

# 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	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)
献立「白ご飯」「しそひじきごはん」に使用しているお米は奈良県産ひのかりを使用しております。	肉豆腐 いんげんと蒸し鶏のごままぶし 白菜とベーコンのスープ煮 彩り野菜のバターソテー 白ご飯(228kcal.)	大根と豚肉の煮物 小松菜とちくわのソテー 昆布巻 人参の白和え しそひじきごはん(253kcal.)	メンチカツ キャベツと揚げのおひたし ごぼうの旨煮 大根とこんにゃくの炒め物 白ご飯(228kcal.)	鶏肉のオイスター焼き ブロッコリーのかに風味あんかけ ★ さつまいもとハムのサラダ 玉葱のハニーマスタード和え 白ご飯(228kcal.)	さばのごま醤油焼き スパゲティナポリタン れんこんと人参のきんぴら 枝豆と大豆の煮物 白ご飯(228kcal.)
週平均エネルギー	489 Kcal	480 kcal	492 kcal	515 kcal	511 kcal
週平均塩分	2.1 g	2.2 g	2.1 g	2.2 g	1.7 g

おかず	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)
★ なすの青じそ和え	肉豆腐 チヂミ いんげんと蒸し鶏のごままぶし ★ なすの青じそ和え 白菜とベーコンのスープ煮 彩り野菜のバターソテー	大根と豚肉の煮物 エビカツ 小松菜とちくわのソテー マロニーのさっぱりサラダ 昆布巻 人参の白和え	メンチカツ 八宝菜 キャベツと揚げのおひたし ごぼうの旨煮 ピーマンのおかか和え 大根とこんにゃくの炒め物	鶏肉のオイスター焼き 牛肉とキャベツのピリ辛炒め ブロッコリーのかに風味あんかけ 人参のそぼろ炒め ★ さつまいもとハムのサラダ 玉葱のハニーマスタード和え	さばのごま醤油焼き さつま揚げと野菜の炒め物 スパゲティナポリタン 厚揚げの麻婆 れんこんと人参のきんぴら 枝豆と大豆の煮物
週平均エネルギー	378 Kcal	358 kcal	393 kcal	408 kcal	381 kcal
週平均塩分	2.7 g	2.5 g	2.4 g	3.2 g	2.8 g

おかず	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)
★ 大根なます	豚肉と南瓜の煮物 肉団子のトマトソース いんげんと蒸し鶏のごままぶし 彩り野菜のバターソテー	ひろすの煮物 牛肉のニラもやし炒め 小松菜とちくわのソテー 昆布巻	牛肉と麩のすき焼き ソース焼きそば キャベツと揚げのおひたし 大根とこんにゃくの炒め物	あじの南蛮漬け 豚肉と茄子のみそ炒め ブロッコリーのかに風味あんかけ ★ さつまいもとハムのサラダ	鶏天の甘酢あん 豚肉と野菜の焼肉炒め スパゲティナポリタン 枝豆と大豆の煮物
週平均エネルギー	322 Kcal	311 kcal	309 kcal	348 kcal	312 kcal
週平均塩分	2.4 g	2.4 g	3.2 g	2.0 g	1.8 g

彩御膳	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)
★ 大根なます	牛肉とチンゲン菜の炒め物 天ぷら(天つゆ付) あさりと小松菜の煮物 里芋の白味噌だれ ピーマンと蒸し鶏の和え物 筍とそぼろの炒め物 ★ 大根なます ★ 白菜の青さしそ和え	ぶり大葉フライ(タルタルソース付) 豚肉とピーマンの甘酢炒め マカロニのビスク風ソース 小松菜ともやしのおひたし スクランブルエッグ 切干大根煮 ★ しろ菜とかにかまの和風マヨ和え ★ 広島菜漬け	鶏の照り焼き 海鮮しゅうまい がんもの煮物 ポテトのレモン風味炒め くわいのおかか和え ほうれん草のごま和え ★ かぼちゃサラダ ★ うぐいす豆	赤魚のバター醤油焼き ハムカツ 豆腐チャンプル チンゲン菜の煮びたし 人参の真砂和え いんげんとしらすの炒め煮 ★ ツナコーンサラダ ★ 玉葱ときゅうりの和え物	豚肉とごぼうの中華味噌炒め 姫高野の煮物 野菜コロッケ 平春雨と野菜の炒め物 ほうれん草とえのきのおひたし キャベツとウインナーの炒め物 ★ カリフラワーのオーロラソース和え ★ しそ昆布
週平均エネルギー	467 Kcal	478 kcal	480 kcal	465 kcal	408 kcal
週平均塩分	3.0 g	2.4 g	3.4 g	3.1 g	3.1 g

