



2018年ならコープの夕食宅配 献立表



※表示は1食分です

お弁当コース

1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	週平均
タレかつ イタリアン ★ 笹団子 ★きのこオクラの菊花和え ぜんまいの油炒め 白ご飯(270kcal.) アレルギー源: えび、小麦、卵 総エネルギー: 540 kcal 塩分: 1.5 g	南瓜とがんもの煮物 ★カニカマのマヨサラダ 青梗菜と白菜のおひたし 切干大根のみそバター風味 ★ ゆずこんにゃく 鶏そぼろ生姜ごはん(325kcal.) アレルギー源: かに、小麦、卵、乳 総エネルギー: 533 kcal 塩分: 3.2 g	牛肉の甘辛煮 小松菜としめじのおひたし ひじきのベーコン炒め ニラともやしの和え物 ★ カリフラワーの甘酢漬け 白ご飯(270kcal.) アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 489 kcal 塩分: 1.9 g	鶏団子のコーンクリーム煮 ★ 手作りごぼうサラダ いんげんのごま和え 野菜豆 ★ ピクルス 白ご飯(270kcal.) アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 462 kcal 塩分: 2.2 g	赤魚のおろし煮 里芋のそぼろあん 青梗菜のおかか和え 人参とピーマンの炒め物 ★ もやしと人参のしょうが酢 白ご飯(270kcal.) アレルギー源: 小麦、乳 総エネルギー: 518 kcal 塩分: 1.9 g	508 kcal 2.1 g
1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	週平均
タレかつ スケトの沖汁風 イタリアン ★ 笹団子 ★きのこオクラの菊花和え ぜんまいの油炒め アレルギー源: えび、小麦、卵 総エネルギー: 339 kcal 塩分: 2.9 g	野菜のミンチ巻き 南瓜とがんもの煮物 ★カニカマのマヨサラダ 青梗菜と白菜のおひたし 切干大根のみそバター風味 ★ ゆずこんにゃく アレルギー源: かに、小麦、卵、乳 総エネルギー: 340 kcal 塩分: 2.8 g	しそ巻き棒餃子 牛肉の甘辛煮 小松菜としめじのおひたし ひじきのベーコン炒め ニラともやしの和え物 ★ カリフラワーの甘酢漬け アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 361 kcal 塩分: 2.3 g	なすと豚肉のトマト炒め 鶏団子のコーンクリーム煮 ★ 手作りごぼうサラダ いんげんのごま和え 野菜豆 ★ ピクルス アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 348 kcal 塩分: 2.5 g	えびとニラの玉子焼き 赤魚のおろし煮 里芋のそぼろあん 青梗菜のおかか和え 人参とピーマンの炒め物 ★ もやしと人参のしょうが酢 アレルギー源: えび、小麦、卵、乳 総エネルギー: 355 kcal 塩分: 2.5 g	349 kcal 2.6 g

献立「白ご飯」
「鶏そぼろ生姜ごはん」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。

おかずコース

- ※ 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500W 1分～1分30秒温めてからお召し上がりください。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。

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 | P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。

- ※ 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、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。

ひとくちコラム: 日本再発見! (第21回目は新潟県です)

今回のふるさとの日は、1/15に開催される「むこ投げ」にちなみまして、「新潟県」を代表するメニューの登場です。このお祭りは前年に結婚した花婿を高さ5メートル程度ある境内から、雪の上に向かって放り投げるといふ伝統行事です。略奪結婚の名残りで村の娘をとられた腹いせが形を変えたものと言われています。今は祝福と夫婦の絆が固くなるようお願い行われています。

※ 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

彩菜御膳コース

1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	週平均
牛肉のビビンバ風炒め 天ぷら(天つゆ付) 里芋と椎茸の煮物 チンゲン菜のごま和え スクランブルエッグ ひじき煮 ★カリフラワーのマリネ ★きゅうり漬け アレルギー源: 卵、乳、小麦、えび 総エネルギー: 415 kcal 塩分: 3.0 g	鮭の香草焼き つくねの照り焼き 仙台麩の煮物 玉葱と竹輪のソース炒め グリル野菜の炒め物 切干大根煮 ★キャベツのごまマヨ和え ★うぐいす豆 アレルギー源: 卵、乳、小麦 総エネルギー: 401 kcal 塩分: 3.0 g	ポークカレー 黒はんぺんフライ ほうれん草の塩麴炒め キャベツとウインナーの炒め物 小松菜と油揚げの煮物 大根の味噌炒め ★玉ねぎとツナのサラダ ★福神漬け アレルギー源: 卵、乳、小麦、落花生 総エネルギー: 539 kcal 塩分: 4.1 g	ホキのオニオンソース 牛肉と野菜の炒め物 マーボーなす がんもの煮物 ピーマンとちりめんの炒め煮 れんこんのごま炒め ★コーンポテトサラダ ★葉大根のポン酢和え アレルギー源: 卵、乳、小麦、えび 総エネルギー: 448 kcal 塩分: 4.2 g	酢鶏 カニ入り信田巻煮 じゃが芋のミートソース ささがき金平 チンゲン菜の錦糸和え 糸こんにゃくと野菜の炒め物 ★うの花サラダ ★いんげんのおかか和え アレルギー源: 卵、乳、小麦、かに 総エネルギー: 530 kcal 塩分: 3.5 g	467 kcal 3.6 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。

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 | P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。

- ※ 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。

*** ちよつとひとこと ***

水曜日の《ポークカレー》は、じゃがいもや人参、ブロッコリーの野菜が入った具たくさんなカレーです。辛さ控え目の味付けで、食べやすく仕上げました。

※ 製造者: カネ美食品株式会社
工 場: 愛知県名古屋市長区中坪町218番地

2018年ならコープ食宅配

冷凍おかず（2食セット）献立表

1月19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 251 kcal
食塩相当量は 2.2 g です

商品名：鶏の唐揚げセット

鶏の唐揚げ

ほうれん草のおひたし

豆のトマト煮

さつまいもの黒ごま和え

アレルギー源：小麦

エネルギー：268 kcal.

食塩相当量：1.9 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：ぶりの塩麴焼きセット

ぶりの塩麴焼き

ブロッコリーのかき玉

キャベツときのこのソテー

人参とひじきのカレー風味

アレルギー源：小麦、卵

エネルギー：234 kcal.

食塩相当量：2.5 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。