

ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

お弁当		8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)
献立「白ご飯」 「コーンライス」 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。		デミソースハンバーグ ブロッコリーとソーセージのソテー 厚揚げのゆずあん 大根のピリ辛酢の物 白ご飯(228kcal.)	野菜たっぷりかつとし かぼちゃとベーコンのバター和え いんげんと蒸し鶏のごま和え 玉葱の赤しそ味 白ご飯(228kcal.)	さばの蒲焼き じゃがいものそぼろあん カリフラワーのおひたし ピーマンとちくわのカレー和え コーンライス(260kcal.)	鶏肉の照焼き さつまいもの白和え オクラのおかかまぶし ほうれん草ともやしの中華和え 白ご飯(228kcal.)	メンチカツ チンゲン菜のナムル なす南蛮 白菜のオイスター和え 白ご飯(228kcal.)
週平均エネルギー	473 Kcal	アレルギー源：小麦・乳成分 総エネルギー：472 kcal	アレルギー源：小麦・卵・乳成分 総エネルギー：453 kcal	アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分 総エネルギー：477 kcal	アレルギー源：小麦 総エネルギー：482 kcal	アレルギー源：小麦・乳成分 総エネルギー：480 kcal
週平均塩分	2.1 g	塩分：2.6 g	塩分：2.2 g	塩分：2.7 g	塩分：1.7 g	塩分：1.5 g
		8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)
おかず		デミソースハンバーグ 牛肉のバジル炒め ブロッコリーとソーセージのソテー 厚揚げのゆずあん 人参と白滝の炒め物 大根のピリ辛酢の物	野菜たっぷりかつとし 豚肉とさつま芋の甘辛煮 かぼちゃとベーコンのバター和え いんげんと蒸し鶏のごま和え キャベツと長ねぎの甘辛 玉葱の赤しそ味	さばの蒲焼き なすと肉団子のおろしかけ じゃがいものそぼろあん カリフラワーのおひたし ピーマンとちくわのカレー和え いんげんのバターソテー	鶏肉の照焼き 豚肉と野菜のしょうゆ麴炒め さつまいもの白和え 大根の煮物 オクラのおかかまぶし ほうれん草ともやしの中華和え	メンチカツ 回鍋肉 なす南蛮 白菜のオイスター和え ★ れんこんサラダ チンゲン菜のナムル
週平均エネルギー	372 Kcal	アレルギー源：小麦・乳成分 総エネルギー：369 kcal	アレルギー源：小麦・卵・乳成分 総エネルギー：352 kcal	アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分 総エネルギー：330 kcal	アレルギー源：小麦 総エネルギー：413 kcal	アレルギー源：小麦・乳成分 総エネルギー：397 kcal
週平均塩分	2.8 g	塩分：3.1 g	塩分：3.2 g	塩分：3.0 g	塩分：2.2 g	塩分：2.3 g
		8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)
おかず小		豚肉となすの煮物 牛肉といんげんの炒め物 ブロッコリーとソーセージのソテー 大根のピリ辛酢の物	厚揚げと白葱の麻婆 肉団子のオイスターあんかけ かぼちゃとベーコンのバター和え 玉葱の赤しそ味	鶏天のみぞれあんかけ 豆腐と豚肉の煮びたし じゃがいものそぼろあん カリフラワーのおひたし	ぶりのみそ煮 クリーミーコロッケ さつまいもの白和え ほうれん草ともやしの中華和え	鶏肉のごま醤油焼き 豚肉と玉子の炒め物 なす南蛮 チンゲン菜のナムル
週平均エネルギー	362 Kcal	アレルギー源：小麦 総エネルギー：348 kcal	アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分 総エネルギー：314 kcal	アレルギー源：小麦 総エネルギー：357 kcal	アレルギー源：かに・小麦・乳成分 総エネルギー：401 kcal	アレルギー源：小麦・卵 総エネルギー：388 kcal
週平均塩分	2.4 g	塩分：1.4 g	塩分：3.0 g	塩分：3.1 g	塩分：2.4 g	塩分：2.0 g
		8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)
彩菜御膳		鶏肉の旨辛ごまソース 豆腐とあさりの深川煮 春雨とわかめのツナ和え ブロッコリーのおかか和え 人参の真砂和え ナスのミートソース和え ★ チンゲン菜とかにかまのおひたし ★ さつま芋の甘煮	さわらの和風あんかけ 豚のチリコンカン風炒め物 野菜の彩りしんじょう煮 玉葱といんげんの炒め物 小松菜としらすのおひたし 糸こんにゃくと野菜の炒め物 ★ 細切りごぼうサラダ ★ 大根漬け	牛肉のアップルジンジャー炒め ぶりメンチカツ チンゲン菜とひき肉の炒め物 キャベツの煮びたし スクランブルエッグ 竹輪の青さマヨ炒め ★ きゅうりと蒸し鶏のサラダ ★ しそ昆布	ホキの香草焼き 豚肉の中華野菜炒め 牛肉とれんこんの炒め物 ほうれん草のおひたし にらと玉子の炒め物 糸昆布の煮物 ★ カリフラワーとツナのサラダ ★ 黒豆	デミソースチキンカツ すり身天煮 ウインナー ヤングコーンの甘酢炒め 小松菜のごま和え ごぼうの中華炒め ★ 卵の花サラダ ★ 広島菜漬け
週平均エネルギー	461 Kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー：444 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：470 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：469 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー：412 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：508 kcal
週平均塩分	3.4 g	塩分：3.8 g	塩分：2.9 g	塩分：3.3 g	塩分：2.9 g	塩分：4.1 g
		8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)
メタインぷり		八宝菜 白身魚の梅しそフライ 人参とひき肉の炒め物 ★ いんげんのおかかマヨ和え	鶏肉の山椒焼き 厚揚げの塩マーボー 白菜と昆布の煮物 ★ 細切りごぼうサラダ	あじの照り焼き 鶏と野菜の炒め物 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め ★ きゅうりと蒸し鶏のサラダ	豚肉とナスのトマ味噌炒め なめらか玉葱フライ かぼちゃの煮物 ★ カリフラワーとツナのサラダ	飛騨牛コロッケ（ソース付） はものしんじょう煮 れんこんのごま炒め ★ 卵の花サラダ
週平均エネルギー	417 Kcal	アレルギー源：卵・小麦・えび 総エネルギー：355 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：417 kcal	アレルギー源：卵・小麦 総エネルギー：408 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：414 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：491 kcal
週平均塩分	2.6 g	塩分：3.2 g	塩分：1.8 g	塩分：3.4 g	塩分：2.0 g	塩分：2.5 g
		8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)
カロリート		鶏肉の旨辛ごまソース 高野豆腐の煮物 スクランブルエッグ ★ ブロッコリーのおかか和え	さわらの和風あんかけ 豚のチリコンカン風炒め物 野菜の彩りしんじょう煮 ★ 酢れんこん	牛肉のアップルジンジャー炒め ぶりメンチカツ 人参とコーンのグラッセ ★ きゅうりと蒸し鶏のサラダ	ホキの香草焼き 豚肉の中華野菜炒め 油揚げのケチャップ炒め ★ カリフラワーとツナのサラダ	デミソースチキンカツ すり身天煮 キャベツとウインナーの炒め物 ★ きこのマリネ
週平均エネルギー	280 Kcal	アレルギー源：卵・小麦 総エネルギー：293 kcal	アレルギー源：卵・小麦 総エネルギー：331 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：261 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：249 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：267 kcal
週平均塩分	1.7 g	塩分：1.9 g	塩分：1.3 g	塩分：1.5 g	塩分：1.9 g	塩分：1.8 g

