

# 2018年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)
お 弁 当 ス		牛肉といんげんの柳川風 じゃがいものそぼろあん じゃこピー	めばるの煮付け ★ オニオンサラダ 春菊と大根のおひたし ツナときのこのバター醤油炒め	チンジャオロース さといもの土佐煮 もやしのねぎ塩炒め ほうれん草のピーナッツ和え	あじの南蛮漬け ★ パプリカとコーンのサラダ 小松菜の塩麹炒め かぶのゆずあんかけ	豚肉のケチャップ炒め ★ くわいのマヨネーズサラダ 野菜オムレツ ピーマンあっさりソテー かぼちゃのカレー風味 白ご飯(270kcal.)
	献立「白ご飯」「松茸ごはん」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。	★ ごぼうとおまめのサラダ ★ カリフラワーの甘酢漬け 松茸ごはん(232kcal.)	★ きゅうりとわかめの酢の物 白ご飯(270kcal.)	★ たくあんサラダ 白ご飯(270kcal.)	★ セロリの浅漬け 白ご飯(270kcal.)	
	エネルギー 塩分	アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 497 kcal 塩分: 2.8 g	アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 469 kcal 塩分: 2.1 g	アレルギー源: 小麦、卵、落花生 総エネルギー: 546 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー源: 小麦、卵 総エネルギー: 485 kcal 塩分: 2.0 g	アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 549 kcal 塩分: 1.8 g
509 kcal 2.2 g						
お か ず コ ー ス		さつま揚げと野菜の炒め物 牛肉といんげんの柳川風 じゃがいものそぼろあん じゃこピー	チキン南蛮 めばるの煮付け ★ オニオンサラダ 春菊と大根のおひたし ツナときのこのバター醤油炒め	かに玉 チンジャオロース さといもの土佐煮 もやしのねぎ塩炒め ほうれん草のピーナッツ和え	牛肉きんぴら あじの南蛮漬け ★ パプリカとコーンのサラダ 小松菜の塩麹炒め かぶのゆずあんかけ	鮭の香草パン粉焼き 豚肉のケチャップ炒め ★ くわいのマヨネーズサラダ 野菜オムレツ ピーマンあっさりソテー かぼちゃのカレー風味
	★ ごぼうとおまめのサラダ ★ カリフラワーの甘酢漬け	★ きゅうりとわかめの酢の物	★ たくあんサラダ	★ セロリの浅漬け		
	エネルギー 塩分	アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 353 kcal 塩分: 2.2 g	アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 439 kcal 塩分: 2.8 g	アレルギー源: えび、かに、小麦、卵、落花生 総エネルギー: 347 kcal 塩分: 3.0 g	アレルギー源: 小麦、卵 総エネルギー: 415 kcal 塩分: 2.6 g	アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 389 kcal 塩分: 2.9 g
389 kcal 2.7 g						
お か ず コ ー ス		さごしの山椒焼き 白菜と豚肉のあっさり煮 じゃがいものそぼろあん じゃこピー	牛肉とれんこんの旨煮 豆乳入り野菜しんじょのみぞれあん 春菊と大根のおひたし ★ きゅうりとわかめの酢の物	白身魚フライ がめ煮 もやしのねぎ塩炒め ★ たくあんサラダ	オムハヤシ ウインナーとキャベツのスープ煮 ★ パプリカとコーンのサラダ ほうれん草のバターソテー	鶏と茄子のおろしがけ おでん ひじきと小松菜のおひたし かぼちゃのカレー風味
	アレルギー源: 小麦、乳 総エネルギー: 311 kcal 塩分: 2.9 g	アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 364 kcal 塩分: 2.8 g	アレルギー源: えび、小麦、卵、乳 総エネルギー: 324 kcal 塩分: 2.8 g	アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 311 kcal 塩分: 2.8 g	アレルギー源: えび、小麦、卵 総エネルギー: 354 kcal 塩分: 2.1 g	
	333 kcal 2.7 g					
彩 菜 御 膳 コ ー ス		豚肉と里芋の照り煮 水餃子のみぞれあん チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 ささがき金平 いんげんとベーコンの炒め物 小松菜の玉子とじ ★ キャベツのごまマヨ和え ★ わかめの酢味噌和え	サーモンフライ(タルタルソース付) 豚すき煮 玉子焼き ほうれん草となめこのおひたし カリフラワーの柚子こしょう和え もやしとにらの炒め物 ★ ちりめん風味のサラダ ★ しそ昆布	鶏肉と秋野菜の味噌だれ すり身天煮 あさりと春雨の炒め物 切干大根煮 ブロッコリーとウインナーの炒め物 竹輪と玉ねぎの煮物 ★ カリフラワーのマリネ ★ うぐいす豆	八宝菜 豆腐ハンバーグ 焼ビーフン 油揚げの玉子とじ 小松菜と舞茸の煮びたし メンマとこんにゃくの甘辛炒め ★ コーンポテトサラダ ★ いんげんのおかか和え	牛肉のビビンバ風炒め ホキの磯辺フライ がんもの煮物 ヤングコーンの甘酢炒め しろ菜とツナの煮物 れんこんのごま和え ★ 玉ねぎとピーマンの酢の物 ★ 豆サラダ
	アレルギー源: 卵、乳、小麦 総エネルギー: 477 kcal 塩分: 4.2 g	アレルギー源: 卵、乳、小麦 総エネルギー: 469 kcal 塩分: 3.1 g	アレルギー源: 卵、乳、小麦 総エネルギー: 452 kcal 塩分: 3.7 g	アレルギー源: 卵、乳、小麦、えび 総エネルギー: 436 kcal 塩分: 3.9 g	アレルギー源: 卵、乳、小麦、かに 総エネルギー: 522 kcal 塩分: 3.9 g	
	471 kcal 3.8 g					
メ イ ン た っ ぷ り お か ず コ ー ス		オニオンソースのハンバーグ たらのフライ 野菜の煮しめ ★ ちりめん風味のサラダ	八宝菜 肉豆腐 蒸し鶏とキャベツの韓国風和え物 ★ ブロッコリーのタルタルサラダ	ロースカツのチーズカレーソース 鶏と野菜の炒め物 さつま揚げと小松菜の煮物 ★ 細切りごぼうサラダ	鶏天(天つゆ付) ひろうすの煮物 くわいのたらこバター醤油炒め ★ こんにゃくとわかめの酢の物	ホキのトマトクリームソース 豚肉野菜巻フライ 油揚げの玉子とじ ★ ほうれん草のごま和え
	アレルギー源: 卵、乳、小麦 総エネルギー: 436 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー源: 卵、小麦、えび 総エネルギー: 353 kcal 塩分: 2.1 g	アレルギー源: 卵、乳、小麦 総エネルギー: 490 kcal 塩分: 2.9 g	アレルギー源: 卵、乳、小麦 総エネルギー: 531 kcal 塩分: 2.1 g	アレルギー源: 卵、乳、小麦 総エネルギー: 402 kcal 塩分: 2.2 g	
	442 kcal 2.3 g					

