

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

4月2日(月)	4月3日(火)	4月4日(水)	4月5日(木)	4月6日(金)	週平均
なすと豚肉のみそ炒め 青梗菜と白菜のおひたし キャベツと長ねぎの甘辛 やわらか昆布煮 ★わかめと玉葱のなめたけ和え 白ご飯(270kcal)	鶏の照焼き いんげんのごま和え 人参としめじのきんぴら ★オクラのおかかまぶし ★コーンコールスロー 赤米入りごはん(235kcal)	カレーの煮付け じゃがいものそぼろあん ★豆の黒ごまサラダ ★ぜんまいナムル ★きゅうりのおろし和え 白ご飯(270kcal)	豚肉とれんこんの炊き込み炒め ニラともやしの和え物 ★かぼちゃのマリネ ★モロヘイヤのおひたし きんちゃく煮 白ご飯(270kcal)	赤魚の照り煮 ほうれん草と切干大根の和え物 ★手作りごぼうサラダ ピーマンの甘辛 カリフラワーのおかかまぶし 白ご飯(270kcal)	504 kcal 1.8 g
アレルギー源: 小麦、乳 総エネルギー: 505 kcal 塩分: 2.0 g	アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 524 kcal 塩分: 1.5 g	アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 498 kcal 塩分: 2.3 g	アレルギー源: 小麦、乳 総エネルギー: 494 kcal 塩分: 1.6 g	アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 499 kcal 塩分: 1.7 g	
4月2日(月)	4月3日(火)	4月4日(水)	4月5日(木)	4月6日(金)	週平均
アボカドオムレツ なすと豚肉のみそ炒め 青梗菜と白菜のおひたし キャベツと長ねぎの甘辛 やわらか昆布煮 ★わかめと玉葱のなめたけ和え	里芋と厚揚げの煮物 鶏の照焼き いんげんのごま和え 人参としめじのきんぴら ★オクラのおかかまぶし ★コーンコールスロー	牛肉のスタミナ炒め カレーの煮付け じゃがいものそぼろあん ★豆の黒ごまサラダ ★ぜんまいナムル ★きゅうりのおろし和え	豚肉とれんこんの炊き込み炒め 揚げだし豆腐とかにかまの天ぷら ニラともやしの和え物 ★かぼちゃのマリネ ★モロヘイヤのおひたし きんちゃく煮	野菜春巻き 赤魚の照り煮 ほうれん草と切干大根の和え物 ★手作りごぼうサラダ ピーマンの甘辛 カリフラワーのおかかまぶし	391 kcal 2.7 g
アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 403 kcal 塩分: 2.8 g	アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 386 kcal 塩分: 2.7 g	アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 340 kcal 塩分: 3.2 g	アレルギー源: かに、小麦、卵、乳 総エネルギー: 429 kcal 塩分: 2.5 g	アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 399 kcal 塩分: 2.3 g	

献立「白ご飯」「赤米入りごはん」に使用しているお米は奈良県産ひのひかり、赤米は国産米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。

- ※ 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。

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。



ひとくちコラム:「橿原神宮・神武天皇祭」

このお祭りは、御祭神「神武天皇」が崩御された4月3日にちなんで行われるお祭りです。地元、近郷、他府県からの参拝者で社頭には終日賑わい、「神武さん」と呼ばれ親しまれているそうです。また、「春の神武祭」が4月7日・8日に開催され、祈りの回廊ライトアップや約1700人が練り歩く参道パレードなどのイベントが行われるそうです。

※ 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

4月2日(月)	4月3日(火)	4月4日(水)	4月5日(木)	4月6日(金)	週平均
天ぷら(天つゆ付) 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草とひき肉の和え物 カリフラワーの柚子こしょう和え チンゲン菜のおひたし 油揚げの味噌炒め ★きゅうりと春雨の酢の物 ★生姜昆布	鶏の照り焼き(醤油マスタード味) 銀ひらすの西京焼き イカと野菜のバター醤油炒め 人参ときくらげの炒め物 舞茸と小松菜の煮物 白菜の煮びたし ★ひじきとくわいのサラダ ★うぐいす豆	さばの塩焼き 肉団子の甘酢あん 玉子焼き キャベツの煮びたし ごぼうの中華炒め 大根のコンソメ煮 ★チンゲン菜のごま和え ★しば漬け	牛肉の中華味噌炒め エビカツ 和風野菜炒め スクランブルエッグ ほうれん草と油揚げのおひたし ジャーマンポテト ★人参とちりめんの酢の物 ★大根漬け	カレーの煮付け 豚肉の玉子とじ しゅうまい ささがき金平 いんげんのおかか和え 糸こんにゃくの洋風煮 ★ブロッコリーのサラダ ★玉ねぎのさっぱり和え	480 kcal 3.4 g
アレルギー源: 小麦、えび 総エネルギー: 491 kcal 塩分: 3.9 g	アレルギー源: 卵、乳、小麦 総エネルギー: 439 kcal 塩分: 4.4 g	アレルギー源: 卵、乳、小麦 総エネルギー: 469 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー源: 卵、乳、小麦、えび 総エネルギー: 577 kcal 塩分: 3.0 g	アレルギー源: 卵、乳、小麦、かに 総エネルギー: 426 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。

- ※ 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。

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。

*** ちょっとひとこと ***
 4月になり、桜が綺麗な季節になりました。お花見へ出かけ、春を存分にお楽しみください。
 月曜日には人気献立の《天ぷら》を入れました。

※ 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

2018年 ならコープ食宅配

冷凍おかず（2食セット）献立表

4月6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 312 kcal
食塩相当量は 2.0 g です

商品名：牛肉と大根の煮物セット

牛肉と大根の煮物

彩りきんぴら

春菊と椎茸のごま和え

厚焼玉子

アレルギー源：小麦、卵、乳

エネルギー：367 kcal.

食塩相当量：1.9 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：焼き餃子セット

焼き餃子

青梗菜と白菜のおひたし

塩焼きそば

ひじき煮

アレルギー源：小麦、卵、乳

エネルギー：257 kcal.

食塩相当量：2.0 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。