

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29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)	11月1日(木)	11月2日(金)
お 弁 当 ス	エネルギー 塩分	あんかけカツ ★ うどんサラダ ほうれん草のおひたし 花がんと 人参きんぴら 栗ご飯(262kcal.)	さばのみりん焼き ★ きこのナムル ピーマンの南蛮漬け 青梗菜と白菜のおひたし ★ 甘酢生姜のおろし和え 白ご飯(270kcal.)	牛肉の山椒炒め ★ さつまいもの白和え ★ ブロッコリーの茎ナムル れんこんの赤しそ風味 ★ コーヒー煮豆 白ご飯(270kcal.)	★ いわしの煮付け なすの揚げびたし ★ キャベツと小松菜の塩昆布和え ひじき豆 ★ かぼちゃのマリネ 白ご飯(270kcal.)	キャベツと豚肉の蒸し物 わかめの玉子とじ ちくわとピーマンソテー 人参と白滝の炒め煮 ★ 大根葉ナムル 白ご飯(270kcal.)
		アレルギー源: 小麦、卵、乳	アレルギー源: 小麦、乳	アレルギー源: 小麦、卵	アレルギー源: 小麦、乳	アレルギー源: えび、小麦、卵、乳
		総エネルギー: 470 kcal 塩分: 2.3 g	総エネルギー: 512 kcal 塩分: 1.6 g	総エネルギー: 523 kcal 塩分: 1.7 g	総エネルギー: 530 kcal 塩分: 1.8 g	総エネルギー: 487 kcal 塩分: 1.9 g
週平均	504 kcal 1.9 g					
お か ず	エネルギー 塩分	あんかけカツ さんまの煮付け ★ うどんサラダ ほうれん草のおひたし 花がんと 人参きんぴら	鶏となすの煮物 さばのみりん焼き ★ きこのナムル ピーマンの南蛮漬け 青梗菜と白菜のおひたし ★ 甘酢生姜のおろし和え	かぶと厚揚げの煮物 牛肉の山椒炒め ★ さつまいもの白和え ★ ブロッコリーの茎ナムル れんこんの赤しそ風味 ★ コーヒー煮豆	豆腐ハンバーグの塩麹入りあんかけ ★ いわしの煮付け なすの揚げびたし ★ キャベツと小松菜の塩昆布和え ひじき豆 ★ かぼちゃのマリネ	中華点心三種盛 キャベツと豚肉の蒸し物 わかめの玉子とじ ちくわとピーマンソテー 人参と白滝の炒め煮 ★ 大根葉ナムル
		アレルギー源: 小麦、卵、乳	アレルギー源: 小麦、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: えび、小麦、卵、乳
		総エネルギー: 402 kcal 塩分: 2.5 g	総エネルギー: 481 kcal 塩分: 2.5 g	総エネルギー: 340 kcal 塩分: 2.1 g	総エネルギー: 408 kcal 塩分: 3.0 g	総エネルギー: 400 kcal 塩分: 2.7 g
週平均	406 kcal 2.6 g					
お か ず 小 ス	エネルギー 塩分	チーズ入りオムレツ カリフラワーと肉団子のクリーム煮 ほうれん草のおひたし ★ コーヒー煮豆	豚肉のスタミナ炒め そぼろみぞれあんの揚げだし豆腐 青梗菜と白菜のおひたし ★ きこのナムル	かぼちゃコロッケ 大根と鶏肉の煮物 ★ さつまいもの白和え れんこんの赤しそ風味	牛すき焼き風 さごしの西京焼き ★ キャベツと小松菜の塩昆布和え ★ かぼちゃのマリネ	ミートボールのトマト煮 たららのノルウェー風 人参と白滝の炒め煮 ★ 大根葉ナムル
		アレルギー源: 小麦、卵、乳	アレルギー源: 小麦	アレルギー源: 小麦、卵、乳	アレルギー源: 小麦、乳	アレルギー源: 小麦、乳
		総エネルギー: 306 kcal 塩分: 2.9 g	総エネルギー: 275 kcal 塩分: 2.1 g	総エネルギー: 374 kcal 塩分: 1.7 g	総エネルギー: 336 kcal 塩分: 2.4 g	総エネルギー: 338 kcal 塩分: 2.4 g
週平均	326 kcal 2.3 g					
