



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22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	週平均
わかさぎの天ぷら ★ 蒸しキャベツの和風サラダ 細切り昆布の煮物 いんげんと人参のおひたし さつまいもの黒ごま炒め 茎わかめとしその実ごはん(270kcal)	チンジャオロース ★ そうめんサラダ ねぎとキャベツのおかか和え わかめと揚げの煮物 ★ なすの薬味漬け 白ご飯(270kcal)	ぶりの味噌煮 くわいときのこの塩炒め ★ 青梗菜の辛子和え ★ 黒豆 ★ かぶの甘酢漬け 白ご飯(270kcal)	冬野菜と鶏唐揚げの甘酢あん かにかまと白菜のおひたし ひじきと干瓢の煮物 ★ もやしと高菜の和え物 ★ たくあんサラダ 白ご飯(270kcal)	さごしの西京焼き ★ 人参とたまごのサラダ ブロccoliのおひたし こんにゃくのお煮しめ ★ わかめの生姜酢 白ご飯(270kcal)	517 kcal 2.4 g
アレルギー源: えび、小麦、卵、乳、(かに) 総エネルギー: 467 kcal 塩分: 3.0 g	アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 543 kcal 塩分: 1.8 g	アレルギー源: 小麦 総エネルギー: 551 kcal 塩分: 1.9 g	アレルギー源: えび、かに、小麦、卵 総エネルギー: 523 kcal 塩分: 2.2 g	アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 502 kcal 塩分: 2.9 g	
1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	週平均
豆腐ハンバーグの生姜あんかけ わかさぎの天ぷら ★ 蒸しキャベツの和風サラダ 細切り昆布の煮物 いんげんと人参のおひたし さつまいもの黒ごま炒め	平天と白菜の煮物 チンジャオロース ★ そうめんサラダ ねぎとキャベツのおかか和え わかめと揚げの煮物 ★ なすの薬味漬け	かに玉 ぶりの味噌煮 くわいときのこの塩炒め ★ 青梗菜の辛子和え ★ 黒豆 ★ かぶの甘酢漬け	炊き合わせ 冬野菜と鶏唐揚げの甘酢あん かにかまと白菜のおひたし ひじきと干瓢の煮物 ★ もやしと高菜の和え物 ★ たくあんサラダ	回鍋肉 さごしの西京焼き ★ 人参とたまごのサラダ ブロccoliのおひたし こんにゃくのお煮しめ ★ わかめの生姜酢	354 kcal 3.0 g
アレルギー源: えび、小麦、卵、乳、(かに) 総エネルギー: 340 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 344 kcal 塩分: 3.3 g	アレルギー源: えび、かに、小麦、卵 総エネルギー: 352 kcal 塩分: 3.0 g	アレルギー源: えび、かに、小麦、卵 総エネルギー: 386 kcal 塩分: 3.0 g	アレルギー源: 小麦、卵、乳 総エネルギー: 350 kcal 塩分: 3.3 g	

献立「白ご飯」「茎わかめとしその実ごはん」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:「1月25日・日本最低気温の日」

1月25日は、「日本最低気温の日」です。1902年、北海道旭川市で日本最低気温の公式記録・-40.1℃を記録したので、「日本最低気温の日」と制定されました。この日にちなみ、「寒い日には、中華まん・ホットケーキを食べて暖まってもらおう」と「中華まんの日」、「ホットケーキの日」が制定されたそうです。寒い日が続きますが、体調を崩されませんようにご自愛くださいませ。

※ 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22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	週平均
銀ひらすのみりん干し焼き 三元豚のメンチカツ しんじょうの煮物 小松菜と舞茸の煮物 カリフラワーの柚子こしょう和え くわいのたらこバター醤油炒め ★ひじきと野菜のごまマヨ和え ★大根漬け	バラ焼き風炒め物 タラのから揚げ(チリ風味) ジャーマンポテト 春雨の炒め物 かに入りつみれの煮物 ごぼうの中華風炒め ★かぼちゃサラダ ★こんにゃくとわかめの酢の物	まぐろの竜田揚げ(天つゆ付) 豚肉のケチャップ炒め 厚揚げの煮物 肉みそキャベツ チンゲン菜と蒲鉾の煮物 きくらげと人参の炒め物 ★シャキシャキポテトサラダ ★高菜漬け	チキンのクリームシチュー ブロccoliとエビの炒め物 揚げしゅうまい 大根のピリ辛炒め ほうれん草となめこのおひたし 油揚げの玉子とじ ★玉ねぎとカニカマの酢の物 ★金時豆	カレーの和風あん 牛肉の塩炒め 野菜の味噌マヨ和え 人参とベーコンの炒め物 白菜とツナの中華和え つきこんにゃくの炒め物 ★きゅうりと蒸し鶏のサラダ ★しば漬け	471 kcal 3.4 g
アレルギー源: 卵、乳、小麦 総エネルギー: 432 kcal 塩分: 3.3 g	アレルギー源: 卵、乳、小麦、かに 総エネルギー: 495 kcal 塩分: 3.6 g	アレルギー源: 卵、乳、小麦 総エネルギー: 495 kcal 塩分: 2.8 g	アレルギー源: 卵、乳、小麦、えび、かに 総エネルギー: 464 kcal 塩分: 3.8 g	アレルギー源: 卵、乳、小麦 総エネルギー: 469 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。

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。

*** ちょっとひとこと ***

水曜日の《まぐろの竜田揚げ》は初めての献立です。大葉の香りがほんのり効いていてさっぱり食べられます。そのままでも、添付の天つゆをかけても美味しいです。

※ 製造者: カネ美食品株式会社
 工 場: 愛知県名古屋市中天白区中坪町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 268 kcal
食塩相当量は 2.3 g です

商品名： 豚肉の塩麴炒めセット

豚肉の塩麴炒め

炊き合わせ

ブロッコリーのおかか和え

みそしぎ

アレルギー源： 小麦

エネルギー： 343 kcal.

食塩相当量： 2.2 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。

商品名： あじの照焼きセット

あじの照焼き

カリフラワーのごままぶし

舞茸と豆腐のしんじょ

いんげんのゆかり和え

アレルギー源： 小麦、卵、乳

エネルギー： 193 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

※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。