

2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		6月30日(月)	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)
献立「白ご飯」 「わかめごはん」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。	コース	肉団子と白菜の豆乳スープ じゃが芋とソーセージのマスタード ★ 人参のサラダ 枝豆のツナ和え 白ご飯(228kcal.)	白身魚フライ がんもの煮付け ★ 大根なます キャベツときのこのソテー わかめごはん(224kcal.)	豚肉のごまポン酢炒め いんげんと蒸し鶏のピーナッツ和え ブロッコリーの塩昆布 人参とコーンのソテー 白ご飯(228kcal.)	鶏肉の山賊焼き 高野豆腐の炊き合わせ 南瓜のごま和え ちくわとこんにゃくのみそ和え 白ご飯(228kcal.)	厚揚げと牛肉の炒め物 大根とベーコンのコンソメ煮 ★ コーンコールスロー もやしのナムル 白ご飯(228kcal.)
	週平均エネルギー	479 Kcal	479 Kcal	479 Kcal	479 Kcal	479 Kcal
	週平均塩分	2.3 g	2.3 g	2.3 g	2.3 g	2.3 g
	アレルギー源	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	小麦・卵・落花生	えび・小麦・卵	小麦・卵・乳成分
おかず	コース	肉団子と白菜の豆乳スープ 豚肉のしょうゆ炒め じゃが芋とソーセージのマスタード ★ 人参のサラダ チンゲン菜とえのきのおひたし 枝豆のツナ和え	白身魚フライ 牛焼肉炒め がんもの煮付け キャベツときのこのソテー れんこんのオイスター炒め ★ 大根なます	豚肉のごまポン酢炒め ミートオムレツ いんげんと蒸し鶏のピーナッツ和え ブロッコリーの塩昆布 きゅうりとちくわのマヨおかか 人参とコーンのソテー	鶏肉の山賊焼き チチミ 高野豆腐の炊き合わせ 南瓜のごま和え ★ なすの青じそドレ ちくわとこんにゃくのみそ和え	厚揚げと牛肉の炒め物 あじの照焼き 大根とベーコンのコンソメ煮 ★ コーンコールスロー 人参とひじきのカレー和え もやしのナムル
	週平均エネルギー	368 Kcal	368 Kcal	368 Kcal	368 Kcal	368 Kcal
	週平均塩分	2.9 g	2.9 g	2.9 g	2.9 g	2.9 g
	アレルギー源	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分・落花生	えび・小麦・卵・乳成分・落花生	えび・小麦・卵	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)
おかず小	コース	牛肉となすのみそ炒め 鶏肉ときのこの玉子焼き じゃが芋とソーセージのマスタード 枝豆のツナ和え	デミソースハンバーグ 豚肉きんぴら がんもの煮付け ★ 大根なます	赤魚の中華ソースがけ コロケ いんげんと蒸し鶏のピーナッツ和え きゅうりとちくわのマヨおかか	ポーケケチャップ 野菜天ぷら 高野豆腐の炊き合わせ ちくわとこんにゃくのみそ和え	鶏肉のしょうが焼き エビと玉子のトマトソース 大根とベーコンのコンソメ煮 もやしのナムル
	週平均エネルギー	349 Kcal	349 Kcal	349 Kcal	349 Kcal	349 Kcal
	週平均塩分	2.6 g	2.6 g	2.6 g	2.6 g	2.6 g
	アレルギー源	小麦・卵・乳成分・落花生	小麦・乳成分	えび・小麦・卵・乳成分・落花生	えび・小麦・卵・(乳成分)	えび・小麦・卵・乳成分
彩菜御膳	コース	あじのメンチカツ 焼き餃子(ニンニク抜き) 揚げ出し豆腐のなめこあん ブロッコリーのおかか和え れんこん金平 チンゲン菜の錦糸和え ★ キャベツのごまマヨ和え ★ さつま芋の甘煮	豚肉とゴーヤの炒め物 ナスとさつま揚げの味噌炒め 東村山黒焼きそば 里芋の煮物 小松菜と油揚げの煮物 人参とひき肉の炒め物 ★ きゅうりとツナの酢の物 ★ わかめとしらすの和え物	イカ天甘酢あんかけ 牛肉入りチャブチエ風炒め 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め 切干大根煮 もやしとコーンの炒め物 ごぼうの中華炒め ★ ピーマンの昆布和え ★ 金時豆	チキンのトマトクリームソース 黒はんぺんフライ 豚肉の中華野菜炒め つきこんにゃくのたらこ煮 ほうれん草のおひたし ミックス野菜の炒め物 ★ 千切りポテトサラダ ★ しば漬	白身魚のパン粉焼き 豚肉とれんこんの炒め物 ハッシュポテト チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 キャベツの洋風煮 小松菜と舞茸の煮びたし ★ かぼちゃと枝豆のサラダ ★ 大根と人参のナムル