彩 菜 御 膳 コ ー ス	エネルギー 塩分	メルルーサのみりん干し焼き 牛肉コロッケ あざりと小松菜の煮物 魚肉ソーセージの炒め物 いんげんとちりめんの炒め煮 大根の煮物 ★ ひじきとくわいのサラダ ★ 金時豆	マーボー豆腐 海鮮しゅうまい 野菜の煮しめ もち麩の玉子とじ 野菜のごま和え さつま揚げと野菜のカレー炒め ★ かぼちゃサラダ ★ 山菜の梅風味	白身魚のチリ風味 豚肉と秋野菜のバター醤油炒め 高野豆腐の炒り煮 うの花 チンゲン菜の煮びたし なすの甘味噌炒め ★ カリフラワーと玉子のサラダ ★ しば漬け	チキンのクリームシチュー アジフライ チンゲン菜とひき肉の炒め物 きくらげの煮物 ブロッコリーのオーブン煮 キャベツとウィンナーの炒め物 ★ 豆のごま和えサラダ ★ 玉ねぎのさっぱり和え	イカ天甘酢あんかけ 牛肉のケチャップ炒め ほうれん草ベーコン炒め 豆腐のなめこあんかけ かに入りつみれ煮 白菜のゆずびたし ★ 紅あずまのサラダ ★ 生姜昆布
		アレルギー源: 卵、乳、小麦	アレルギー源: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー源: 卵、乳、小麦	アレルギー源: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー源: 卵、乳、小麦、かに
		総エネルギー: 454 kcal 塩分: 2.7 g	総エネルギー: 522 kcal 塩分: 4.4 g	総エネルギー: 450 kcal 塩分: 3.2 g	総エネルギー: 489 kcal 塩分: 3.6 g	総エネルギー: 474 kcal 塩分: 4.4 g
週平均	478 kcal 3.7 g					
メ た お い っ ぱ り コ ー ス	エネルギー 塩分	フライドチキン たららの唐揚げみぞれあん 魚肉ソーセージの炒め物 ★ 野菜のピクルス	さばの味噌煮 豚肉とれんこんの炒め物 ジャーマンポテト ★ もやしの中華和え	あんこうと野菜の甘酢あんかけ 揚げしゅうまい(ソース付) ひじき煮 ★ コールスローサラダ	豚の生姜焼き イカフライ(ソース付) チーズハンバーグ ★ 玉葱とツナのサラダ	厚切りハムカツ(ソース付) 揚げ出し豆腐のチリ玉子ソース ナスとそぼろの味噌炒め ★ かぼちゃサラダ
		アレルギー源: 乳、小麦	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	アレルギー源: 卵、乳、小麦
		総エネルギー: 432 kcal 塩分: 3.0 g	総エネルギー: 450 kcal 塩分: 2.6 g	総エネルギー: 395 kcal 塩分: 3.1 g	総エネルギー: 438 kcal 塩分: 3.1 g	総エネルギー: 462 kcal 塩分: 2.8 g
週平均	435 kcal 2.9 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。
- ◎ 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: 株式会社味の和路

住 所: 奈良県大和郡山田池沢町230

彩菜御膳コース・メインたっぷりおかずコース

製造者: カネ食品株式会社

住 所: 愛知県名古屋市天白区中坪町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もあります。)

2018年 ならコープ食宅配

冷凍おかず（2食セット）献立表

11月2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 386 kcal
食塩相当量は 2.6 g です

商品名： さばのごま醤油焼きセット

さばのごま醤油焼き

ほうれん草とじゃこのおひたし

きんぴらごぼう

金時豆

アレルギー源： 小麦

エネルギー： 401 kcal.

食塩相当量： 2.1 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。

※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： 豚の生姜炒めセット

豚の生姜炒め

人参としめじのきんぴら

やわらか昆布煮

アスパラベーコン炒め

アレルギー源： 小麦、卵、乳

エネルギー： 370 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

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。