

# 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9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)
献立「白ご飯」 「ひじきごはん」に使用しているお米は奈良県産ひじかりを使用しております。	豚肉と玉子のチリソース ジャーマンポテト 人参とえのきのおひたし 黒豆 白ご飯(228kcal.)	たこきやべカツ チンゲン菜のおひたし 人参と白滝の炒め煮 ピーマンの塩昆布炒め ひじきごはん(225kcal.)	鶏肉の山賊焼き ★ キャベツと海苔のナムル かにかまと白菜の和え物 卵の花 白ご飯(228kcal.)	あじの照焼き ブロッコリーと南瓜の辛子マヨネーズ和え ★ わかめの酢の物 もやしのごま醤油炒め 白ご飯(228kcal.)	牛肉とマロニーのチャブチエ 小松菜と揚げのおひたし なすのごま和え 大根菜のみそ和え 白ご飯(228kcal.)
週平均エネルギー	450 Kcal	438 kcal	457 kcal	410 kcal	477 kcal
週平均塩分	2.2 g	1.6 g	2.4 g	2.2 g	1.7 g

おかず	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)
週平均エネルギー	375 Kcal	374 kcal	363 kcal	393 kcal	353 kcal
週平均塩分	2.8 g	2.7 g	3.1 g	3.1 g	2.3 g

おかず	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)
週平均エネルギー	332 Kcal	334 kcal	363 kcal	337 kcal	319 kcal
週平均塩分	1.8 g	1.5 g	2.3 g	1.6 g	2.1 g

彩菜御膳	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)
週平均エネルギー	461 Kcal	415 kcal	483 kcal	459 kcal	526 kcal
週平均塩分	3.1 g	3.0 g	3.1 g	3.0 g	3.2 g

メた	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)
週平均エネルギー	419 Kcal	350 kcal	390 kcal	408 kcal	529 kcal
週平均塩分	2.7 g	1.8 g	2.8 g	2.1 g	3.5 g

カサ	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)
週平均エネルギー	283 Kcal	279 kcal	292 kcal	253 kcal	278 kcal
週平均塩分	1.6 g	1.4 g	1.3 g	1.7 g	1.6 g

冷凍おかず	3月13日(金)
肉団子と白菜の豆乳スープ煮セット	和風あんかけ豆腐ハンバーグセット
肉団子と白菜の豆乳スープ煮 大根の麻婆 ブロッコリーとソーセージの炒め物 もやしと油揚げのソテー	和風あんかけ豆腐ハンバーグ 鶏肉ときのこの玉子焼き さつまいものきんぴら なすのマリネ
週平均エネルギー	283 Kcal
週平均塩分	2.6 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、ご注文いただけません。
- 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。