

2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

お弁当当ス		7月28日(月)		7月29日(火)		7月30日(水)		7月31日(木)		8月1日(金)	
		豚肉となすのトマト炒め ブロッコリーとコーンの和え物 ジャーマンポテト 五目豆 白ご飯(228kcal.)		豆腐ハンバーグのトマトソース ★ れんこんのクリーミーサラダ ナムル 大根の塩麹漬 麦ごはん(230kcal.)		鶏天のチリソース ★ 茄子のすだちおろしがけ 玉葱とひじきのおひたし 卵の花 白ご飯(228kcal.)		豚肉のごまみそ炒め シェルマカロニのトマトソース 枝豆とかぼちゃのだし和え 人参きんぴら 白ご飯(228kcal.)		白身魚(シイラ)のバジル焼き ほうれん草とベーコンソテー もやしとザーサイの中華和え 大根葉のかつお和え 白ご飯(228kcal.)	
		アレルギー源：小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦・卵		アレルギー源：小麦・(えび・かに)		アレルギー源：小麦		アレルギー源：小麦・卵・乳成分	
		総エネルギー：455 kcal 塩分：1.1 g		総エネルギー：443 kcal 塩分：1.6 g		総エネルギー：513 kcal 塩分：2.4 g		総エネルギー：463 kcal 塩分：2.0 g		総エネルギー：400 kcal 塩分：2.5 g	
おかず当ス		7月28日(月)		7月29日(火)		7月30日(水)		7月31日(木)		8月1日(金)	
		豚肉となすのトマト炒め 里芋と厚揚げの煮物 ブロッコリーとコーンの和え物 ジャーマンポテト わかめとねぎのソテー 五目豆		豆腐ハンバーグのトマトソース たらひのひとくちフライ ★ れんこんのクリーミーサラダ ナムル ★ 玉葱と人参のさっぱり和え 大根の塩麹漬		鶏天のチリソース 平天と白菜の煮物 キャベツと玉子の炒め物 ★ 茄子のすだちおろしがけ 玉葱とひじきのおひたし 卵の花		豚肉のごまみそ炒め 肉団子のオイスターあんかけ シェルマカロニのトマトソース 枝豆とかぼちゃのだし和え 小松菜とちくわの煮付け 人参きんぴら		白身魚(シイラ)のバジル焼き コロツケ ★ ごぼうとお豆のサラダ ほうれん草とベーコンソテー もやしとザーサイの中華和え 大根葉のかつお和え	
		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・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・卵・乳成分	
		総エネルギー：328 kcal 塩分：2.2 g		総エネルギー：328 kcal 塩分：2.0 g		総エネルギー：394 kcal 塩分：3.5 g		総エネルギー：335 kcal 塩分：3.3 g		総エネルギー：394 kcal 塩分：3.2 g	
おかず小当ス		7月28日(月)		7月29日(火)		7月30日(水)		7月31日(木)		8月1日(金)	
		牛肉とごぼうのオイスター炒め ポトフ ブロッコリーとコーンの和え物 五目豆		豚肉の南蛮炒め 炊き合わせ ★ れんこんのクリーミーサラダ 大根の塩麹漬		カレイの煮付け 牛肉のバジル炒め ★ 茄子のすだちおろしがけ 卵の花		鶏肉の香草焼き 豚肉と玉葱のさっぱり炒め 枝豆とかぼちゃのだし和え 小松菜とちくわの煮付け		牛肉とじゃがいものカレー煮 かに玉 ★ ごぼうとお豆のサラダ 大根葉のかつお和え	
		アレルギー源：小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦・卵		アレルギー源：小麦・乳成分		アレルギー源：えび・小麦・卵		アレルギー源：かに・小麦・卵・乳成分	
		総エネルギー：313 kcal 塩分：3.3 g		総エネルギー：320 kcal 塩分：2.1 g		総エネルギー：322 kcal 塩分：2.7 g		総エネルギー：342 kcal 塩分：1.9 g		総エネルギー：331 kcal 塩分：3.1 g	
彩菜御膳当ス		7月28日(月)		7月29日(火)		7月30日(水)		7月31日(木)		8月1日(金)	
		ミックスフライ (タルタルソース付) 肉しゅうまい とうもろこしの香ばし揚げ 大根の煮物 カリフラワーの柚子胡椒和え ほうれん草の玉子とじ ★ キャベツのごまマヨ和え ★ もやしの赤しそ和え		タンドリーチキン ひろすの煮物 くわいとベーコンの炒め物 玉葱と竹輪のソース炒め 里芋の青さ風味 こんにゃくとメンマの甘辛炒め ★ 玉葱とピーマンのマリネ ★ 福神漬		さばの蒲焼き風 豚肉とチンゲン菜の中華炒め キャベツと蒸し鶏の塩だれ和え ポテトと枝豆の明太マヨ和え れんこんのごま炒め 小松菜と舞茸の煮びたし ★ わかめと葱のナムル ★ 葉大根のおかか和え		ハンバーグトマトソース 白はんぺんフライ ゴーヤの味噌炒め ほうれん草とえのきのおひたし 野菜炒め いんげんとしらすの炒め煮 ★ 人参サラダ ★ 千切りたくあん漬		八宝菜 れんこん挟み揚げ天 (天つゆ付) 浦上そばろ (長崎県郷土料理) チンゲン菜の錦糸和え 舞茸とピーマンの昆布炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ★ ツナコーンサラダ ★ 金時豆	
