

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23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)
献立「白ご飯」 「人参ごはん」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。	なすと厚揚げの麻婆 ブロッコリーとソーセージの炒め物 ★ れんごんのマヨネーズサラダ 白菜のおひたし 白ご飯(228kcal.)	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ ナムル ★ さつまいものマヨネーズサラダ ピーマンの南蛮漬け 白ご飯(228kcal.)	たらの香草焼き いんげんのおひたし 茄子のさつぱり揚げひたし ちくわと人参のきんぴら 人参ごはん(219kcal.)	豚肉と豆腐のさつと煮 キャベツと玉子の炒め物 南瓜の甘みそ和え 五目豆 白ご飯(228kcal.)	鶏肉の照焼き じゃがいものそぼろあん ★ コーンコールスロー 高菜と大根葉の炒め物 白ご飯(228kcal.)
週平均エネルギー	473 Kcal	477 Kcal	417 Kcal	491 Kcal	523 Kcal
週平均塩分	2.2 g	2.1 g	3.2 g	1.7 g	2.0 g

おかず	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)
週平均エネルギー	368 Kcal	388 Kcal	375 Kcal	364 Kcal	383 Kcal
週平均塩分	2.7 g	2.9 g	3.0 g	2.6 g	2.6 g

おかず	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)
週平均エネルギー	346 Kcal	305 Kcal	326 Kcal	352 Kcal	385 Kcal
週平均塩分	2.2 g	2.3 g	2.4 g	2.3 g	2.5 g

彩菜御膳	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)
週平均エネルギー	461 Kcal	548 Kcal	435 Kcal	464 Kcal	420 Kcal
週平均塩分	3.5 g	4.0 g	4.1 g	3.0 g	3.3 g

メた	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)
週平均エネルギー	416 Kcal	536 Kcal	379 Kcal	431 Kcal	379 Kcal
週平均塩分	2.6 g	3.3 g	1.9 g	2.3 g	2.7 g

カサロ	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)
週平均エネルギー	285 Kcal	333 Kcal	228 Kcal	308 Kcal	255 Kcal
週平均塩分	1.9 g	1.9 g	2.1 g	1.7 g	2.1 g

冷凍おかず	3月27日(金)
週平均エネルギー	295 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町村区分に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。

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。