

2018年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		6月25日(月)	6月26日(火)	6月27日(水)	6月28日(木)	6月29日(金)
お弁当当り	献立「白ご飯」 「ゆかり塩昆布ごはん」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。	赤魚の照焼き ★ ツナサラダ 人参とピーマンの炒め物 ★ 黒豆 ★ キャベツの甘酢漬け ゆかり塩昆布ごはん(277kcal.)	牛皿 ★ マカロニサラダ 三色ピーマンのごまおかつ炒め わかめと椎茸のサツと煮 ★ みぶな漬 白ご飯(270kcal.)	カレイの南蛮漬け ★ かぼちゃサラダ アスパラとベーコンのバターソテー なすのごま和え ★ おくらの梅風味 白ご飯(270kcal.)	豚肉と南瓜のごま煮 青梗菜の中華浸し カリフラワーのおかかまぶし ★ キャベツと人参の浅漬け ★ ニラの味噌和え 白ご飯(270kcal.)	鶏もも肉のみぞれ煮 ひじきと小松菜のおひたし 彩り野菜の塩麹風味 ★ カレーポテトサラダ 高野豆腐の含め煮 白ご飯(270kcal.)
	週平均	アレルギー源：小麦、卵、乳	アレルギー源：小麦、卵	アレルギー源：小麦、卵、乳	アレルギー源：小麦、卵、乳	アレルギー源：小麦、卵、乳
	521 kcal 1.9 g	総エネルギー：507 kcal 塩分：2.7 g	総エネルギー：521 kcal 塩分：1.8 g	総エネルギー：520 kcal 塩分：1.3 g	総エネルギー：512 kcal 塩分：1.1 g	総エネルギー：543 kcal 塩分：2.8 g
おかず	豚バラきんぴら 赤魚の照焼き ★ ツナサラダ 人参とピーマンの炒め物 ★ 黒豆 ★ キャベツの甘酢漬け	枝豆と豆腐のしんじょ 牛皿 ★ マカロニサラダ 三色ピーマンのごまおかつ炒め わかめと椎茸のサツと煮 ★ みぶな漬	カレイの南蛮漬け ごぼ天の煮付け ★ かぼちゃサラダ アスパラとベーコンのバターソテー なすのごま和え ★ おくらの梅風味	肉団子と白菜の豆乳スープ風 豚肉と南瓜のごま煮 青梗菜の中華浸し カリフラワーのおかかまぶし ★ キャベツと人参の浅漬け ★ ニラの味噌和え	太刀魚の生姜あんかけ 鶏もも肉のみぞれ煮 ひじきと小松菜のおひたし 彩り野菜の塩麹風味 ★ カレーポテトサラダ 高野豆腐の含め煮	
	週平均	アレルギー源：小麦、卵、乳	アレルギー源：えび、小麦、卵	アレルギー源：小麦、卵、乳	アレルギー源：小麦、卵、乳	アレルギー源：小麦、卵、乳
	399 kcal 2.7 g	総エネルギー：431 kcal 塩分：2.5 g	総エネルギー：403 kcal 塩分：3.0 g	総エネルギー：362 kcal 塩分：2.1 g	総エネルギー：401 kcal 塩分：2.6 g	総エネルギー：396 kcal 塩分：3.2 g
おかず小	かに玉 冬瓜と肉団子の煮物 ★ ツナサラダ ★ 黒豆	野菜炒め エビマヨ 三色ピーマンのごまおかつ炒め ★ みぶな漬	鶏天の山かけ 白菜と豚肉のあっさり煮 なすのごま和え ★ おくらの梅風味	鯖のきのこあんかけ チキンカツ カリフラワーのおかかまぶし ★ キャベツと人参の浅漬け	牛すき焼き 大根の麻婆風 ひじきと小松菜のおひたし 厚焼玉子	
	週平均	アレルギー源：えび、かに、小麦、卵、乳	アレルギー源：えび、小麦、卵、乳	アレルギー源：小麦、乳	アレルギー源：小麦	アレルギー源：小麦、卵、乳
	359 kcal 1.9 g	総エネルギー：293 kcal 塩分：1.6 g	総エネルギー：391 kcal 塩分：1.9 g	総エネルギー：399 kcal 塩分：1.7 g	総エネルギー：396 kcal 塩分：2.1 g	総エネルギー：318 kcal 塩分：2.2 g
彩菜御膳	豚の角煮 アスパラ入りクリームコロッケ ねぎ焼き キャベツの煮びたし ウインナーのケチャップ炒め つきこんにやくのごま風味炒め ★ 細切りごぼうサラダ ★ 大学芋	アジのみりん干し焼き 鶏のから揚げ ナスとそばろの味噌炒め ポテトのレモン風味炒め チンゲン菜と竹輪の和え物 平春雨の炒め物 ★ 枝豆とツナのサラダ ★ 人参のマスタードマリネ	ハンバーグトマトソース エビのマヨソース キャベツと豚肉のポン酢和え れんこん金平 ほうれん草とツナの和え物 糸昆布の煮物 ★ きゅうりと蒸し鶏の和え物 ★ 金時豆	白身魚の甘酢あん ナスのはさみ揚げ天(天つゆ付) チンゲン菜のバター醤油炒め 春雨のうま塩炒め ブロッコリーのスープ煮 ひじき煮 ★ マカロニサラダ ★ 小松菜の辛子和え	味噌ヒレカツ カニ入り信田巻煮 エビとくわいの甘酢炒め もやしとツナの炒め物 高野豆腐の玉子とじ ほうれん草の醤油麹和え ★ うの花と豆のサラダ ★ きゅうり漬け	
	週平均	アレルギー源：卵、乳、小麦	アレルギー源：卵、乳、小麦	アレルギー源：卵、乳、小麦、えび	アレルギー源：卵、乳、小麦、かに	アレルギー源：卵、小麦、えび、かに
	486 kcal 3.3 g	総エネルギー：546 kcal 塩分：3.1 g	総エネルギー：541 kcal 塩分：3.1 g	総エネルギー：409 kcal 塩分：2.8 g	総エネルギー：485 kcal 塩分：3.7 g	総エネルギー：447 kcal 塩分：3.7 g

