

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		8月17日(月)		8月18日(火)		8月19日(水)		8月20日(木)		8月21日(金)	
献立「白ご飯」 「しそひじきごはん」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。		牛肉と春雨のチャプチェ 人参とピーマンの炒め物 なすのオランダ煮 大根と大根葉の和え物 白ご飯(228kcal.)		ハンバーグのバーベキューソース ひじきのベーコン炒め いんげんと油揚げのおひたし 玉葱のハニーマスタード和え 白ご飯(228kcal.)		豚肉と南瓜の煮物 チンゲン菜のおひたし ★ わかめのごまドレッシングがけ 人参のトマトソース炒め しそひじきごはん(254kcal.)		鶏肉のごま醤油焼き じゃが芋のみそ炒め ちくわとピーマンの炒め物 人参しりしり 白ご飯(228kcal.)		さばのみそ焼き ブロッコリーの塩昆布 もやしときくらげの中華和え 塩麴入り白和え 白ご飯(228kcal.)	
週平均エネルギー	483 Kcal	アレルギー源：	小麦	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	アレルギー源：	えび・小麦・卵	アレルギー源：	小麦
週平均塩分	2.3 g	総エネルギー：	453 kcal	総エネルギー：	513 kcal	総エネルギー：	507 kcal	総エネルギー：	526 kcal	総エネルギー：	415 kcal
		塩分：	1.9 g	塩分：	3.0 g	塩分：	2.9 g	塩分：	2.0 g	塩分：	1.7 g
おかずコース		8月17日(月)		8月18日(火)		8月19日(水)		8月20日(木)		8月21日(金)	
さつま揚げと野菜の炒め物 スパイシーごぼうサラダ 人参とピーマンの炒め物 なすのオランダ煮 大根と大根葉の和え物		牛肉と春雨のチャプチェ さつま揚げと野菜の炒め物 スパイシーごぼうサラダ 人参とピーマンの炒め物 なすのオランダ煮 大根と大根葉の和え物		ハンバーグのバーベキューソース 豚肉とれんこんのオイスター炒め ひじきのベーコン炒め いんげんと油揚げのおひたし もやしと人参の酢の物 玉葱のハニーマスタード和え		豚肉と南瓜の煮物 揚げだし豆腐のきのこあん チンゲン菜のおひたし さつまいもと大豆の甘辛炒め ★ わかめのごまドレッシングがけ 人参のトマトソース炒め		鶏肉のごま醤油焼き 焼き豆腐の含め煮 じゃが芋のみそ炒め ちくわとピーマンの炒め物 甘辛ごぼう 人参しりしり		さばのみそ焼き 天ぷら盛合せ ブロッコリーの塩昆布 もやしときくらげの中華和え 白菜のツナ和え 塩麴入り白和え	
週平均エネルギー	376 Kcal	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	アレルギー源：	えび・小麦・卵	アレルギー源：	えび・小麦・卵・(かに・乳成分)
週平均塩分	2.8 g	総エネルギー：	344 kcal	総エネルギー：	386 kcal	総エネルギー：	375 kcal	総エネルギー：	385 kcal	総エネルギー：	391 kcal
		塩分：	2.8 g	塩分：	3.2 g	塩分：	2.4 g	塩分：	2.9 g	塩分：	2.7 g
おかず小		8月17日(月)		8月18日(火)		8月19日(水)		8月20日(木)		8月21日(金)	
豚肉の高菜炒め ミートボールのトマト煮 スパイシーごぼうサラダ 大根と大根葉の和え物		豚肉の高菜炒め ミートボールのトマト煮 スパイシーごぼうサラダ 大根と大根葉の和え物		酢鶏 牛肉の甘辛煮 ひじきのベーコン炒め もやしと人参の酢の物		ぶりの照焼き 豚肉のねぎ塩だれ さつまいもと大豆の甘辛炒め ★ わかめのごまドレッシングがけ		牛焼肉炒め エビカツ ちくわとピーマンの炒め物 人参しりしり		豚肉のごまボン酢炒め 肉団子と野菜の豆乳スープ煮 ブロッコリーの塩昆布 白菜のツナ和え	
週平均エネルギー	348 Kcal	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	アレルギー源：	小麦・卵・(えび・かに)	アレルギー源：	えび・小麦・卵・落花生	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分
週平均塩分	2.3 g	総エネルギー：	339 kcal	総エネルギー：	375 kcal	総エネルギー：	333 kcal	総エネルギー：	389 kcal	総エネルギー：	303 kcal
		塩分：	2.6 g	塩分：	2.7 g	塩分：	1.9 g	塩分：	2.0 g	塩分：	2.2 g
彩菜御膳コース		8月17日(月)		8月18日(火)		8月19日(水)		8月20日(木)		8月21日(金)	