冷凍おかず		8月7日(金)		★お知らせ★ 冷凍おかずをご利用でない方でご入用の方はコールセンターまでご連絡をお願いいたします。 2026年7月20日(月)の祝祭日は、祝日配達希望者のみのお届けになります。祝祭日に配達を希望されておられても、週4日登録で月曜日をお休みで登録されておりましたら、商品は届きません。7月20日(月)の配達を希望される方は7月14日(火)までに、下記のならコープコールセンターへご連絡をいただきますようお願いいたします。 8月14日（金）は配達がありません。
		豚肉のオイスター炒めセット	メンチカツセット	
		豚肉のオイスター炒め ロールキャベツ じゃがいもと人参のカレー煮 人参しりしり	メンチカツ 厚揚げとなすの麻婆 きのこソテー 白菜とザーサイの中華和え	
週平均エネルギー	306 Kcal	アレルギー源：小麦・卵・乳成分 エネルギー：268 kcal	アレルギー源：小麦・乳成分 エネルギー：344 kcal	
週平均塩分	2.6 g	食塩相当量：2.6 g	食塩相当量：2.6 g	
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 8:30～20:00 ± 8:30～17:30) ★印は温めに不向きな献立となります				★印は温めに不向きな献立となります

お弁当・冷凍おかずのご利用方法は、ご利用ガイドをご参照ください

夕食宅配についてのお問い合わせやご注文は、音声ガイダンスにしたがってプッシュボタン ② を押してください。

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。