

2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

お 弁 当 ス	3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)	
	豚肉となすの生姜酢炒め 彩りきんぴら キャベツの和風カレー和え 金時豆 ひなちらし(259kcal.)		牛肉と麩のすき焼き 筍と小松菜のみそ和え ピリ辛れんこん 人参しりしり 白ご飯(241kcal.)		鶏肉の山賊焼き お芋といんげんのバター醤油 ★ キャベツとハムのマリネ あっさり高菜 白ご飯(241kcal.)		さごしのごま醤油焼き スパゲティナポリタン やみつきピーマン ほうれん草の海苔和え 白ご飯(241kcal.)		豆腐ハンバーグのおろしソース 玉葱とツナの洋風煮 南瓜の生姜そぼろ炒め 大根葉ナムル 白ご飯(241kcal.)	
	アレルギー源：	えび・小麦・卵	アレルギー源：	小麦・卵	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	えび・小麦・乳成分	アレルギー源：	小麦・乳成分
	総エネルギー：	572 kcal	総エネルギー：	467 kcal	総エネルギー：	455 kcal	総エネルギー：	485 kcal	総エネルギー：	469 kcal
	塩分：	2.5 g	塩分：	2.3 g	塩分：	1.9 g	塩分：	1.3 g	塩分：	1.7 g
お か ず ス	3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)	
	豚肉となすの生姜酢炒め いろいろしゅうまい 彩りきんぴら キャベツの和風カレー和え もやしと油揚げのソテー 金時豆		牛肉と麩のすき焼き エビマヨ 筍と小松菜のみそ和え ピリ辛れんこん ★ わかめの酢の物 人参しりしり		鶏肉の山賊焼き 豚肉のマスタード炒め お芋といんげんのバター醤油 ★ キャベツとハムのマリネ ブロッコリーのごま和え あっさり高菜		さごしのごま醤油焼き 里芋と厚揚げの煮物 スパゲティナポリタン やみつきピーマン なすのチリソース ほうれん草の海苔和え		豆腐ハンバーグのおろしソース たらひのひとくちフライ 玉葱とツナの洋風煮 南瓜の生姜そぼろ炒め 細切り昆布の煮物 大根葉ナムル	
	アレルギー源：	えび・かに・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・乳成分	アレルギー源：	えび・小麦・乳成分	アレルギー源：	えび・小麦・乳成分
	総エネルギー：	456 kcal	総エネルギー：	371 kcal	総エネルギー：	356 kcal	総エネルギー：	426 kcal	総エネルギー：	336 kcal
	塩分：	1.5 g	塩分：	3.4 g	塩分：	2.6 g	塩分：	2.8 g	塩分：	2.4 g
お か ず 小	3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)	
	牛肉ときのこの塩炒め ちくわの磯辺天 彩りきんぴら もやしと油揚げのソテー		豚肉の塩昆布炒め 肉団子のチリソース 筍と小松菜のみそ和え ★ わかめの酢の物		赤魚のしょうゆ麹焼き クリーミーコロッケ お芋といんげんのバター醤油 あっさり高菜		焼き餃子 豚肉とさつま芋の甘辛煮 スパゲティナポリタン ほうれん草の海苔和え		鶏肉のトマトバジルソース 牛肉となすのみそ炒め 玉葱とツナの洋風煮 大根葉ナムル	
	アレルギー源：	えび・小麦・卵・(乳成分)	アレルギー源：	小麦・乳成分・(えび・かに)	アレルギー源：	かに・小麦・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・乳成分・落花生
	総エネルギー：	374 kcal	総エネルギー：	334 kcal	総エネルギー：	313 kcal	総エネルギー：	368 kcal	総エネルギー：	430 kcal
	塩分：	2.5 g	塩分：	2.8 g	塩分：	2.7 g	塩分：	2.6 g	塩分：	1.9 g
彩 菜 御 膳	3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)	
	ブルコギ風牛肉の炒め物 黒はんぺんフライ 玉子焼 舞茸とピーマンのマヨ炒め 小松菜としらすのおひたし ささがき金平 ★ 菜の花の辛子和え ★ 桜大根漬け		八宝菜 鶏と野菜のレモン風味炒め 肉団子の照り焼き れんこんのおかか和え キャベツの洋風煮 つきこんにゃくの炒め物 ★ 卵の花サラダ ★ さつま芋の甘煮		鶏肉の味噌マヨソース ひろうすの煮物 春雨のうま塩炒め 里芋の青さ風味 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ブロッコリーとウインナーの炒め物 ★ 野菜のマリネ ★ きゅうり漬け		赤魚のみりん風味焼き 豚肉のケチャップ炒め 豆腐しんじょう天 もやしとコーンの炒め物 人参の真砂和え ほうれん草とえのきのおひたし ★ ひじきとくわいのサラダ ★ 葉大根のぼん酢和え		チキンカツ（ソース付） 豆腐とあさりの深川煮 小松菜と豚肉の煮物 大根の煮物 チンゲン菜の煮びたし かぼちゃの肉味噌だれ ★ 玉葱入りコールスローサラダ ★ うぐいす豆	