※ お願い ※

- ◎ お召し上がりのときは、フタを取り、必ず電子レンジで500W1分～1分30秒温めてからお召し上がりください。なお、温め過ぎにはご注意ください。(機種により温め時間は異なります)
- ◎ ★印のついたメニューはレンジにかける前に必ず取り出し、温めずにお召し上がりください。
- ◎ 商品のお届け後は、冷蔵庫に保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。
- ◎ 肉類・魚介類・たまご等の食材には加熱時間により破裂する恐れがあるものもございますのでご注意ください。
- ◎ 魚は骨がついている可能性がありますので、お気をつけてお召し上がりください。
- ◎ 翌週配達商品の注文変更や休止は、火曜日の夜9時までに右記の電話番号にご連絡ください。
- ◎ 水曜日以降のご連絡では翌々週からの変更や休止になりますのでご注意ください。
- ◎ カロリー・塩分は献立表作成時の計算値であり、1食分です。お届けする商品とは多少前後する場合があります。
- ◎ 祝日がある週の祝日分献立記載はお届けご希望者へのお知らせです。あらかじめご了承ください。
- ◎ 都合により、メニューを変更させて頂くことがありますのであらかじめご了承ください。

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 IP電話からは 0743-68-3100
(通話料は組合員様ご負担) (月～金 8:30～21:00 土 8:30～18:00)
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。

お弁当コース・おかずコース・おかず小コース
製造者：株式会社味の和和路
住 所：奈良県大和郡山市池沢町230

彩菜御膳コース
製造者：カネ美食品株式会社
住 所：愛知県名古屋市中白区中坪町218番地

ならコープは、環境問題に配慮し過剰な包装はせず袋はお留守置き時のみ使用します。(ご事情により使用する場合があります。)

2018年 ならコープ食宅配

冷凍おかず（2食セット）献立表

6月29日（金）に他のご利用商品と一緒にお届けします。

2食平均の
エネルギーは 300 kcal
食塩相当量は 2.2 g です

商品名： めばるの照焼きセット

めばるの照焼き

肉団子の甘酢あん

モロヘイヤのおひたし

切干大根煮

アレルギー源： えび、小麦、卵、乳

エネルギー： 288 kcal.

食塩相当量： 3.0 g



※ 加熱時間は電子レンジ500wで 約 3分 30秒

※お願い※

- ◎ この商品は電子レンジ専用です。
- ◎ お召し上がりのときは、帯封をはずし、蓋を軽く乗せて凍ったまま、左記のお弁当の写真の下に記載している加熱時間を目安に温めてください。
(※機種又は商品により温め時間は異なりますのでご注意ください)
- ◎ 肉類・魚介類・たまご等の食材には加熱時間により破裂の恐れがあるものもございますのでご注意ください。
- ◎ 商品お届け後は、冷凍庫で保管し、賞味期限をお守りください。

※注意点※

- ※ 翌週配達商品の注文変更や休止は火曜日までに下記の電話番号にご連絡ください。
- ※ 水曜日以降のご連絡では翌々週からの変更や休止になりますのでご注意ください。
- ※ エネルギー・食塩相当量は、献立表作成時の計算値であり、1食分です。お届けする商品とは、多少前後する場合があります。
- ※ 都合により、メニューを変更させて頂く事がありますのであらかじめご了承ください。
- ※ お届けは金曜日です。金曜日が祝日の場合、祝日お届け希望がなくてもご登録であれば冷凍おかずセットのお届けはありますのでご注意ください。
- ※ 冷凍おかず(2食セット)だけのご利用はできません。
- ※ 空容器の回収はいたしません。
お住まいの自治体の分別収集にあわせて廃棄してください。

商品名： そうめんと茄子の炊いたんセット

そうめんと茄子の炊いたん

小松菜とひじきのごま油炒め

ブロッコリーのかに風味あんかけ

うぐいす豆の甘煮

アレルギー源： かに、小麦、乳

エネルギー： 311 kcal.

食塩相当量： 1.4 g



※ 加熱時間は電子レンジ500wで 約 3分 30秒

冷凍おかずコース

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、IP電話から：0743-68-3100(通話料は組合員様ご負担)
(月～金 8:30～21:00 土 8:30～18:00)

製造者 株式会社 味の和路

住所 奈良県大和郡山市池沢町230番地

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の為にのみ利用致します。あらかじめご了承ください。