



2018年ならコープの夕食宅配 献立表



※表示は1食分です

お弁当コース

3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)	3月29日(木)	3月30日(金)	週平均
鶏と茄子のすだちおろし和え キャベツのそぼろあん 人参のおひたし ★ヤングコーンのマヨ和え ししとうの揚げびたし たけのこごはん(282kcal)	豚と玉子の中華炒め ★そうめんサラダ ほうれん草のおかか和え ひじきと干瓢の煮物 うぐいす豆の甘煮 白ご飯(270kcal)	あじのごま醤油焼き アスパラとベーコンのバターソテー ★カニカマのわさびマヨサラダ こんにゃくのみそ煮 ★ゆず大根 白ご飯(270kcal)	牛皿 ★オニオンサラダ いんげんとしめじのおひたし もやしと油揚げのソテー ★梅かつおこんにゃく 白ご飯(270kcal)	たらのエスニック唐揚げ ★グリーンサラダ たらこスパゲティ パプリカの煮びたし ★キャベツのカレー炒め 白ご飯(270kcal)	509 kcal 1.7 g
アレルギー源: えび、小麦、卵、乳	アレルギー源: えび、小麦、卵、乳	アレルギー源: かに、小麦、卵、乳	アレルギー源: 小麦、卵、乳	アレルギー源: 小麦、乳	
総エネルギー: 549 kcal 塩分: 2.6 g	総エネルギー: 526 kcal 塩分: 1.7 g	総エネルギー: 472 kcal 塩分: 1.7 g	総エネルギー: 504 kcal 塩分: 1.3 g	総エネルギー: 496 kcal 塩分: 1.1 g	

3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)	3月29日(木)	3月30日(金)	週平均
鶏と茄子のすだちおろし和え めばるの煮付け キャベツのそぼろあん 人参のおひたし ★ヤングコーンのマヨ和え ししとうの揚げびたし	野菜のミンチ巻き 豚と玉子の中華炒め ★そうめんサラダ ほうれん草のおかか和え ひじきと干瓢の煮物 うぐいす豆の甘煮	あじのごま醤油焼き 南瓜の舞茸そぼろあん アスパラとベーコンのバターソテー ★カニカマのわさびマヨサラダ こんにゃくのみそ煮 ★ゆず大根	牛皿 豆腐とえびの旨煮 ★オニオンサラダ いんげんとしめじのおひたし もやしと油揚げのソテー ★梅かつおこんにゃく	チーズハンバーグ たらのエスニック唐揚げ ★グリーンサラダ たらこスパゲティ パプリカの煮びたし ★キャベツのカレー炒め	389 kcal 2.3 g
アレルギー源: 小麦、卵、乳	アレルギー源: えび、小麦、卵、乳	アレルギー源: かに、小麦、卵、乳	アレルギー源: えび、小麦、卵、乳	アレルギー源: 小麦、卵、乳	
総エネルギー: 418 kcal 塩分: 2.5 g	総エネルギー: 361 kcal 塩分: 2.7 g	総エネルギー: 348 kcal 塩分: 2.5 g	総エネルギー: 391 kcal 塩分: 2.1 g	総エネルギー: 429 kcal 塩分: 1.9 g	

献立「白ご飯」「たけのこごはん」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。

おかずコース

※ お願い ※

- ◎ お召し上がりのときは、フタを取り、必ず電子レンジで500W 1分～1分30秒温めてからお召し上がりください。温め過ぎにはご注意ください。(機種により温め時間は異なります)
- ◎ ★印のついたメニューはレンジにかける前に必ず取り出し、温めずにお召し上がりください。
- ◎ 商品のお届け後は、冷蔵庫に保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。
- ◎ 肉類・魚介類・たまご等の食材には加熱時間により破裂する恐れがあるものもございますのでご注意ください。
- ◎ 魚は骨がついている可能性がありますので、お気をつけてお召し上がりください。

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 | P電話からは 0743-68-3100
 (通話料は組合員様ご負担) (月～金 8:30～21:00 土 8:30～18:00)
 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。

※ 翌週配達商品の注文変更や休止は、火曜日の夜9時までに右記の電話番号にご連絡ください。

※ 水曜日以降のご連絡では翌々週からの変更や休止になりますのでご注意ください。

※ カロリー・塩分は献立表作成時の計算値であり、お届けする商品とは多少前後する場合があります。

※ 祝日がある週の祝日分献立記載はお届けご希望者へのお知らせです。あらかじめご了承ください。

※ 都合により、メニューを変更させて頂くことがあります。

ひとくちコラム:「桜の開花」

寒さも和らぎ春めいて参りました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。朝晩は、まだまだ冷え、日中との温度差がありますが、体調を崩されませんようお気をつけください。さて、今年の奈良県の桜開花予想は3月29日、満開日は4月5日と予想が出ています。桜の見頃は短いですので、ぜひお花見などを楽しまれてみてはいかがでしょうか。

