

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	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)
献立「白ご飯」「ひなちらし」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。		デミソースハンバーグ チンゲン菜のナムル カリフラワーの甘酢漬 白菜とザーサイの中華和え 白ご飯(228kcal.)	豚肉と玉葱のさっぱり炒め かぼちゃの温サラダ なすのチリソース和え 金時豆 ひなちらし(259kcal.)	揚げ餃子の中華あん ブロッコリーの塩昆布和え ★ くわいのマヨネーズサラダ 人参とツナの和え物 白ご飯(228kcal.)	鶏肉のケチャップ焼き さつまいもと大豆の甘辛 ちくわとピーマンの生姜炒め 大根葉とこんにゃくの炒め物 白ご飯(228kcal.)	白身魚(シイラ)のムニエル キャベツのカレー炒め ★ 枝豆ポテトサラダ もやしと油揚げのソテー 白ご飯(228kcal.)
	週平均エネルギー	485 Kcal	485 Kcal	485 Kcal	485 Kcal	485 Kcal
	週平均塩分	2.3 g	2.3 g	2.3 g	2.3 g	2.3 g

おかず	コース	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)
		デミソースハンバーグ 牛肉と大根の煮物 チンゲン菜のナムル カリフラワーの甘酢漬 ごぼうと人参のごままぶし 白菜とザーサイの中華和え	豚肉と玉葱のさっぱり炒め ソーセージとキャベツのスープ煮 かぼちゃの温サラダ いんげんと揚げのおひたし なすのチリソース和え 金時豆	揚げ餃子の中華あん 厚揚げと白葱の麻婆 ブロッコリーの塩昆布和え ★ くわいのマヨネーズサラダ わかめと揚げの煮物 人参とツナの和え物	鶏肉のケチャップ焼き ほうれん草オムレツ さつまいもと大豆の甘辛 ちくわとピーマンの生姜炒め おくらと白和え 大根葉とこんにゃくの炒め物	白身魚(シイラ)のムニエル 豚カツ キャベツのカレー炒め ★ 枝豆ポテトサラダ れんこんのおかか和え もやしと油揚げのソテー
	週平均エネルギー	373 Kcal	373 Kcal	373 Kcal	373 Kcal	373 Kcal
	週平均塩分	3.0 g	3.0 g	3.0 g	3.0 g	3.0 g

おかず	コース	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)
		豆腐と豚肉の煮びたし 肉団子麻婆 チンゲン菜のナムル 白菜とザーサイの中華和え	チキンカツ 牛焼肉炒め かぼちゃの温サラダ 金時豆	なすと豚肉のトマト煮込み ぶりの照焼き ブロッコリーの塩昆布和え 人参とツナの和え物	牛肉の玉子あかけ クリーミーコロッケ さつまいもと大豆の甘辛 大根葉とこんにゃくの炒め物	鶏肉のカレー醤油焼き 平天と白菜の煮物 ★ 枝豆ポテトサラダ もやしと油揚げのソテー
	週平均エネルギー	360 Kcal	360 Kcal	360 Kcal	360 Kcal	360 Kcal
	週平均塩分	2.2 g	2.2 g	2.2 g	2.2 g	2.2 g

彩	御膳	コース	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	
			ブルコギ風牛肉の炒め物 黒はんぺんフライ 玉子焼 舞茸とピーマンのマヨ炒め キャベツの洋風煮 ささがき金平 ★ 菜の花の辛子和え ★ 桜大根漬	八宝菜 鶏と野菜のレモン風味炒め 肉団子の照り焼き れんこんのおかか和え 小松菜としらすのおひたし 糸こんにゃくのツナ玉子炒め ★ 卵の花サラダ ★ さつま芋の甘煮	鶏肉の味噌マヨソース ひろうすの煮物 春雨のうま塩炒め 里芋の青さ風味 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ブロッコリーとウィンナーの炒め物 ★ 野菜のマリネ ★ きゅうり漬	赤魚のみりん風味焼き 豚肉のケチャップ炒め 豆腐しんじょう天 もやしとコーンの炒め物 人参の真砂和え ★ ひじきとくわいのサラダ ★ 葉大根のぼん酢和え	チキンカツ(ソース付) 豆腐とあさりの深川煮 小松菜と豚肉の煮物 大根の煮物 チンゲン菜の煮びたし かぼちゃの煮物 ★ 玉葱入りコールスローサラダ ★ うぐいす豆	
			週平均エネルギー	465 Kcal	465 Kcal	465 Kcal	465 Kcal	465 Kcal
			週平均塩分	3.5 g	3.5 g	3.5 g	3.5 g	3.5 g