	週平均エネルギー	472 Kcal	472 Kcal	472 Kcal	472 Kcal	472 Kcal
	週平均塩分	2.9 g	2.9 g	2.9 g	2.9 g	2.9 g
	アレルギー源	卵・小麦	卵・小麦	卵・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦
メタインプ	コース	あじの山椒焼き 鶏と野菜の味噌炒め チンゲン菜の錦糸和え ★ キャベツのごまマヨ和え	4種野菜のビビンバ風 サーモンマヨフライ ナスの生姜だれ ★ きゅうりとツナの酢の物	チキン南蛮(タルタルソース付) 冬瓜のひすい煮 小松菜と油揚げの煮物 ★ もやしとピーマンのさっぱり和え	豆腐ハンバーグ照り焼きソース 春巻き ほうれん草ベーコン炒め ★ 千切りポテトサラダ	エビのチリ玉子ソース 豚肉の中華野菜炒め いんげんとしらすの炒め煮 ★ 細切りごぼうサラダ
	週平均エネルギー	416 Kcal	416 Kcal	416 Kcal	416 Kcal	416 Kcal
	週平均塩分	2.9 g	2.9 g	2.9 g	2.9 g	2.9 g
	アレルギー源	卵・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・小麦・かに	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦・えび
カサポリート	コース	あじのメンチカツ 焼き餃子(ニンニク抜き) いんげんと玉子の炒め物 ★ キャベツのごまマヨ和え	豚肉とゴーヤの炒め物 ブロッコリーとエビの炒め物 東村山黒焼きそば ★ きゅうりとツナの酢の物	豆腐しんじょう天とかにかま天(天つゆ付) 牛肉入りチャブチエ風炒め ほうれん草ベーコン炒め ★ くわいのおかか和え	チキンのトマトクリームソース たご団子の煮物 ひじき煮 ★ 千切りポテトサラダ	白身魚のパン粉焼き 豚肉とれんこんの炒め物 小松菜と舞茸の煮びたし ★ かぼちゃと枝豆のサラダ
	週平均エネルギー	287 Kcal	287 Kcal	287 Kcal	287 Kcal	287 Kcal
	週平均塩分	1.8 g	1.8 g	1.8 g	1.8 g	1.8 g
	アレルギー源	卵・小麦	卵・乳成分・小麦・えび	卵・乳成分・小麦・かに	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦
冷凍おかず	セット	7月4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。 やわらかいお食事をお探しの方、糖尿病・肝臓病が気になる方、透析をされている方、カロリー調整を考えている方へのお食事をご用意しております。お問い合わせは、下記のならコープコールセンターへお願いいたします。		
	ポトフセット	メンチカツセット				
	ポトフ	メンチカツ				
	カレーおから炒め キャベツと海苔のナムル 細切り昆布の煮物	玉子とチンゲン菜の彩り炒め 麻婆茄子 枝豆と大豆の煮物				
週平均エネルギー	304 Kcal	304 Kcal	304 Kcal	304 Kcal	304 Kcal	304 Kcal
週平均塩分	2.9 g	2.9 g	2.9 g	2.9 g	2.9 g	2.9 g
アレルギー源	えび・小麦・乳成分	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分
エネルギー	228 kcal	380 kcal	228 kcal	380 kcal	228 kcal	380 kcal
食塩相当量	3.4 g	2.3 g	3.4 g	2.3 g	3.4 g	2.3 g

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。

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