

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		9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)
献立「白ご飯」「もちろんごはん」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。		牛肉の玉子あんかけ ウインナーとポテトのソテー ★ いんげんとお豆のサラダ 大根葉ナムル 白ご飯(228kcal.)	コロッケ かぼちゃの温サラダ オクラのおかかまぶし 油揚げとえのきの中華炒め もちろんごはん(241kcal.)	鶏肉の香草焼き ブロッコリーのごま和え ピーマンとれんこんのきんぴら 人参のそぼろ炒め 白ご飯(228kcal.)	ぶりの照焼き スパゲティナポリタン 大根の煮物 玉葱のハニーマスタード和え 白ご飯(228kcal.)	豚肉の塩昆布炒め チンゲン菜とツナの和え物 ★ コーンコールスロー ニラともやしのおひたし 白ご飯(228kcal.)
週平均エネルギー	463 Kcal	アレルギー源：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	アレルギー源：小麦・乳成分	アレルギー源：小麦・卵・乳成分
週平均塩分	1.8 g	総エネルギー：478 kcal	総エネルギー：494 kcal	総エネルギー：464 kcal	総エネルギー：455 kcal	総エネルギー：423 kcal
		塩分：1.9 g	塩分：2.6 g	塩分：1.1 g	塩分：1.7 g	塩分：1.9 g
おかずコース		9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)
		牛肉の玉子あんかけ 肉団子のオイスターソース ウインナーとポテトのソテー ★ いんげんとお豆のサラダ 人参の白和え 大根葉ナムル	豚肉の生姜焼き コロッケ かぼちゃの温サラダ オクラのおかかまぶし ねぎとちくわの炒め物 油揚げとえのきの中華炒め	鶏肉の香草焼き 牛肉のバジル炒め ブロッコリーのごま和え ピーマンとれんこんのきんぴら ★ きゅうりとかにかまの酢の物 人参のそぼろ炒め	ぶりの照焼き エビカツ スパゲティナポリタン 大根の煮物 ★ なすの青じそ和え 玉葱のハニーマスタード和え	豚肉の塩昆布炒め 肉団子と白菜の煮物 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜とツナの和え物 ★ コーンコールスロー ニラともやしのおひたし
週平均エネルギー	387 Kcal	アレルギー源：えび・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：かに・小麦・卵・乳成分・(えび)	アレルギー源：えび・小麦・乳成分	アレルギー源：小麦・卵・乳成分
週平均塩分	2.6 g	総エネルギー：410 kcal	総エネルギー：389 kcal	総エネルギー：419 kcal	総エネルギー：404 kcal	総エネルギー：313 kcal
		塩分：3.2 g	塩分：2.5 g	塩分：1.9 g	塩分：2.4 g	塩分：3.2 g
おかず小ス		9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)
		デミソースハンバーグ 豚肉とピーマンのみそ炒め ウインナーとポテトのソテー 人参の白和え	牛肉と大根の煮物 厚揚げとなすの麻婆 かぼちゃの温サラダ 油揚げとえのきの中華炒め	牛肉のブルコギ炒め 彩りしんじょのかに風味あんかけ ブロッコリーのごま和え 人参のそぼろ炒め	鶏肉のオイスター焼き ポークケチャップ スパゲティナポリタン 玉葱のハニーマスタード和え	カレイの唐揚げ野菜甘酢あん 回鍋肉 高野豆腐の含め煮 ニラともやしのおひたし
週平均エネルギー	334 Kcal	アレルギー源：小麦・乳成分	アレルギー源：小麦・卵・乳成分	アレルギー源：かに・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
週平均塩分	2.4 g	総エネルギー：323 kcal	総エネルギー：342 kcal	総エネルギー：307 kcal	総エネルギー：381 kcal	総エネルギー：318 kcal
		塩分：2.5 g	塩分：2.0 g	塩分：1.9 g	塩分：3.2 g	塩分：2.2 g
彩菜御膳コース		9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)