メた	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)
★ 大根なます	天ぷら(天つゆ付) 豚肉の高菜炒め 野菜と玉子のマスタード炒め ★ 大根なます	ロールキャベツのコンソメ煮 イカと生姜のカツ ナスのごまだれ ★ しろ菜とかにかまの和風マヨ和え	鶏肉の西京焼き すり身天煮 ニンニクの芽とひき肉の炒め物 ★ かぼちゃサラダ	かれのチリソース 鶏と野菜の玉子とじ 小松菜と油揚げの煮物 ★ ツナコーンサラダ	豚肉入り韓国風マヨ和え 牛すじ入りコロッケ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 ★ 白きくらげとわかめの梅しそ和え
週平均エネルギー	416 Kcal	395 kcal	460 kcal	415 kcal	432 kcal
週平均塩分	2.1 g	1.7 g	2.1 g	2.4 g	2.7 g

カサ	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)
★ 大根なます	牛肉とチンゲン菜の炒め物 ポテトとあさりのカルボナーラ風 浦上そぼろ ★ 大根なます	ぶり大葉フライ(タルタルソース付) 豚肉とピーマンの甘酢炒め いんげんと玉子の炒め物 ★ しろ菜とかにかまの和風マヨ和え	鶏の照り焼き 紅生姜入りさつま揚げの煮物 くわいのおかか和え ★ 人参サラダ	赤魚のバター醤油焼き 豆腐チャンプル ナスと玉葱のぼん酢和え ★ 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え	豚肉とごぼうの中華味噌炒め 野菜コロッケ ほうれん草ベーコン炒め ★ カリフラワーのオーロラソース和え
週平均エネルギー	262 Kcal	269 kcal	245 kcal	264 kcal	243 kcal
週平均塩分	1.8 g	1.7 g	2.4 g	1.6 g	1.5 g

冷凍	3月20日(金)	
★ お知らせ	チーズインハンバーグセット	豚肉となすのみそ炒めセット
週平均エネルギー	337 Kcal	328 kcal
週平均塩分	2.7 g	2.3 g

★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3月20日(金)の祝祭日は、祝日配達希望者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日登録で金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。3月20日(金)の配達を希望される方は3月10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。

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 土 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
2/23	月	あさりのクラムチャウダー	2/17(火)
2/24	火	ごま油香る中華スープ	
2/25	水	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	
2/26	木	オニオングラタン風スープ	
2/27	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
3/2	月	7種具材の粕汁	2/24(火)
3/3	火	エビのビスク風スープ	
3/4	水	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	
3/5	木	野菜たっぷりポトフ	
3/6	金	ピリ辛ごま豆乳スープ	

お届け日	曜日	商品名	ご注文締切日
3/9	月	8種具材の豚汁	3/3(火)
3/10	火	あさりのクラムチャウダー	
3/11	水	ごま油香る中華スープ	
3/12	木	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	
3/13	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
3/16	月	旨辛スンドゥブチゲ	3/10(火)
3/17	火	7種具材の粕汁	
3/18	水	エビのビスク風スープ	
3/19	木	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	
3/20	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
3/23	月	ピリ辛ごま豆乳スープ	3/17(火)
3/24	火	8種具材の豚汁	
3/25	水	あさりのクラムチャウダー	
3/26	木	ごま油香る中華スープ	
3/27	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
3/30	月	オニオングラタン風スープ	3/24(火)
3/31	火	旨辛スンドゥブチゲ	
4/1	水	7種具材の粕汁	
4/2	木	エビのビスク風スープ	
4/3	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
4/6	月	野菜たっぷりポトフ	3/31(火)
4/7	火	ピリ辛ごま豆乳スープ	
4/8	水	8種具材の豚汁	
4/9	木	あさりのクラムチャウダー	
4/10	金	ごま油香る中華スープ	

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、ご注文いただけず。
- 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。