		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		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	
		総エネルギー：574 kcal 塩分：3.3 g		総エネルギー：426 kcal 塩分：3.7 g		総エネルギー：494 kcal 塩分：2.6 g		総エネルギー：409 kcal 塩分：2.8 g		総エネルギー：450 kcal 塩分：3.0 g	
メタインプ当ス		7月28日(月)		7月29日(火)		7月30日(水)		7月31日(木)		8月1日(金)	
		マスの塩焼き 鶏とさつま芋の甘辛炒め カリフラワーの柚子胡椒和え ★ キャベツのごまマヨ和え		月見大葉つくね 野菜とエビのコチュマヨ和え ナスの中華だれ ★ 玉葱とピーマンのマリネ		エビカツ (タルタルソース付) しろ菜と豚肉の中華炒め いんげんと大豆そばろの肉味噌風 ★ わかめと葱のナムル		豚肉とゴーヤの炒め物 生姜メンチカツ 小松菜とウインナーの炒め物 ★ 人参サラダ		フライドチキン 豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ 平春雨と野菜の炒め物 ★ ツナコーンサラダ	
		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・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・乳成分・小麦	
		総エネルギー：353 kcal 塩分：1.6 g		総エネルギー：410 kcal 塩分：3.3 g		総エネルギー：444 kcal 塩分：2.4 g		総エネルギー：423 kcal 塩分：2.3 g		総エネルギー：450 kcal 塩分：2.3 g	
カサポリート当ス		7月28日(月)		7月29日(火)		7月30日(水)		7月31日(木)		8月1日(金)	
		ミックスフライ (ソース付) 肉しゅうまい カリフラワーの柚子胡椒和え ★ いんげんのごま和え		タンドリーチキン 枝豆入りしんじょうの煮物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め ★ 千切りポテトサラダ		ほっけの煮付け 豚肉とチンゲン菜の中華炒め 春雨のうま塩炒め ★ わかめと葱のナムル		ハンバーグトマトソース 白はんぺんフライ ゴーヤの味噌炒め ★ 人参サラダ		八宝菜 れんこん挟み揚げ天 糸昆布の子和え ★ ツナコーンサラダ	
		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・えび		アレルギー源：小麦		アレルギー源：卵・乳成分・小麦		アレルギー源：卵・小麦・えび	
		総エネルギー：325 kcal 塩分：2.3 g		総エネルギー：294 kcal 塩分：2.3 g		総エネルギー：236 kcal 塩分：1.7 g		総エネルギー：291 kcal 塩分：1.7 g		総エネルギー：287 kcal 塩分：1.5 g	
冷凍おかずセット		8月1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8月11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。8月11日(月)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8月5日(火)までにご連絡をいただきますよう、よろしくお願いいたします。 8月15日(金)は配達がありません。					
		牛肉のブルコギ炒めセット		豚肉と厚揚げの生姜あんかけセット							
		牛肉のブルコギ炒め トマトのツイストパスタ なすの揚げびたし ピーマンのツナ和え		豚肉と厚揚げの生姜あんかけ 肉団子のトマトソース 彩りきんぴら 人参とえのきのソテー							
		アレルギー源：小麦		アレルギー源：小麦・乳成分							
		エネルギー：360 kcal 食塩相当量：1.8 g		エネルギー：287 kcal 食塩相当量：1.7 g							
		エネルギー：324 kcal 塩分：1.8 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			

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。