

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6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)
献立「白ご飯」 「野菜菜ごはん」に使用しているお米は奈良県産ひかりを使用しております。	豚肉ときのこのオイスター煮 バジルのツイストパスタ ★ ブロッコリーのマヨネーズ和え もやしと人参のおひたし 白ご飯(228kcal.)	牛肉と大根の煮物 キャベツと小松菜の塩昆布和え 南瓜の生姜そぼろ炒め 大根葉ナムル 白ご飯(228kcal.)	鶏肉の塩麹焼き 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 わかめとしいたけの煮物 玉葱とツナの洋風和え 野菜菜ごはん(235kcal.)	さばのごま醤油焼き ソーセージとポテトのソテー 味付け筍の天ぷら 人参とひじきのおひたし 白ご飯(228kcal.)	チキンカツ 白菜と里芋のごま煮 なすのマリネ 水菜のおひたし 白ご飯(228kcal.)
週平均エネルギー Kcal	491	472 kcal	478 kcal	531 kcal	515 kcal
週平均塩分	2.1 g	2.5 g	2.9 g	1.7 g	1.8 g

おかず	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)
週平均エネルギー Kcal	363	350 kcal	328 kcal	393 kcal	387 kcal
週平均塩分	2.9 g	3.3 g	3.5 g	2.2 g	3.2 g

おかず	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)
週平均エネルギー Kcal	336	348 kcal	313 kcal	350 kcal	348 kcal
週平均塩分	2.4 g	2.5 g	1.9 g	2.2 g	2.8 g

彩御膳	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)
週平均エネルギー Kcal	461	441 kcal	487 kcal	502 kcal	474 kcal
週平均塩分	3.2 g	3.2 g	2.8 g	3.4 g	3.8 g

メタイン	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)
週平均エネルギー Kcal	415	371 kcal	492 kcal	404 kcal	395 kcal
週平均塩分	2.5 g	2.0 g	2.2 g	2.4 g	2.8 g

カサポリー	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)
週平均エネルギー Kcal	259	261 kcal	255 kcal	229 kcal	277 kcal
週平均塩分	1.7 g	1.2 g	1.3 g	2.1 g	1.9 g

冷凍おかず	4月10日(金)	
週平均エネルギー Kcal	豚肉きんぴらセット	牛肉と里芋の煮物セット
	豚肉きんぴら ブロッコリーのかつおまぶし なす南蛮 ツナともやしのチリソース	牛肉と里芋の煮物 切り昆布とさつま揚げの旨煮 いんげんと蒸し鶏のピーナッツ和え ピーマンのオイスターソース炒め
週平均塩分	2.4 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。祝祭日に配達を希望されておられても、週4日登録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 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
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	ヒ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、配達担当者かコールセンターへお申し付けください。