおひたし ★ かぼちゃとレーズンのサラダ		ヒレカツ (ソース付) いわしつみれの煮物 人参とひき肉の炒め物 ★ れんこんサラダ		あさりのトマトチャウダー ピーマンの肉詰めフライ 小松菜の玉子とじ ★ 細切りごぼうサラダ	
	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	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	418									
エネルギー	Kcal									
週平均	2.6 g									
塩分										
カ サ ロ ボ リ ー ト ス	12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)	
	牛焼肉 コーンバターフライ ほうれん草とえのきのおひたし ★ 野菜のマリネ		ほっけの塩焼き 鶏と野菜の味噌炒め いんげんとベーコンの炒め物 ★ もやしときゅうりの中華和え		豚肉のごまだれ 海鮮しゅうまい れんこん金平 ★ 白きくらげとわかめの梅し和え		豆腐ハンバーグ ささみカツ くわいのおかか和え ★ 大根なます		タンドリーチキン すり身天煮 糸昆布の子和え ★ 玉葱とあさりのわさび醤油和え	
	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・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
週平均	280									
エネルギー	Kcal									
週平均	1.7 g									
塩分										

冷 凍 お か ず セ ツ ト	12月12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。	
	牛肉のブルコギ炒めセット		2025年11月24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日登録で月曜日を休みで登録されておりましたら、商品は届きません。	
	牛肉のブルコギ炒め 炊き合わせ ちくわとピーマンのみそ炒め 野菜菜の炒り玉子		11月24日(月)の配達を希望される方は11月18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再開しております。詳細は別チラシをご覧ください。	
週平均	338		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	
エネルギー	Kcal		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)	
週平均	3.1 g		(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	
塩分			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)	

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。

お届け日	曜日	商 品 名	ご注文締切日
11/17	月	8種具材の豚汁	11/11 (火)
11/18	火	あさりのクラムチャウダー	
11/19	水	ごま油香る中華スープ	
11/20	木	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	
11/21	金	オニオングラタン風スープ	

お届け日	曜日	商 品 名	ご注文締切日
11/24	月	旨辛スンドゥップチゲ	11/18 (火)
11/25	火	7種具材の粕汁	
11/26	水	エビのビスク風スープ	
11/27	木	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	
11/28	金	野菜たっぷりポトフ	

お届け日	曜日	商 品 名	ご注文締切日
12/1	月	ピリ辛ごま豆乳スープ	11/25 (火)
12/2	火	8種具材の豚汁	
12/3	水	あさりのクラムチャウダー	
12/4	木	ごま油香る中華スープ	
12/5	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
12/8	月	オニオングラタン風スープ	12/2 (火)
12/9	火	旨辛スンドゥップチゲ	
12/10	水	7種具材の粕汁	
12/11	木	エビのビスク風スープ	
12/12	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
12/15	月	野菜たっぷりポトフ	12/9 (火)
12/16	火	ピリ辛ごま豆乳スープ	
12/17	水	8種具材の豚汁	
12/18	木	あさりのクラムチャウダー	
12/19	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
12/22	月	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	12/16 (火)
12/23	火	オニオングラタン風スープ	
12/24	水	旨辛スンドゥップチゲ	
12/25	木	7種具材の粕汁	
12/26	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
12/29	月	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	12/23 (火)
12/30	火	夕食宅配 配達お休み	
12/31	水		
1/1	木		
1/2	金		

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や、祝日登録なしてお弁当・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。