

2021年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

	10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)
お弁当当り	豚肉のスタミナ炒め ほうれん草の中華和え キャベツときのこのソテー ★ベジタブル玉子サラダ 細切り昆布の煮物 白ご飯(251kcal.)	めばるの香草焼き いんげんとごぼうの和え物 ★人参のサラダ ちくわとねぎの甘辛 ★もやしときくらげのさっぱり和え わかめご飯(254kcal.)	チキン南蛮 青梗菜の塩炒め こんにゃくの煮物 ★白菜の塩麹和え 金時豆 白ご飯(251kcal.)	赤魚のちゃんちゃん焼き 大根の生姜ねぎあんかけ 炒り玉子 わかめとちくわの胡麻和え ★さつまいものレモン風味 白ご飯(251kcal.)	メンチカツ 小松菜のおひたし れんこんと人参のきんぴら 玉葱とツナの洋風煮 ★セロリの浅漬け 白ご飯(251kcal.)
	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分	アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分・(かに)	アレルギー源: 小麦・卵	アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分・(かに)	アレルギー源: 小麦・乳成分
	総エネルギー: 498 kcal 塩分: 1.7 g	総エネルギー: 463 kcal 塩分: 2.9 g	総エネルギー: 469 kcal 塩分: 1.8 g	総エネルギー: 459 kcal 塩分: 1.9 g	総エネルギー: 524 kcal 塩分: 2.3 g
おかず	豚肉のスタミナ炒め しゅうまい ほうれん草の中華和え キャベツときのこのソテー ★ベジタブル玉子サラダ 細切り昆布の煮物	牛肉とじゃがいものカレー風味 めばるの香草焼き いんげんとごぼうの和え物 ★人参のサラダ ちくわとねぎの甘辛 ★もやしときくらげのさっぱり和え	チキン南蛮 れんこん入り肉団子 青梗菜の塩炒め こんにゃくの煮物 ★白菜の塩麹和え 金時豆	赤魚のちゃんちゃん焼き 豚肉と高野豆腐の煮物 大根の生姜ねぎあんかけ 炒り玉子 わかめとちくわの胡麻和え ★さつまいものレモン風味	八宝菜 メンチカツ 小松菜のおひたし れんこんと人参のきんぴら 玉葱とツナの洋風煮 ★セロリの浅漬け
	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分	アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分	アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分・(かに)	アレルギー源: えび・小麦・乳成分
	総エネルギー: 456 kcal 塩分: 2.9 g	総エネルギー: 392 kcal 塩分: 3.2 g	総エネルギー: 434 kcal 塩分: 2.8 g	総エネルギー: 447 kcal 塩分: 3.2 g	総エネルギー: 394 kcal 塩分: 2.7 g
おかず小鉢	牛肉のおろし煮 にしんののみりん焼き ほうれん草の中華和え 細切り昆布の煮物	酢豚 さつま揚げと野菜のあっさり炒め いんげんとごぼうの和え物 ★人参のサラダ	牛しょうが焼き 野菜のミンチ巻き 青梗菜の塩炒め 金時豆	鶏の西京みそ焼き たこきゃベカツ わかめとちくわの胡麻和え ★さつまいものレモン風味	豚肉の塩昆布炒め 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ れんこんと人参のきんぴら ★セロリの浅漬け
	アレルギー源: 小麦	アレルギー源: 小麦・卵	アレルギー源: 小麦	アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分・(かに)	アレルギー源: 小麦
	総エネルギー: 326 kcal 塩分: 2.0 g	総エネルギー: 311 kcal 塩分: 2.3 g	総エネルギー: 329 kcal 塩分: 1.9 g	総エネルギー: 433 kcal 塩分: 1.9 g	総エネルギー: 419 kcal 塩分: 2.3 g
彩菜御膳	メルルーサのみりん風味焼き 牛肉コロケ あざりと小松菜の煮物 魚肉ソーセージの炒め物 玉葱といんげんの炒め物 大根の煮物 ★ツナコーンサラダ ★金時豆	マーボー豆腐 イカフリッター (青さ風味) 野菜の煮しめ もち麩の玉子とじ 野菜のごま和え くわいのかつお風味 ★玉葱とチーズのマスタードサラダ ★さつま芋の甘煮	白身魚のチリ風味 豚肉とれんこんの炒め物 ナスのみぞれ和え 人参しりしり ほうれん草とエリンギの炒め物 キャベツの煮びたし ★マカロニサラダ ★高菜漬け	酢鶏 絹ごし揚げ煮 (お好み風) チンゲン菜とひき肉の炒め物 ポテトのコーンポタージュ風味 ブロッコリーとカニカマのスープ煮 つきこんにゃくの炒め物 ★大根サラダ ★しば漬け	さばの味噌煮 牛肉のケチャップ炒め ほうれん草ベーコン炒め きくらげの煮物 小松菜ともやしのおひたし うの花 ★玉葱とピーマンのマリネ ★生姜昆布
	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・えび・かに	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦
	総エネルギー: 499 kcal 塩分: 2.7 g	総エネルギー: 508 kcal 塩分: 3.6 g	総エネルギー: 419 kcal 塩分: 3.1 g	総エネルギー: 474 kcal 塩分: 4.3 g	総エネルギー: 461 kcal 塩分: 3.8 g
メイン	さばの塩焼き 豚肉の生姜炒め チンゲン菜と竹輪の和え物 ★ツナコーンサラダ	鶏のくわ焼き エビカツ 小松菜と油揚げの煮物 ★れんこんサラダ	アブラカレイと野菜の甘酢あんかけ 豆腐チャンプル ピーマンとちりめんの煮物 ★ひじきとくわいのサラダ	チンジャオロース 揚げ餃子 (しょうゆ付) カリフラワーの明太ソース和え ★野菜のごま和え	豚すき煮 黒はんぺんフライ かぼちゃの煮物 ★ブロッコリーのタルタルサラダ
	アレルギー源: 卵・小麦	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび	アレルギー源: 卵・小麦	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・かに	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦
	総エネルギー: 427 kcal 塩分: 2.0 g	総エネルギー: 469 kcal 塩分: 2.4 g	総エネルギー: 406 kcal 塩分: 1.9 g	総エネルギー: 362 kcal 塩分: 3.2 g	総エネルギー: 434 kcal 塩分: 1.7 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。
- ◎ 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。
- ◎ メインたっぷりおかずコースの空容器については回収いたしません。自治体の分別収集に合わせて廃棄ください。

(ならコープコールセンター)お問い合わせ先

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 8:30～21:00 ± 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: 株式会社味の和路

住 所: 奈良県大和郡山田池沢町230

彩菜御膳コース・メインたっぷりおかずコース

製造者: カネ美食品株式会社

住 所: 愛知県名古屋市天白区中坪町218番地

2021年 ならコープ食宅配

冷凍おかず（2食セット）献立表

10月29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 308 kcal
食塩相当量は 2.5 g です

商品名： 和風あんかけ豆腐ハンバーグセット

和風あんかけ豆腐ハンバーグ

青梗菜の中華浸し

なすの生姜入りごま和え

ひじき煮

アレルギー源： 小麦・卵

エネルギー： 254 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、外装、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： 牛肉とブロッコリーのオイスター炒めセット

牛肉とブロッコリーのオイスター炒め

きんぴらごぼう

野菜の煮物

三色ピーマンの甘辛

アレルギー源： 小麦

エネルギー： 361 kcal.

食塩相当量： 2.8 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。