## ※ お願ひ ※

- 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。
- メインたっぷりおかずコースの空容器については回収いたしません。自治体の分別収集に合わせて廃棄ください。

## 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 I P 電話からは **0743-68-3100**  
 (通話料は組合員様ご負担) (月~金 8:30~21:00 ± 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: 株式会社味の和路

住 所: 奈良県大和郡山市池沢町230

彩菜御膳コース・メインたっぷりおかずコース

製造者: カネ美食品株式会社

住 所: 愛知県名古屋市中区中津町2 1 8 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

10月26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 260 kcal  
食塩相当量は 2.6 g です

商品名：平天と白菜の煮物セット

平天と白菜の煮物  
肉団子のチリソース  
青梗菜のおひたし  
厚焼玉子

アレルギー源：小麦、卵、乳  
エネルギー：258 kcal.  
食塩相当量：2.4 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、外装、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。

商品名：牛肉とじゃがいものカレー風味セット

牛肉とじゃがいものカレー風味  
ほうれん草のおひたし  
かぼちゃの温サラダ  
わかめと椎茸のサッと煮

アレルギー源：小麦、卵、乳  
エネルギー：261 kcal.  
食塩相当量：2.8 g



※ 加熱時間は電子レンジ500wで 約 3 分 30 秒

### ※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。

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。