メ	た	い	っ	ぶ	り	コース	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	
							エビカツ(タルタルソース付) 豚肉と筍の青しそ風味 玉子焼 ★ 菜の花の辛子和え	ハニーマスタードチキン ナスとさつま揚げの味噌炒め ほうれん草とえのきのおひたし ★ 卵の花サラダ	豚肉と野菜のコチユジャン炒め 金平ごぼう入りちぎり揚げ 小松菜とウィンナーの炒め物 ★ 枝豆とチーズの和え物	さばの塩焼き 絹ごし揚げ煮 人参とひき肉の炒め物 ★ ひじきとくわいのサラダ	肉じゃが 生姜メンチカツ チンゲン菜と竹輪の和え物 ★ 玉葱入りコールスローサラダ	
							週平均エネルギー	418 Kcal	418 Kcal	418 Kcal	418 Kcal	418 Kcal
							週平均塩分	2.2 g	2.2 g	2.2 g	2.2 g	2.2 g

カ	サ	ロ	ポ	リ	ト	コース	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	
							デミソースヒレカツ 高野豆腐の煮物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め ★ 紅あずまのサラダ	白身魚のパン粉焼き 肉じゃが チンゲン菜と竹輪の和え物 ★ ツナコーンサラダ	鶏肉の味噌マヨソース 野菜の彩りしんじょう煮 春雨のうま塩炒め ★ 野菜のマリネ	赤魚のみりん風味焼き つくねの大葉巻き 人参の真砂和え ★ ひじきとくわいのサラダ	牛肉のビビンバ風 とうもろこしの香ばし揚げ いんげんのおかか和え ★ かぼちゃサラダ	
							週平均エネルギー	259 Kcal	259 Kcal	259 Kcal	259 Kcal	259 Kcal
							週平均塩分	1.7 g	1.7 g	1.7 g	1.7 g	1.7 g

冷凍	お	か	ず	セ	ツ	3月6日(金)	
						豚肉と野菜のしょうゆ炒めセット 鶏肉の香草パン粉焼きセット	
						豚肉と野菜のしょうゆ炒め ソーセージとキャベツのスープ煮 バジルのツイストパスタ ひじきと小松菜のおひたし	鶏肉の香草パン粉焼き 回鍋肉 ブロッコリーとコーンのソテー かにかまと白菜の和え物
						週平均エネルギー	298 Kcal

★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2月23日(月)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日登録で月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。2月23日(月)の配達を希望される方は2月17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
2/2	月	豆腐と玉子の中華あかけスープ	1/27(火)
2/3	火	8種具材の豚汁	
2/4	水	ピリ辛ごま豆乳スープ	
2/5	木	野菜たっぷりポトフ	
2/6	金	あさりのクラムチャウダー	

お届け日	曜日	商品名	ご注文締切日
2/9	月	ごま油香る中華スープ	2/3(火)
2/10	火	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	
2/11	水	オニオングラタン風スープ	
2/12	木	旨辛スンドゥブチゲ	
2/13	金	7種具材の粕汁	

お届け日	曜日	商品名	ご注文締切日
2/16	月	エビのビスク風スープ	2/10(火)
2/17	火	豆腐と玉子の中華あかけスープ	
2/18	水	野菜たっぷりポトフ	
2/19	木	ピリ辛ごま豆乳スープ	
2/20	金	8種具材の豚汁	

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、配達担当者から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、祝日登録なしのお弁当・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、配達担当者からコールセンターへお申し付けください。