

2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

献立「白ご飯」 「わかめご飯」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。	9月1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5日(金)		
	豆腐ハンバーグの生姜あんかけ ブロッコリーと南瓜のごま和え ★ れんこんのマヨネーズサラダ 大根の甘酢漬け 白ご飯(228kcal.)		鶏唐揚げのピリ辛ねぎソース さつまいもと人参のきんぴら ★ オニオンサラダ 五目豆 白ご飯(228kcal.)		八宝菜 高野豆腐の炊き合わせ カリフラワーのおひたし 人参とえのきの中華炒め わかめご飯(224kcal.)		さばの塩麹焼き ウインナーとポテトのソテー ★ かぼちゃサラダ もやしとザーサイの中華和え 白ご飯(228kcal.)		牛肉とじゃがいものカレー煮 麻婆茄子 わかめとしいたけのサツと煮 卵の花 白ご飯(228kcal.)		
	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	アレルギー源：	小麦・卵	アレルギー源：	小麦・(えび・かに)	
	総エネルギー：	444 kcal	総エネルギー：	468 kcal	総エネルギー：	391 kcal	総エネルギー：	529 kcal	総エネルギー：	474 kcal	
週平均エネルギー	461 Kcal	週平均塩分	1.7 g	週平均塩分	1.4 g	週平均塩分	3.0 g	週平均塩分	1.3 g	週平均塩分	1.9 g
おかず	9月1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5日(金)		
	豆腐ハンバーグの生姜あんかけ 豚肉のしょうゆ麹炒め ブロッコリーと南瓜のごま和え ★ れんこんのマヨネーズサラダ さつま揚げのカレーソテー 大根の甘酢漬け		鶏唐揚げのピリ辛ねぎソース 牛肉としめじのおろし炒め さつまいもと人参のきんぴら いんげんと鶏そぼろのみそ炒め ★ オニオンサラダ 五目豆		八宝菜 クリーミーコロッケ 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え カリフラワーのおひたし 人参とえのきの中華炒め		さばの塩麹焼き 肉団子と厚揚げの煮物 ウインナーとポテトのソテー ★ かぼちゃサラダ ほうれん草のおひたし もやしとザーサイの中華和え		牛肉とじゃがいものカレー煮 チヂミ 麻婆茄子 キャベツと玉子の炒め物 わかめとしいたけのサツと煮 卵の花		
	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・かに・小麦・乳成分・落花生	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	
	総エネルギー：	337 kcal	総エネルギー：	377 kcal	総エネルギー：	313 kcal	総エネルギー：	414 kcal	総エネルギー：	323 kcal	
週平均エネルギー	353 Kcal	週平均塩分	2.3 g	週平均塩分	2.1 g	週平均塩分	1.9 g	週平均塩分	2.8 g	週平均塩分	2.2 g
おかず小	9月1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5日(金)		
	牛肉きんぴら しゅうまい ブロッコリーと南瓜のごま和え 大根の甘酢漬け		豚肉となすの生姜酢炒め ひろうすの煮物 さつまいもと人参のきんぴら いんげんと鶏そぼろのみそ炒め		鶏肉のバジル焼き キャベツとベーコンの玉子炒め 高野豆腐の炊き合わせ 人参とえのきの中華炒め		チンジャオロース たこきやベカツ ウインナーとポテトのソテー もやしとザーサイの中華和え		カレイの南蛮漬け 豚肉と野菜の焼肉炒め 麻婆茄子 卵の花		
	アレルギー源：	小麦・乳成分	アレルギー源：	小麦	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	
	総エネルギー：	329 kcal	総エネルギー：	394 kcal	総エネルギー：	333 kcal	総エネルギー：	372 kcal	総エネルギー：	304 kcal	
週平均エネルギー	346 Kcal	週平均塩分	1.9 g	週平均塩分	2.1 g	週平均塩分	2.3 g	週平均塩分	1.6 g	週平均塩分	1.6 g
彩菜御膳	9月1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5日(金)		
	ヒレカツ（ソース付） 絹ごし揚げ煮（お好み風） チンゲン菜とひき肉の炒め物 小松菜ともやしのおひたし 竹輪と玉葱の煮物 ピーマンとウインナーの炒め物 ★ キャベツのごまマヨ和え ★ 甘栗サラダ		さばの生姜だれ 豚肉と野菜の青しそ風味 キャベツとあさりの炒め物 もち麩のかにかまあん ほうれん草と油揚げのおひたし 根菜のうま塩炒め ★ 赤いんげん豆のマリネ ★ 千切りたくあん漬け		鶏の照り焼き コーンバターフライ しろ菜とれんこんの味噌和え 舞茸とピーマンのマヨ炒め ブロッコリーのおかか和え くわいの甘酢炒め ★ 大根と海藻の香味サラダ ★ 柚子広島菜		白身魚のマスタードソース 春巻き ほうれん草の玉子とじ いんげんとしらすの炒め煮 ささがき金平 人参の真砂和え ★ きゅうりとツナのサラダ ★ 白菜の青さと和え		チンジャオロース たこ団子の煮物 ナスのミートソース和え きくらげの煮物 チンゲン菜のごま和え 糸昆布の煮物 ★ カリフラワーと玉子のサラダ ★ 黒豆		