チキンのトマトクリームソース シイラの青さフリッター れんこんの中華炒め煮 きくらげと人参の炒り玉子 ブロッコリーとウインナーの炒め物 ほうれん草と油揚げのおひたし ★ 玉葱とチーズのマスタードサラダ ★ 大根の赤しそ和え		チキンのトマトクリームソース シイラの青さフリッター れんこんの中華炒め煮 きくらげと人参の炒り玉子 ブロッコリーとウインナーの炒め物 ほうれん草と油揚げのおひたし ★ 玉葱とチーズのマスタードサラダ ★ 大根の赤しそ和え		マスの煮付け 牛すじ入りコロツケ 豆腐チャンブル こんにゃくとメンマの甘辛炒め ほうれん草とえのきのおひたし くわいの甘酢炒め ★ いんげんの昆布和え ★ 白菜と梅の和え物		ブルコギ風牛肉の炒め物 野菜とあさりのコチュマヨ和え ほたて風味フライ 油揚げの味噌炒め しろ菜とツナの中華和え ニンニクの芽とひき肉の炒め物 ★ 人参とレーズンのマリネ ★ きゅうり漬け		あじたたきフライ 豆腐ハンバーグ 小松菜と豚肉の煮物 大根の煮物 いんげんのごま和え 竹輪とピーマンの甘辛炒め ★ キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え ★ 広島菜漬け		豚肉のぼん酢たれ 金平ごぼう入りちぎり揚げ マーボーナス 卵の花 チンゲン菜の錦糸和え もやしとコーンの炒め物 ★ れんこんサラダ ★ さつま芋の甘煮	
週平均エネルギー	456 Kcal	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦
週平均塩分	3.0 g	総エネルギー：	420 kcal	総エネルギー：	415 kcal	総エネルギー：	551 kcal	総エネルギー：	426 kcal	総エネルギー：	469 kcal
		塩分：	2.5 g	塩分：	3.0 g	塩分：	3.2 g	塩分：	3.1 g	塩分：	3.0 g
メイトンぷりコース		8月17日(月)		8月18日(火)		8月19日(水)		8月20日(木)		8月21日(金)	
メンチカツの甘辛だれ 野菜の彩りしんじょう煮 ごぼうのおかか煮 ★ 玉葱とチーズのマスタードサラダ		メンチカツの甘辛だれ 野菜の彩りしんじょう煮 ごぼうのおかか煮 ★ 玉葱とチーズのマスタードサラダ		酢豚風炒め コーンバターフライ ほうれん草と蒲鉾のおひたし ★ 枝豆とツナのサラダ		さわらのごま醤油焼き 豚肉の中華野菜炒め ハッシュドポテト ★ 人参とレーズンのマリネ		フライドチキン 絹ごし揚げ煮 糸こんにゃくのたらこ炒め ★ 白きくらげとわかめの梅しそ和え		シーフードカレー 肉団子のケチャップ和え さつま揚げと小松菜の煮物 ★ れんこんサラダ	
週平均エネルギー	420 Kcal	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦	アレルギー源：	小麦	アレルギー源：	卵・小麦	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦・えび
週平均塩分	2.6 g	総エネルギー：	520 kcal	総エネルギー：	418 kcal	総エネルギー：	367 kcal	総エネルギー：	426 kcal	総エネルギー：	370 kcal
		塩分：	3.3 g	塩分：	2.7 g	塩分：	1.5 g	塩分：	2.7 g	塩分：	3.0 g
カロリートコース		8月17日(月)		8月18日(火)		8月19日(水)		8月20日(木)		8月21日(金)	
チキンのトマトクリームソース シイラの青さフリッター ほうれん草と油揚げのおひたし ★ 玉葱とチーズのマスタードサラダ		チキンのトマトクリームソース シイラの青さフリッター ほうれん草と油揚げのおひたし ★ 玉葱とチーズのマスタードサラダ		ほっけのみりん風味焼き 豆腐チャンブル いんげんとベーコンの炒め物 ★ ゴーヤとツナのサラダ		ブルコギ風牛肉の炒め物 野菜とあさりのコチュマヨ和え ニンニクの芽とひき肉の炒め物 ★ 人参とレーズンのマリネ		あじたたきフライ 小松菜と豚肉の煮物 竹輪とピーマンの甘辛炒め ★ キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え		豚肉のぼん酢たれ 海鮮しゅうまい 卵の花 ★ れんこんサラダ	
週平均エネルギー	279 Kcal	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦	アレルギー源：	卵・小麦	アレルギー源：	卵・小麦	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦・えび・かに
週平均塩分	1.5 g	総エネルギー：	314 kcal	総エネルギー：	248 kcal	総エネルギー：	276 kcal	総エネルギー：	259 kcal	総エネルギー：	300 kcal
		塩分：	1.4 g	塩分：	1.4 g	塩分：	1.6 g	塩分：	1.5 g	塩分：	1.7 g

冷凍 おかず セ ツ ト	8月21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で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 よろしく申し上げます。 8月14日(金)は配達がありません。		
	牛肉と大根の煮物セット		鶏肉の香味だれセット				
	牛肉と大根の煮物 肉団子麻婆 トマトのツイストパスタ		鶏肉の香味だれ ブロッコリーのごま和え さつまいもとピーマンのきんぴら				
	カレーおから炒め		枝豆とひじきのみぞれ和え				
	過平均 エネルギー	325 Kcal	アレルギー源：	小麦・乳成分		アレルギー源：	小麦
	過平均 塩分	2.4 g	エネルギー：	379 kcal		エネルギー：	271 kcal
		食塩相当量：	2.6 g	食塩相当量：	2.2 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 土 8:30～17:30)	★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。