

2018年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)
お 弁 当 り	献立「百ご飯」「しょうがご飯」「七夕ちらし」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。	たこつみれの煮物 ★ うどんサラダ 小松菜のおかか和え ちくわと人参の金平 野菜のトマト炒め しょうがご飯(293kcal.)	鶏肉の煮物と煮玉子 かにかまと白菜のおひたし わかめと揚げの煮物 ★ きくらげと人参の中華和え ししとうの揚げびたし 白ご飯(270kcal.)	さごしの山椒焼き ★ 手作りごぼうサラダ 青梗菜とツナのおひたし キャベツのそぼろあん ★ きゅうりのおろし和え 白ご飯(270kcal.)	牛肉といんげんの炒め物 なすの揚げびたし ★ ブロッコリーの茎ナムル ★ 切干大根とカニカマのサラダ 小松菜とえのきのおひたし 白ご飯(270kcal.)	彩り豆腐の甘酢あんかけ ★ ほうれん草の落花生和え ★ 蒸しきゃべつの和風サラダ ひじき煮 ★ キラキラ杏仁豆腐 七夕ちらし(286kcal.)
	週平均	アレルギー源： えび、小麦、卵、乳	アレルギー源： かに、小麦、卵、乳	アレルギー源： 小麦、卵	アレルギー源： かに、小麦、卵、乳	アレルギー源： えび、小麦、卵、乳、落花生、(かに)
	515 kcal 2.0 g	総エネルギー： 462 kcal 塩分： 2.3 g	総エネルギー： 542 kcal 塩分： 1.7 g	総エネルギー： 544 kcal 塩分： 1.6 g	総エネルギー： 544 kcal 塩分： 1.4 g	総エネルギー： 481 kcal 塩分： 3.2 g
お か ず		野菜炒め青じそ風味 たこつみれの煮物 ★ うどんサラダ 小松菜のおかか和え ちくわと人参の金平 野菜のトマト炒め	鶏肉の煮物と煮玉子 牛肉とブロッコリーのオイスター炒め かにかまと白菜のおひたし わかめと揚げの煮物 ★ きくらげと人参の中華和え ししとうの揚げびたし	野菜の五目煮 さごしの山椒焼き ★ 手作りごぼうサラダ 青梗菜とツナのおひたし キャベツのそぼろあん ★ きゅうりのおろし和え	みそカツ 牛肉といんげんの炒め物 なすの揚げびたし ★ ブロッコリーの茎ナムル ★ 切干大根とカニカマのサラダ 小松菜とえのきのおひたし	彩り豆腐の甘酢あん あじの塩焼き ★ ほうれん草の落花生和え ★ 蒸しきゃべつの和風サラダ ひじき煮 ★ キラキラ杏仁豆腐
	週平均	アレルギー源： えび、小麦、卵、乳	アレルギー源： かに、小麦、卵、乳	アレルギー源： 小麦、卵	アレルギー源： かに、小麦、卵、乳	アレルギー源： えび、小麦、卵、乳、落花生、(かに)
	381 kcal 2.2 g	総エネルギー： 400 kcal 塩分： 2.4 g	総エネルギー： 386 kcal 塩分： 2.5 g	総エネルギー： 347 kcal 塩分： 2.3 g	総エネルギー： 376 kcal 塩分： 1.9 g	総エネルギー： 394 kcal 塩分： 1.9 g
お か ず 小		アジフライ 豆腐とえびの旨煮 ★ うどんサラダ 小松菜のおかか和え	酢豚 かぼちゃしゅうまい ★ きくらげと人参の中華和え 煮玉子	蓮根と鶏のつくね照焼き 豚もやし炒め 南瓜煮 ★ きゅうりのおろし和え	太刀魚のバジル焼き ミートボールのトマト煮 小松菜とえのきのおひたし ★ 切干大根とカニカマのサラダ	枝豆かき揚げの盛合せ 冬瓜のえびあんかけ ★ ほうれん草の落花生和え ★ キラキラ杏仁豆腐
	週平均	アレルギー源： えび、かに、小麦、卵、乳	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： かに、小麦、卵、乳	アレルギー源： えび、小麦、乳、落花生
	370 kcal 2.3 g	総エネルギー： 293 kcal 塩分： 1.3 g	総エネルギー： 397 kcal 塩分： 2.7 g	総エネルギー： 385 kcal 塩分： 2.9 g	総エネルギー： 458 kcal 塩分： 2.6 g	総エネルギー： 317 kcal 塩分： 1.9 g
彩 菜 御 膳		牛肉のビビンバ風炒め さば竜田の生姜だれ 根菜のチリマヨネーズ エリンギのバター醤油炒め しろ菜とツナの煮物 ブロッコリーと高野豆腐の中華和え ★ 大根なます ★ 煮豆	さわらの西京焼き 牛肉とメンマの煮物 豆腐しんじょう天 マカロニの明太ソース和え ほうれん草ベーコン炒め れんこんの煮物 ★ キャベツのごまマヨ和え ★ 野沢菜昆布	豚肉と夏野菜のカレー炒め たらのフライ (タルタルソース付) 油揚げの玉子とじ ポテトと竹輪の青さ風味 ブロッコリーのおかか和え 黒豆入りうの花 ★ 野菜のマリネ ★ 福神漬	カレイの香味ソース チンゲン菜と豚肉の炒め物 揚げしゅうまいの中華あんかけ 人参とちりめんの煮物 ほうれん草とえのきの玉子とじ マーボーじゃが ★ 根菜のサラダ ★ さくら漬	鶏肉と野菜の肉味噌だれ すり身天煮 かぼちゃコロッケ 大根とツナの炒め物 玉葱といんげんの炒め物 糸こんにゃくとそぼろの煮物 ★ 豆のごま和えサラダ ★ こんにゃくとわかめの酢の物
	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	アレルギー源： 卵、乳、小麦	アレルギー源： 卵、乳、小麦
	486 kcal 3.4 g	総エネルギー： 519 kcal 塩分： 3.2 g	総エネルギー： 431 kcal 塩分： 3.0 g	総エネルギー： 483 kcal 塩分： 3.4 g	総エネルギー： 449 kcal 塩分： 4.1 g	総エネルギー： 547 kcal 塩分： 3.5 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

7月6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 226 kcal
食塩相当量は 2.3 g です

商品名： 豚肉と野菜のおろしソースセット

豚肉と野菜のおろしソース

きんぴらごぼう

ピーマンと人参のナムル

ふんわり花形豆腐

アレルギー源： 小麦、卵

エネルギー： 289 kcal.

食塩相当量： 1.8 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： 冬瓜といか団子の煮物セット

冬瓜といか団子の煮物

ひじきとハムの酢和え

ほうれん草とコーンのバター醤油炒め

人参とえのきのおひたし

アレルギー源： 小麦、卵、乳

エネルギー： 163 kcal.

食塩相当量： 2.7 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。