

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10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)
献立「白ご飯」 「わかめご飯」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。		炊き合わせ いんげんと蒸し鶏のピーナッツ和え ★ かぼちゃのマリネ 玉葱のおかか和え 白ご飯(228kcal.)	白身魚フライ キャベツと玉子のソテー きんぴらごぼう ほうれん草とチーズの洋風和え 白ご飯(228kcal.)	赤魚の中華ソースがけ ツイストパスタのレモン和え 里芋のみそマヨネーズ焼き 人参とひじきのカレー味 わかめご飯(224kcal.)	牛肉としめじのおろし炒め キャベツと油揚げの煮物 ★ もやしと切干大根の酢の物 小松菜のおひたし 白ご飯(228kcal.)	
週平均 エネルギー	482 Kcal	アレルギー源： えび・小麦・卵・落花生 総エネルギー： 441 kcal	アレルギー源： 小麦・卵・乳成分 総エネルギー： 570 kcal	アレルギー源： 小麦・卵・乳成分・(えび・かに) 総エネルギー： 476 kcal	アレルギー源： 小麦 総エネルギー： 442 kcal	アレルギー源： 総エネルギー：
週平均 塩分	2.1 g	塩分： 2.5 g	塩分： 2.1 g	塩分： 2.7 g	塩分： 1.1 g	塩分：
		8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)
おかず		炊き合わせ 豚肉のケチャップみそ炒め いんげんと蒸し鶏のピーナッツ和え ★ かぼちゃのマリネ なすの揚げびたし 玉葱のおかか和え	白身魚フライ 厚揚げと野菜の甘辛炒め キャベツと玉子のソテー きんぴらごぼう ほうれん草とチーズの洋風和え 白菜のおかか和え	赤魚の中華ソースがけ にら饅頭 ツイストパスタのレモン和え 大根とハムのごまドレッシング 里芋のみそマヨネーズ焼き 人参とひじきのカレー味	牛肉としめじのおろし炒め 肉団子となすのトマト煮 キャベツと油揚げの煮物 じゃが芋のハニーマスタード和え ★ もやしと切干大根の酢の物 小松菜のおひたし	
週平均 エネルギー	383 Kcal	アレルギー源： えび・小麦・卵・落花生 総エネルギー： 351 kcal	アレルギー源： 小麦・卵・乳成分 総エネルギー： 428 kcal	アレルギー源： 小麦・卵・乳成分・(えび・かに) 総エネルギー： 375 kcal	アレルギー源： 小麦・卵・乳成分 総エネルギー： 379 kcal	アレルギー源： 総エネルギー：
週平均 塩分	2.5 g	塩分： 3.2 g	塩分： 2.9 g	塩分： 2.0 g	塩分： 2.0 g	塩分：
		8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)
おかず小		牛肉とこんにゃくのピリ辛煮 しゅうまい いんげんと蒸し鶏のピーナッツ和え 玉葱のおかか和え	豚肉の生姜焼き 肉団子のチリソース きんぴらごぼう ほうれん草とチーズの洋風和え	鶏肉の塩麹焼き 豚肉のごまみそ炒め ツイストパスタのレモン和え 人参とひじきのカレー味	カレイの甘酢あんかけ チキンカツ キャベツと油揚げの煮物 ★ もやしと切干大根の酢の物	
週平均 エネルギー	349 Kcal	アレルギー源： 小麦・乳成分・落花生 総エネルギー： 353 kcal	アレルギー源： 小麦・乳成分 総エネルギー： 374 kcal	アレルギー源： 小麦・卵・乳成分・(えび・かに) 総エネルギー： 361 kcal	アレルギー源： 小麦 総エネルギー： 309 kcal	アレルギー源： 総エネルギー：
週平均 塩分	2.3 g	塩分： 2.8 g	塩分： 2.8 g	塩分： 2.2 g	塩分： 1.3 g	塩分：
		8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)