	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・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	
	総エネルギー：	485 kcal	総エネルギー：	432 kcal	総エネルギー：	491 kcal	総エネルギー：	427 kcal	総エネルギー：	488 kcal	
週平均エネルギー	465 Kcal	週平均塩分	2.8 g	週平均塩分	3.3 g	週平均塩分	3.7 g	週平均塩分	2.8 g	週平均塩分	3.0 g
メタ IPPR	9月1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5日(金)		
	鶏肉の西京焼き 豚肉と昆布の炒め煮 ニンニクの芽とひき肉の炒め物 ★ キャベツのごまマヨ和え		エビのマヨソース 鶏と野菜のバター醤油炒め ほうれん草と油揚げのおひたし ★ 赤いんげん豆のマリネ		豚肉としめじの柚子胡椒炒め 白はんぺんフライ 小松菜とウインナーの炒め物 ★ 切干大根のサラダ		オニオンソースのハンバーグ 豆腐チャンプル 人参の真砂和え ★ きゅうりとツナのサラダ		あじの塩焼き 野菜コロッケ ピーマンと蒸し鶏の和え物 ★ カリフラワーと玉子のサラダ		
	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：	卵・乳成分・小麦	
	総エネルギー：	468 kcal	総エネルギー：	429 kcal	総エネルギー：	422 kcal	総エネルギー：	389 kcal	総エネルギー：	378 kcal	
週平均エネルギー	417 Kcal	週平均塩分	2.4 g	週平均塩分	2.8 g	週平均塩分	2.8 g	週平均塩分	2.5 g	週平均塩分	2.0 g
カサポリート	9月1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5日(金)		
	ヒレカツ（ソース付） 絹ごし揚げ煮（お好み風） スクランブルエッグ ★ 蒸し鶏のオレンジ風味マリネ		さばの生姜だれ 豚肉と野菜の青しそ風味 もち麩のかにかまあん ★ いんげんのごま和え		鶏の照り焼き 春巻き 舞茸とピーマンのマヨ炒め ★ キャベツとわかめのチョレギサラダ		白身魚のマスタードソース チンゲン菜のバター醤油炒め 人参の真砂和え ★ きゅうりとツナのサラダ		チンジャオロース たこ団子の煮物 ささがき金平 ★ ブロッコリーとハムのシーザーサラダ		
	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・乳成分・小麦	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦	
	総エネルギー：	269 kcal	総エネルギー：	316 kcal	総エネルギー：	287 kcal	総エネルギー：	246 kcal	総エネルギー：	253 kcal	
週平均エネルギー	274 Kcal	週平均塩分	1.8 g	週平均塩分	2.0 g	週平均塩分	2.0 g	週平均塩分	1.8 g	週平均塩分	1.8 g
冷凍おかずセット	9月5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)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。9月15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9月9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) 夕食宅配はお休みです。						
	さつま揚げと野菜の炒め物セット		豚肉の高菜炒めセット								
	さつま揚げと野菜の炒め物 厚揚げの酢豚風炒め かぼちゃとベーコンのバター和え もやしと油揚げのソテー		豚肉の高菜炒め バジルのツイストパスタ なすのオランダ煮 人参のおひたし								
	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	小麦・乳成分							
	総エネルギー：	240 kcal	総エネルギー：	311 kcal							
週平均エネルギー	276 Kcal	週平均塩分	2.6 g	週平均塩分	2.6 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	
週平均塩分	2.6 g	食塩相当量：2.6 g		食塩相当量：2.6 g		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)		★印は温めに不向きな献立となります	
						(月～金 8:30～20:00 ± 8:30～17:30)					

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 ± 8:30～17:30)

★印は温めに不向きな献立となります