

# 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13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)
献立「白ご飯」 「ひじきごはん」に使用しているお米は奈良県産ひのかりを使用しております。	和風あんかけ豆腐ハンバーグ トマトのツイストパスタ 南瓜とさつまいものきんぴら もやしと人参のソテー 白ご飯(228kcal.)	酢鶏 いんげんと蒸し鶏のごま和え ほうれん草と切干大根の和え物 白菜の塩麹和え 白ご飯(228kcal.)	肉団子と白菜の豆乳スープ チンゲン菜の塩炒め なすのオランダ煮 黒豆 ひじきごはん(225kcal.)	揚げ餃子の野菜あんかけ オクラとコーンの和え物 じゃが芋のマヨネーズ和え 人参しりしり 白ご飯(228kcal.)	さわらの西京焼き キャベツと海苔のナムル 甘辛ごぼう 大根葉とこんにゃくの炒め物 白ご飯(228kcal.)
週平均エネルギー	443 Kcal	443 Kcal	464 Kcal	438 Kcal	412 Kcal
週平均塩分	2.1 g	1.7 g	3.1 g	1.8 g	1.9 g

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	

おかず	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)
週平均エネルギー	353 Kcal	356 Kcal	342 Kcal	342 Kcal	387 Kcal
週平均塩分	3.0 g	3.0 g	3.0 g	2.9 g	3.3 g

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。

おかず	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)
週平均エネルギー	342 Kcal	349 Kcal	333 Kcal	343 Kcal	370 Kcal
週平均塩分	2.5 g	2.6 g	2.3 g	2.4 g	2.5 g

**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。

彩菜御膳	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)
週平均エネルギー	470 Kcal	474 Kcal	531 Kcal	413 Kcal	474 Kcal
週平均塩分	3.5 g	3.9 g	3.1 g	3.0 g	4.2 g

メた	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)
週平均エネルギー	429 Kcal	365 Kcal	400 Kcal	472 Kcal	383 Kcal
週平均塩分	2.5 g	2.4 g	2.6 g	3.0 g	3.0 g

カサ	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)
週平均エネルギー	274 Kcal	241 Kcal	285 Kcal	236 Kcal	312 Kcal
週平均塩分	1.9 g	2.6 g	1.4 g	1.6 g	2.2 g

冷凍おかず	4月17日(金)	
	デミソースハンバーグセット	豚肉と玉葱のさっぱり炒めセット
週平均エネルギー	291 Kcal	350 Kcal
週平均塩分	2.7 g	2.4 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。