※ 製造者: 株式会社味の和路 住 所: 奈良県大和郡山市池沢町230

彩菜御膳コース

3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)	3月29日(木)	3月30日(金)	週平均
牛肉とチンゲン菜の炒め物 豆腐ハンバーグ 竹輪とピーマンのねりごま炒め ウインナーのケチャップ炒め 小松菜とあさりの煮物 ささがき金平 ★さつま芋の甘露煮(レモン風味) ★わかめのゆず味噌和え	さわらの粕漬け焼き 蓮根のはさみ揚げ天(天つゆ付) じゃが芋のオーロラソース もやしとにらの炒め物 ほうれん草の玉子とじ くわいのかつお風味 ★菜の花と筍の和え物 ★大根漬け	鶏肉の醤油麹焼き エビと野菜の中華炒め がんもの煮物 エリンギのバター醤油炒め グリル野菜の炒め物 つきこんにゃくのごま風味炒め ★細切りごぼうサラダ ★昆布豆	ホキのカレーソース 豚肉と厚揚げのオイスター炒め ホタテ風味フライ 人参しりしり チンゲン菜の煮びたし キャベツの洋風煮 ★うの花と豆のサラダ ★福神漬け	豚肉とごぼうの中華味噌炒め さばの生姜だれ 仙台麩の煮物 カリフラワーの明太ソース和え 山菜と油揚げの煮物 スクランブルエッグ ★キャベツのごまマヨ和え ★大根なます	478 kcal 3.8 g
アレルギー源: 卵、乳、小麦	アレルギー源: 卵、乳、小麦	アレルギー源: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー源: 卵、乳、小麦、落花生、かに	アレルギー源: 卵、乳、小麦、かに	
総エネルギー: 512 kcal 塩分: 3.9 g	総エネルギー: 479 kcal 塩分: 3.0 g	総エネルギー: 450 kcal 塩分: 4.4 g	総エネルギー: 442 kcal 塩分: 4.3 g	総エネルギー: 507 kcal 塩分: 3.4 g	

※ お願い ※

- ◎ お召し上がりのときは、フタを取り、必ず電子レンジで500W1分～1分30秒温めてからお召し上がりください。なお、温め過ぎにはご注意ください。(機種により温め時間は異なります)
- ◎ ★印のついたメニューはレンジにかける前に必ず取り出し、温めずにお召し上がりください。
- ◎ 商品のお届け後は、冷蔵庫に保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。
- ◎ 肉類・魚介類・たまご等の食材には加熱時間により破裂する恐れがあるものもございますのでご注意ください。
- ◎ 魚は骨がついている可能性がありますので、お気をつけてお召し上がりください。

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 | P電話からは 0743-68-3100
 (通話料は組合員様ご負担) (月～金 8:30～21:00 土 8:30～18:00)
 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。

※ 翌週配達商品の注文変更や休止は、火曜日の夜9時までに右記の電話番号にご連絡ください。

※ 水曜日以降のご連絡では翌々週からの変更や休止になりますのでご注意ください。

※ カロリー・塩分は献立表作成時の計算値であり、1食分です。お届けする商品とは多少前後する場合があります。

※ 祝日がある週の祝日分献立記載はお届けご希望者へのお知らせです。あらかじめご了承ください。

※ 都合により、メニューを変更させて頂くことがありますのであらかじめご了承ください。

*** ちょっとひとこと ***

木曜日の《ホキのカレーソース》は、自身魚のホキをオープンで焼き上げ、鰹だしを加えた和風のカレーソースをかけました。淡泊な味わいのホキに、まろやかなカレーソースがよく合う献立です。

※ 製造者: カネ美食品株式会社

工 場: 愛知県名古屋市中天白区中坪町218番地

ならコープは、環境問題に配慮し過剰な包装はせず袋はお留守置き時のみ使用します。(ご事情により使用する場合もあります。)

2018年 ならコープ食宅配

冷凍おかず（2食セット）献立表

3月30日（金）に他のご利用商品と一緒にお届けします。

2食平均の
エネルギーは 252 kcal
食塩相当量は 2.6 g です

商品名：かに玉セット

かに玉

豚肉の塩麴炒め

カリフラワーと人参のおひたし

じゃこピー

アレルギー源： えび、かに、小麦、卵、乳

エネルギー： 242 kcal.

食塩相当量： 2.7 g



※ 加熱時間は電子レンジ500wで 約 3分 30秒

※お願い※

- ◎ この商品は電子レンジ専用です。
- ◎ お召し上がりのときは、帯封をはずし、蓋を軽く乗せて凍ったまま、左記のお弁当の写真の下に記載している加熱時間を目安に温めてください。
(※機種又は商品により温め時間は異なりますのでご注意ください)
- ◎ 肉類・魚介類・たまご等の食材には加熱時間により破裂の恐れがあるものもございますのでご注意ください。
- ◎ 商品お届け後は、冷凍庫で保管し、賞味期限をお守りください。

商品名：とんかつトマトソースセット

とんかつトマトソース

大根とベーコンのコンソメ風

ほうれん草と人参のおひたし

こぶ豆

アレルギー源： 小麦、卵、乳

エネルギー： 261 kcal.

食塩相当量： 2.5 g



※ 加熱時間は電子レンジ500wで 約 3分 30秒

※注意点※

- ※ 翌週配達商品の注文変更や休止は火曜日までに下記の電話番号にご連絡ください。
- ※ 水曜日以降のご連絡では翌々週からの変更や休止になりますのでご注意ください。
- ※ エネルギー・食塩相当量は、献立表作成時の計算値であり、1食分です。お届けする商品とは、多少前後する場合があります。
- ※ 都合により、メニューを変更させて頂く事がありますのであらかじめご了承ください。
- ※ お届けは金曜日です。金曜日が祝日の場合、祝日お届け希望がなくてもご登録であれば冷凍おかずセットのお届けはありますのでご注意ください。
- ※ 冷凍おかず(2食セット)だけのご利用はできません。
- ※ 空容器の回収はいたしません。お住まいの自治体の分別収集にあわせて廃棄してください。

冷凍おかずコース

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、IP電話から：0743-68-3100(通話料は組合員様ご負担)
(月～金 8:30～21:00 土 8:30～18:00)

製造者 株式会社 味の和路

住所 奈良県大和郡山市池沢町230番地

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の為にのみ利用致します。あらかじめご了承ください。