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 コース

献立「白ご飯」「野沢菜ごはん」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。

週平均エネルギー	459 Kcal
週平均塩分	2.0 g

8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)
牛肉のバジル炒め ほうれん草の中華和え ★ コーンコールスロー こんにゃくとちくわの炒め物 白ご飯(228kcal.)	**鶏天の甘酢あん** スパゲティナポリタン ウインナーとキャベツのスープ煮 白菜の塩麹和え 野沢菜ごはん(235kcal.)	**たらの香草焼き** お芋といんげんのバター醤油 ★ なす南蛮 彩り野菜のソテー 白ご飯(228kcal.)	**回鍋肉** 肉団子のチリソース わかめとしいたけのサッと煮 もやしのごま醤油炒め 白ご飯(228kcal.)	
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	アレルギー源：小麦・乳成分	アレルギー源：小麦・乳成分・(えび・かに)	アレルギー源：
総エネルギー：464 kcal	総エネルギー：498 kcal	総エネルギー：412 kcal	総エネルギー：460 kcal	総エネルギー：
塩分：1.6 g	塩分：2.7 g	塩分：1.8 g	塩分：1.9 g	塩分：

おかず コース

週平均エネルギー	359 Kcal
週平均塩分	3.0 g

8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)
牛肉のバジル炒め 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草の中華和え ★ コーンコールスロー ピーマンのおかか和え こんにゃくとちくわの炒め物	**鶏天の甘酢あん** 豚肉と玉子の中華炒め スパゲティナポリタン ウインナーとキャベツのスープ煮 ★ きゅうりと油揚げの酢の物 白菜の塩麹和え	**牛肉と麸のすき焼き** たらの香草焼き お芋といんげんのバター醤油 れんこんのオイスター炒め ★ なす南蛮 彩り野菜のソテー	**回鍋肉** 肉団子のチリソース ★ キャベツとハムのマリネ わかめとしいたけのサッと煮 人参の塩昆布ナムル もやしのごま醤油炒め	
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：小麦・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：
総エネルギー：359 kcal	総エネルギー：349 kcal	総エネルギー：394 kcal	総エネルギー：335 kcal	総エネルギー：
塩分：2.4 g	塩分：3.4 g	塩分：3.2 g	塩分：2.9 g	塩分：

おかず小 コース

週平均エネルギー	335 Kcal
週平均塩分	2.3 g

8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)
ハンバーグのトマトみぞれソース 豚肉きんぴら ほうれん草の中華和え こんにゃくとちくわの炒め物	**中華点心三種盛** 牛肉といんげんの炒め物 スパゲティナポリタン 白菜の塩麹和え	**鶏肉のハニーマスタードソース** 豚肉の生姜炒め お芋といんげんのバター醤油 ★ なす南蛮	**さばの山椒焼き** 南瓜の炊き合わせ ★ キャベツとハムのマリネ もやしのごま醤油炒め	
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：小麦・乳成分	アレルギー源：小麦・卵・(えび・かに)	アレルギー源：
総エネルギー：316 kcal	総エネルギー：338 kcal	総エネルギー：333 kcal	総エネルギー：351 kcal	総エネルギー：
塩分：2.5 g	塩分：2.3 g	塩分：2.1 g	塩分：2.4 g	塩分：

彩菜御膳 コース

週平均エネルギー	462 Kcal
週平均塩分	3.2 g

8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)
天ぷら（天つゆ付） 牛肉とメンマの煮物 玉子焼 舞茸とツナの炒め物 しろ菜の煮びたし 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 ★ ヤングコーンのピクルス ★ うぐいす豆	**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	
アレルギー源：卵・小麦・えび	アレルギー源：卵・乳成分・小麦・えび・かに	アレルギー源：卵・小麦	アレルギー源：卵・小麦	アレルギー源：
総エネルギー：455 kcal	総エネルギー：474 kcal	総エネルギー：471 kcal	総エネルギー：449 kcal	総エネルギー：
塩分：2.0 g	塩分：3.2 g	塩分：3.6 g	塩分：4.0 g	塩分：

メイン たっぷりおかずコース

週平均エネルギー	433 Kcal
週平均塩分	2.6 g

8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)
ハニーマスタードチキン すり身天煮 糸昆布の煮物 ★ ヤングコーンのピクルス	**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	
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	アレルギー源：
総エネルギー：376 kcal	総エネルギー：406 kcal	総エネルギー：411 kcal	総エネルギー：539 kcal	総エネルギー：
塩分：2.1 g	塩分：3.5 g	塩分：2.4 g	塩分：2.3 g	塩分：

カロリーサポートコース

週平均エネルギー	289 Kcal
週平均塩分	1.8 g

8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)
天ぷら（天つゆ付） 牛肉とメンマの煮物 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 ★ しろ菜の煮びたし	**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 ★ キャベツと竹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	
アレルギー源：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	アレルギー源：卵・小麦	アレルギー源：
総エネルギー：289 kcal	総エネルギー：303 kcal	総エネルギー：267 kcal	総エネルギー：295 kcal	総エネルギー：
塩分：1.3 g	塩分：2.1 g	塩分：1.6 g	塩分：2.2 g	塩分：

冷凍おかず セット

週平均エネルギー	0 Kcal
週平均塩分	0.0 g

8月15日(金)
アレルギー源：
エネルギー：
食塩相当量：

★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。

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頂きます。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。