

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	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	
献立「白ご飯」 「しょうがご飯」 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。	豚肉と厚揚げのトマト煮込み キャベツとベーコンの甘醤油炒め さつまいもと大豆の甘辛炒め 玉葱のおかか和え 白ご飯(228kcal.)	牛肉のスタミナ炒め いんげんのクリームパスタ おくらのお海苔和え 五目豆 白ご飯(228kcal.)	鶏肉のオイスター焼き チンゲン菜のナムル なすの揚げびたし もやしとわかめのソテー しょうがご飯(261kcal.)	中華点心三種盛 ブロッコリーのみそ和え がんもと切干大根の煮物 白菜と揚げのおひたし 白ご飯(228kcal.)	たらの塩麹焼き くわいの塩炒め ★ ポテトサラダ 高菜漬け 白ご飯(228kcal.)	
週平均 エネルギー Kcal	476	468 kcal	457 kcal	572 kcal	481 kcal	400 kcal
週平均 塩分	2.2 g	1.4 g	1.8 g	3.2 g	2.6 g	2.0 g
おかず	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	
豚肉と厚揚げのトマト煮込み なすと肉団子のおろしがけ さつまいもと大豆の甘辛炒め キャベツとベーコンの甘醤油炒め きくらげときゅうりのごま酢和え 玉葱のおかか和え	牛肉のスタミナ炒め サバフライ いんげんのクリームパスタ カリフラワーのおかかまぶし おくらのお海苔和え 五目豆	鶏肉のオイスター焼き チヂミ チンゲン菜のナムル なすの揚げびたし 人参と白滝の炒め煮 もやしとわかめのソテー	中華点心三種盛 豚肉と南瓜のごま煮 ブロッコリーのみそ和え がんもと切干大根の煮物 ほうれん草の白和え 白菜と揚げのおひたし	たらの塩麹焼き 豚カツ ★ ポテトサラダ くわいの塩炒め きんぴらごぼう 高菜漬け		
週平均 エネルギー Kcal	363	359 kcal	351 kcal	361 kcal	398 kcal	346 kcal
週平均 塩分	2.8 g	2.4 g	2.3 g	2.7 g	3.5 g	3.2 g
おかず小	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	
牛すき焼き さつまいもと野菜の炒め物 さつまいもと大豆の甘辛炒め 玉葱のおかか和え	豚肉のケチャップみそ炒め 南瓜とがんもの煮物 いんげんのクリームパスタ 五目豆	牛肉コロッケ ぶり大根 チンゲン菜のナムル もやしとわかめのソテー	鶏唐揚げ ロールキャベツ ブロッコリーのみそ和え 白菜と揚げのおひたし	デミソースハンバーグ 牛肉とキャベツのピリ辛炒め ★ ポテトサラダ 高菜漬け		
週平均 エネルギー Kcal	322	310 kcal	315 kcal	331 kcal	329 kcal	327 kcal
週平均 塩分	2.5 g	2.4 g	2.8 g	2.6 g	1.8 g	3.0 g
野菜御膳	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	
赤魚の和風あんかけ 肉しゅうまい キャベツと豚肉のぼん酢和え ピーマンとウインナーの炒め物 つきこんにやくの炒め物 小松菜ともやしのおひたし ★ 細切りごぼうサラダ ★ うくいす豆	豚肉の生姜炒め 白はんぺんフライ 東村山黒焼きそば ブロッコリーのごま和え スクランブルエッグ かぼちゃの煮物 ★ 玉葱とハムのマリネ ★ 大根漬け	さばの塩焼き 牛肉と野菜の和風マヨ炒め 豆腐チャンプル 竹輪と玉葱の煮物 人参ときくらげの炒め物 くわいの甘酢炒め ★ 菜の花の辛子和え ★ しそ昆布	鶏天のおかかソース すり身天煮 和風野菜炒め 大根の煮物 れんこん金平 しろ菜とツナの中華和え ★ 豆サラダ ★ さつまい芋の甘煮	サーモンフライ (タルタルソース付) 鶏とごぼうの炒め物 しんじょうの煮物 いんげんとしらすの炒め煮 里芋の白味噌だれ ほうれん草とえのきのおひたし ★ もやしときゅうりの中華和え ★ 高菜漬け		
週平均 エネルギー Kcal	464	527 kcal	434 kcal	480 kcal	479 kcal	402 kcal
週平均 塩分	3.0 g	3.2 g	3.2 g	3.0 g	2.8 g	2.6 g
メタイズ	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	
あじの塩焼き かぼちゃコロッケ チンゲン菜とかにかまのおひたし ★ 細切りごぼうサラダ	鶏肉のマヨパン粉焼き お魚厚揚げの煮物 人参の真砂和え ★ 玉葱とピーマンのマリネ	シイラのピリ辛トマトソース 豚肉とコーンの味噌バター炒め がんもの煮物 ★ 菜の花と筍の和え物	豚肉の柳川風 ハムカツ ニンニクの芽とひき肉の炒め物 ★ 豆サラダ	牛肉とナスの炒め物 たらのから揚げタルタルソース ウインナーと野菜のケチャップ炒め ★ もやしときゅうりの中華和え		
週平均 エネルギー Kcal	416	453 kcal	429 kcal	400 kcal	376 kcal	422 kcal
週平均 塩分	2.6 g	2.5 g	3.2 g	2.1 g	2.7 g	2.4 g
カサボリス	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	
赤魚のみぞれあん 肉しゅうまい チンゲン菜とかにかまのおひたし ★ キャベツとチーズのサラダ	豚肉の生姜炒め 白はんぺんフライ 油揚げのケチャップ炒め ★ 玉葱とハムのマリネ	さばの塩焼き 牛肉と野菜の和風マヨ炒め れんこんの煮物 ★ 菜の花と筍の和え物	鶏天のおかかソース すり身天煮 人参しりしり ★ 豆サラダ	サーモンフライ (ソース付) 鶏とごぼうの炒め物 いんげんとしらすの炒め煮 ★ もやしときゅうりの中華和え		
週平均 エネルギー Kcal	267	299 kcal	238 kcal	297 kcal	249 kcal	252 kcal
週平均 塩分	1.6 g	1.9 g	1.5 g	1.1 g	1.7 g	1.6 g

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
4/13	月	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	4/7 (火)
4/14	火	オニオングラタン風スープ	
4/15	水	旨辛サンドップチゲ	
4/16	木	7種具材の粕汁	
4/17	金	エビのディスク風スープ	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
4/20	月	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	4/14 (火)
4/21	火	野菜たっぷりポトフ	
4/22	水	ピリ辛ごま豆乳スープ	
4/23	木	8種具材の豚汁	
4/24	金	あさりのクラムチャウダー	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
4/27	月	ごま油香る中華スープ	4/21 (火)
4/28	火	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	
4/29	水	オニオングラタン風スープ	
4/30	木	旨辛サンドップチゲ	
5/1	金	7種具材の粕汁	

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。

冷凍おかず	4月24日(金)	
	豚肉と玉子のチリソース炒めセット	鶏肉の山賊焼きセット
豚肉と玉子のチリソース炒め ジャーマンポテト 人参とえのきのおひたし 黒豆	鶏肉の山賊焼き かにかまと白菜の和え物 卵の花 キャベツと海苔のナムル	
週平均 エネルギー Kcal	276	283 kcal
週平均 塩分	2.3 g	2.9 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4月29日(水)の祝祭日は、祝日配達希望者のお届けになります。祝日に配達を希望されておられても、週4日登録で水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。4月29日(水)の配達を希望される方は4月21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 ± 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 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。