	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	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・乳成分・小麦
	総エネルギー：	458 kcal	総エネルギー：	437 kcal	総エネルギー：	514 kcal	総エネルギー：	429 kcal	総エネルギー：	492 kcal
	塩分：	3.2 g	塩分：	3.6 g	塩分：	3.6 g	塩分：	3.1 g	塩分：	4.3 g
メ イ ッ ン ぷ り	3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)	
	海鮮うま煮豆腐 肉団子のケチャップ和え 人参とひき肉の炒め物 ★ 菜の花の辛子和え		ハムカツ（ソース付） 牛肉と野菜の炒め物 チンゲン菜と竹輪の和え物 ★ 卵の花サラダ		豚肉の焼肉風 金平ごぼう入りちぎり揚げ ポテトと枝豆の明太マヨ和え ★ 野菜のマリネ		さばの生姜だれ 絹ごし揚げ煮（お好み風） こんにゃくとメンマの甘辛炒め ★ ひじきとくわいのサラダ		ハニーマスタードチキン ナスとさつま揚げの味噌炒め 小松菜とウインナーの炒め物 ★ 玉葱入りコールスローサラダ	
	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦・えび	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・えび	アレルギー源：	卵・小麦
	総エネルギー：	381 kcal	総エネルギー：	459 kcal	総エネルギー：	358 kcal	総エネルギー：	390 kcal	総エネルギー：	493 kcal
	塩分：	2.8 g	塩分：	3.9 g	塩分：	3.3 g	塩分：	2.1 g	塩分：	2.3 g
カ サ ロ ボ リ ー ト	3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)	
	デミソースヒレカツ 高野豆腐の煮物 山芋のスクランブルエッグ風 ★ 大根と白菜の柚子風味		白身魚のパン粉焼き 肉じゃが チンゲン菜と竹輪の和え物 ★ ひじきとくわいのサラダ		鶏肉の味噌マヨソース 野菜の彩りしんじょう煮 春雨のうま塩炒め ★ ヤングコーンのピクルス		赤魚のみりん風味焼き つくねの大葉巻き 人参の真砂和え ★ 大学芋		牛肉のビビンバ風 とうもろこしの香ばし揚げ いんげんのおかか和え ★ かぼちゃサラダ	
	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・小麦	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦
	総エネルギー：	229 kcal	総エネルギー：	262 kcal	総エネルギー：	300 kcal	総エネルギー：	241 kcal	総エネルギー：	264 kcal
	塩分：	1.4 g	塩分：	1.5 g	塩分：	2.1 g	塩分：	1.9 g	塩分：	1.4 g
冷 凍 お か ず	3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。 2025年2月24日（月）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。2月24日の配達を希望される方は、下記のならコープコールセンターへ2月18日（火）までにご連絡を頂きますよう、よろしくお願い致します。 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					
	牛肉コロッケセット		なすと豚肉のトマト煮セット							
	牛肉コロッケ くわいときのこの塩炒め 炊き合わせ 人参のごままぶし		なすと豚肉のトマト煮 ピーマンのオイスターソース炒め 厚揚げといんげんの炊いたん 大根の中華和え							
	アレルギー源：	小麦・乳成分	アレルギー源：	小麦						
	エネルギー：	272 kcal	エネルギー：	318 kcal						
塩分：	2.2 g	食塩相当量：	2.4 g	食塩相当量：	1.9 g					

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。