		あじの香草焼き 揚げしゅうまい チンゲン菜とあさりの炒め物 ごぼうの中華炒め 里芋の白味噌だれ 小松菜と舞茸の煮びたし ★ ひじきとくわいのサラダ ★ 葉大根のぼん酢和え	チキンのかぼちゃシチュー エビナゲット ほうれん草ベーコン炒め 油揚げの玉子とじ しろ菜とツナの中華和え 人参とひき肉の炒め物 ★ 玉葱入りコールスローサラダ ★ うぐいす豆	さんまの梅肉大葉フライ 鶏と野菜の炒め物 厚揚げの煮物 チンゲン菜とかにかまのおひたし 玉葱といんげんの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め ★ きゅうりとわかめの酢の物 ★ 野沢菜漬け	豚肉としめじの柚子胡椒炒め ひろうすの煮物 マーボー春雨 スクランブルエッグ ピーマンとしらすの煮物 野菜炒め ★ 千切りポテトサラダ ★ しば漬け	おでん ウインナーフライ 豚肉の中華野菜炒め ナスの肉味噌だれ れんこんのおかか和え ミックス野菜のごま和え ★ 豆サラダ ★ もやしの赤しそ和え
週平均エネルギー	465 Kcal	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：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
週平均塩分	3.5 g	総エネルギー：434 kcal	総エネルギー：480 kcal	総エネルギー：457 kcal	総エネルギー：463 kcal	総エネルギー：492 kcal
		塩分：3.9 g	塩分：3.1 g	塩分：3.6 g	塩分：3.6 g	塩分：3.3 g
メタインぱりコース		9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)
		ロースカツ（ソース付） ポテトとあさりのカルボナーラ風 小松菜とかにかまの煮物 ★ ひじきとくわいのサラダ	さばのみぞれあん 根菜と豚肉のしぐれ煮 油揚げのケチャップ炒め ★ 玉葱入りコールスローサラダ	鶏肉のマヨパン粉焼き お魚厚揚げの煮物 もやしとにらの炒め物 ★ きゅうりとわかめの酢の物	海鮮うま煮豆腐 まぐろメンチカツ ほうれん草ベーコン炒め ★ 千切りポテトサラダ	豚肉の柳川風 春巻き ナスの肉味噌だれ ★ 卵の花サラダ
週平均エネルギー	416 Kcal	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・えび	アレルギー源：卵・小麦
週平均塩分	2.7 g	総エネルギー：405 kcal	総エネルギー：452 kcal	総エネルギー：415 kcal	総エネルギー：363 kcal	総エネルギー：444 kcal
		塩分：2.5 g	塩分：2.1 g	塩分：3.5 g	塩分：2.6 g	塩分：2.9 g
カサポリートコース		9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)
		あじの香草焼き 豚肉と春雨の担々風 れんこんの煮物 ★ 切干大根のサラダ	チキンのかぼちゃシチュー 金平ごぼう入りちぎり揚げ 小松菜と舞茸の煮びたし ★ 玉葱入りコールスローサラダ	さんまの梅肉大葉フライ 牛肉とじゃが芋のバーベキュー炒め こんにゃくとメンマの甘辛炒め ★ きゅうりとわかめの酢の物	豚肉としめじの柚子胡椒炒め 揚げ出し豆腐のみぞれあん 人参とコーンのグラッセ ★ 千切りポテトサラダ	くawaii入りつくね かにかまの磯辺揚げ いんげんのおかか和え ★ 豆サラダ
週平均エネルギー	264 Kcal	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：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・かに
週平均塩分	1.9 g	総エネルギー：257 kcal	総エネルギー：290 kcal	総エネルギー：271 kcal	総エネルギー：254 kcal	総エネルギー：249 kcal
		塩分：2.3 g	塩分：2.2 g	塩分：2.1 g	塩分：1.5 g	塩分：1.6 g
冷凍おかずセット		9月12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9月15日(月)・9月23日(火)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日登録で該当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。9月15日(月)の配達を希望される方は9月9日(火)まで、9月23日(火)の配達を希望される方は9月16日(火)までに、下記のならコープコールセンターへご連絡をいただきますよう、よろしくお願いいたします。		
		牛肉とごぼうのオイスター炒めセット	豚肉のごまみそ炒めセット			
		牛肉とごぼうのオイスター炒め ジャーマンポテト ブロッコリーとコーンのソテー わかめとねぎの和え物	豚肉のごまみそ炒め シエルマカロニのトマトソース 小松菜とちくわの煮付け 人参きんぴら			
週平均エネルギー	280 Kcal	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			
週平均塩分	2.7 g	エネルギー：299 kcal 食塩相当量：2.8 g	エネルギー：260 kcal 食塩相当量：2.5 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。