彩菜御膳		さばの塩焼き ささみカツ 高野豆腐の煮物 つきこんにゃくのたらこ煮 いんげんのおかか和え 平春雨の炒め物 ★ くわいと海藻のサラダ ★ 茶福豆	豚肉のハヤシソース ほたてクリーミーコロッケ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 肉味噌キャベツ ブロッコリーとかにかまのスープ煮 小松菜ともやしのおひたし ★ 豆のごま和えサラダ ★ 福神漬け	かれいのユーリンソース 豚肉の高菜炒め 和風野菜炒め ほうれん草と蒲鉾のおひたし カリフラワーの柚子胡椒和え がんもの煮物 ★ さつま芋のハニーマスタード和え ★ 桜大根漬け	鶏のくわ焼き はものしんじょう煮 ソース焼きそば ささがき金平 ウインナーと野菜のケチャップ炒め ピーマンとしらすの煮物 ★ 大根サラダ ★ しば漬け	
週平均 エネルギー	452 Kcal	アレルギー源： 卵・乳成分・小麦 総エネルギー： 423 kcal	アレルギー源： 卵・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー： 479 kcal	アレルギー源： 卵・小麦 総エネルギー： 475 kcal	アレルギー源： 卵・乳成分・小麦 総エネルギー： 431 kcal	アレルギー源： 総エネルギー：
週平均 塩分	3.0 g	塩分： 1.9 g	塩分： 3.3 g	塩分： 3.6 g	塩分： 3.3 g	塩分：
		8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)
メイトンぷり		豚肉の焼肉風 揚げ餃子 いんげんとベーコンの炒め物 ★ くわいと海藻のサラダ	ハムカツ（ソース付） ブロッコリーとエビの炒め物 きくらげの煮物 ★ 豆のごま和えサラダ	さばの生姜だれ 東村山黒焼きそば ほうれん草とひき肉の和え物 ★ 玉葱とあさりのわさび醤油和え	豆腐のひき肉包み揚げ天（天つゆ付） 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 チンゲン菜の錦糸和え ★ 大根サラダ	
週平均 エネルギー	431 Kcal	アレルギー源： 卵・乳成分・小麦 総エネルギー： 361 kcal	アレルギー源： 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー： 405 kcal	アレルギー源： 卵・小麦 総エネルギー： 415 kcal	アレルギー源： 卵・乳成分・小麦 総エネルギー： 541 kcal	アレルギー源： 総エネルギー：
週平均 塩分	2.9 g	塩分： 3.1 g	塩分： 3.5 g	塩分： 2.6 g	塩分： 2.3 g	塩分：
		8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)
カロリート		さばの塩焼き 肉詰めいなり煮 平春雨の炒め物 ★ れんこんのずんだ和え	豚肉のハヤシソース ほたてクリーミーコロッケ 小松菜ともやしのおひたし ★ キャベツと玉輪のしそひじき和え	かれいのユーリンソース チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 あさりと玉子の炒め物 ★ カリフラワーのマリネ	鶏のくわ焼き はものしんじょう煮 ウインナーと野菜のケチャップ炒め ★ 大根サラダ	
週平均 エネルギー	273 Kcal	アレルギー源： 卵・乳成分・小麦 総エネルギー： 271 kcal	アレルギー源： 卵・乳成分・小麦 総エネルギー： 300 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： 259 kcal	アレルギー源： 総エネルギー：
週平均 塩分	1.6 g	塩分： 1.3 g	塩分： 2.0 g	塩分： 1.5 g	塩分： 1.5 g	塩分：

冷凍おかず		8月14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8月11日(火)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日登録で火曜日をお休みに登録されておりましたら、商品は届きません。8月11日(火)の配達を希望される方は8月4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。
セット				
週平均 エネルギー	273 Kcal	アレルギー源：	アレルギー源：	
週平均 塩分	2.5 g	エネルギー：	エネルギー：	
		食塩相当量：	食塩相当量：	

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。

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