

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27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)
献立「白ご飯」 「コーンライス」 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。	竹輪の炊き合わせ ブロッコリーと南瓜のごま和え ★ コーン春雨サラダ 人参の塩きんぴら 白ご飯(228kcal.)	コロック 塩だれキャベツ おくらのおひたし わかめと揚げの煮物 コーンライス(260kcal.)	肉野菜炒め かにかまと白菜のだし和え 高野豆腐と人参の旨煮 もやしの高菜和え 白ご飯(228kcal.)	鶏肉のバジル焼き じゃが芋のツナ炒め ★ パプリカとブロッコリーのマリネ 人参のグラッセ 白ご飯(228kcal.)	赤魚の西京焼き 麻婆茄子 チンゲン菜と人参のおひたし 枝豆のおかか和え 白ご飯(228kcal.)
週平均エネルギー 465 Kcal	アレルギー源: えび・小麦・卵 総エネルギー: 461 kcal 塩分量: 2.0 g	アレルギー源: 小麦・乳成分・(えび・かに) 総エネルギー: 480 kcal 塩分量: 1.9 g	アレルギー源: かに・小麦・卵 総エネルギー: 470 kcal 塩分量: 2.4 g	アレルギー源: 小麦・乳成分 総エネルギー: 501 kcal 塩分量: 1.8 g	アレルギー源: 小麦 総エネルギー: 415 kcal 塩分量: 2.0 g
おかず	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)
週平均エネルギー 378 Kcal	竹輪の炊き合わせ 牛肉といんげんの炒め物 ブロッコリーと南瓜のごま和え ★ コーン春雨サラダ じゃこピーマン 人参の塩きんぴら	コロック 豚肉とさつま芋の甘辛煮 塩だれキャベツ おくらのおひたし ほうれん草と椎茸の辛子和え わかめと揚げの煮物	肉野菜炒め 梅風味アジフライ かにかまと白菜のだし和え 高野豆腐と人参の旨煮 大根と大根葉の和え物 もやしの高菜和え	鶏肉のバジル焼き 豚肉のラタトゥイユ じゃが芋のツナ炒め ★ パプリカとブロッコリーのマリネ きのこソテー 人参のグラッセ	赤魚の西京焼き 野菜天ぷら盛合せ 麻婆茄子 チンゲン菜と人参のおひたし れんごんのカレー和え 枝豆のおかか和え
週平均エネルギー 378 Kcal	アレルギー源: えび・小麦・卵・(かに) 総エネルギー: 386 kcal 塩分量: 2.8 g	アレルギー源: 小麦・乳成分・(えび・かに) 総エネルギー: 363 kcal 塩分量: 2.3 g	アレルギー源: かに・小麦・卵 総エネルギー: 345 kcal 塩分量: 2.9 g	アレルギー源: 小麦・乳成分 総エネルギー: 403 kcal 塩分量: 2.2 g	アレルギー源: えび・小麦・卵・(乳成分・かに) 総エネルギー: 391 kcal 塩分量: 3.2 g
おかず小	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)
週平均エネルギー 345 Kcal	豆腐と豚肉の煮ひたし しゅうまい ブロッコリーと南瓜のごま和え 人参の塩きんぴら	牛肉ときのごまだれ炒め 里芋と厚揚げの煮物 塩だれキャベツ わかめと揚げの煮物	豚肉となすのあっさり煮 キャベツとベーコンの炒め物 高野豆腐と人参の旨煮 もやしの高菜和え	カレーの南蛮漬け 肉団子のチリソース和え じゃが芋のツナ炒め 人参のグラッセ	鶏肉の照焼き エビマヨ 麻婆茄子 枝豆のおかか和え
週平均エネルギー 345 Kcal	アレルギー源: 小麦・乳成分 総エネルギー: 306 kcal 塩分量: 2.6 g	アレルギー源: 小麦・卵・(えび・かに) 総エネルギー: 324 kcal 塩分量: 1.8 g	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分 総エネルギー: 322 kcal 塩分量: 2.4 g	アレルギー源: 小麦・乳成分 総エネルギー: 355 kcal 塩分量: 2.1 g	アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分 総エネルギー: 418 kcal 塩分量: 2.4 g
野菜御膳	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)
週平均エネルギー 474 Kcal	鶏のくわ焼き エビと玉子の中華炒め マーボー豆腐 小松菜としらすのおひたし ささがき金平 野菜のごま和え ★ わかめと竹輪の生姜マヨ和え ★ 大根の柚子風味	あじのごま醤油焼き 豚肉とれんごんの炒め物 ねぎ焼き いんげんと玉子の炒め物 キャベツとウインナーの炒め物 しる菜の煮ひたし ★ カリフラワーとツナのサラダ ★ 金時豆	味噌ヒレカツ 絹ごし揚げ煮 根菜のチリマヨネーズ 里芋の青さ風味 ミックス野菜の炒め物 小松菜とかにかまの煮物 ★ きゅうりと蒸し鶏のサラダ ★ 野沢菜漬け	白身魚のマスタードソース 豚肉と野菜のさっぱり炒め チンゲン菜とあさりの炒め物 れんごんのおかか和え 人参の真砂和え ポテトのレモン風味炒め ★ ピーマンの昆布和え ★ きゅうり漬け	ハッシュドビーフ コーンバターフライ ナスと玉葱のぼん酢和え こんにゃくとメンマの甘辛炒め ほうれん草のおひたし 卵の花 ★ ブロッコリーとチーズのサラダ ★ 福神漬け
週平均エネルギー 474 Kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 538 kcal 塩分量: 3.9 g	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 471 kcal 塩分量: 2.9 g	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 422 kcal 塩分量: 2.4 g	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 404 kcal 塩分量: 3.0 g	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 535 kcal 塩分量: 3.3 g
メタイズ	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)
週平均エネルギー 419 Kcal	ブルゴギ風牛肉の炒め物 本まぐろメンチカツ かぼちゃの煮物 ★ くわいと枝豆のサラダ	かれいの揚げひたし しる菜と豚肉の中華炒め いんげんとしらすの炒め煮 ★ カリフラワーとツナのサラダ	酢豚風炒め サーモンマヨフライ 野菜の彩りしんじょう煮 ★ きゅうりと蒸し鶏のサラダ	白身フライのビスコ風ソース 鶏とごぼうの炒め物 チンゲン菜とメンマの和え物 ★ ピーマンの昆布和え	鶏肉の山椒焼き 揚げ出し豆腐のみぞれあん あさりと玉子の炒め物 ★ ブロッコリーとチーズのサラダ
週平均エネルギー 419 Kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 391 kcal 塩分量: 2.2 g	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 374 kcal 塩分量: 3.1 g	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 423 kcal 塩分量: 3.1 g	アレルギー源: 乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 509 kcal 塩分量: 2.7 g	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 399 kcal 塩分量: 2.0 g
カサボリス	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)
週平均エネルギー 285 Kcal	鶏のくわ焼き ナスとさつま揚げの味噌炒め ブロッコリーとウインナーの炒め物 ★ 大根サラダ(中華風)	あじのごま醤油焼き 豚肉とれんごんの炒め物 きくらげと人参の炒り玉子 ★ いんげんのおかかマヨ和え	メンチカツ 絹ごし揚げ煮 白菜とかにかまの中華和え ★ きゅうりと蒸し鶏のサラダ	白身魚のマスタードソース 豚肉と野菜のさっぱり炒め チンゲン菜とあさりの炒め物 ★ 大学芋	ハッシュドビーフ とうもろこしの香ばし揚げ 卵の花 ★ 小松菜ともやしのおひたし
週平均エネルギー 285 Kcal	アレルギー源: 乳成分・小麦 総エネルギー: 316 kcal 塩分量: 2.0 g	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 284 kcal 塩分量: 1.6 g	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 308 kcal 塩分量: 1.9 g	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 276 kcal 塩分量: 1.4 g	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 240 kcal 塩分量: 1.7 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	エビのビスコ風スープ	

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。

冷凍おかず	5月1日(金)	
	豚肉と南瓜の煮物セット	牛肉と麩のすき焼きセット
週平均エネルギー 301 Kcal	豚肉と南瓜の煮物 チヂミ いんげんと蒸し鶏のごま和え 彩り野菜のバターソテー アレルギー源: 小麦・卵・乳成分 総エネルギー: 277 kcal 食塩相当量: 2.5 g	牛肉と麩のすき焼き キャベツと揚げのおひたし ごぼうの旨煮 ピーマンのおかか和え アレルギー源: 小麦 総エネルギー: 325 kcal 食塩相当量: 2.8 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。祝祭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。