

2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)				
お弁当	献立「白ご飯」「枝豆ごはん」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。	豚肉と野菜のしょうゆ炒め かぼちゃとベーコンのバター和え ★ キャベツと蒸し鶏のサラダ もやしと油揚げのソテー 白ご飯(228kcal.)	牛肉のスタミナ炒め さつまいもと大豆の甘辛 カリフラワーのおかか和え ちくわとねぎの炒め物 白ご飯(228kcal.)	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 枝豆ごはん(247kcal.)	鶏肉の香味だれ 彩りきんぴら ★ くわいのマヨネーズサラダ 金時豆 白ご飯(228kcal.)	あじのごま醤油焼き がんもの煮付け ★ わかめとえのきの酢の物 白菜のピーナッツ和え 白ご飯(228kcal.)				
		アレルギー源: 小麦・卵・乳成分	アレルギー源: えび・小麦・卵	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: 小麦・落花生・(えび・かに)				
		総エネルギー: 461 kcal	総エネルギー: 454 kcal	総エネルギー: 507 kcal	総エネルギー: 511 kcal	総エネルギー: 411 kcal				
		塩分: 1.6 g	塩分: 1.7 g	塩分: 2.9 g	塩分: 2.0 g	塩分: 2.5 g				
おかず	コース	豚肉と野菜のしょうゆ炒め 厚揚げの酢豚風 かぼちゃとベーコンのバター和え ★ キャベツと蒸し鶏のサラダ 高野豆腐の炊き合わせ もやしと油揚げのソテー	牛肉のスタミナ炒め 肉団子のトマトソース さつまいもと大豆の甘辛 れんごんのカレー和え カリフラワーのおかか和え ちくわとねぎの炒め物	豚肉の高菜炒め クリーミーコロッケ バジルのツイストパスタ なすのオランダ煮 ★ 玉葱ときゅうりの酢漬け 人参のおひたし	鶏肉の香味だれ 野菜炒め 彩りきんぴら ★ くわいのマヨネーズサラダ ほうれん草の海苔和え 金時豆	あじのごま醤油焼き ポークケチャップ がんもの煮付け ごぼうと人参のごま和え ★ わかめとえのきの酢の物 白菜のピーナッツ和え				
		アレルギー源: 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・乳成分	アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分	アレルギー源: 小麦・落花生・(えび・かに)				
		総エネルギー: 381 kcal	総エネルギー: 380 kcal	総エネルギー: 430 kcal	総エネルギー: 415 kcal	総エネルギー: 327 kcal				
		塩分: 2.8 g	塩分: 2.6 g	塩分: 2.8 g	塩分: 3.0 g	塩分: 3.1 g				
小	コース	さつま揚げと野菜の炒め物 牛肉のブルコギ 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	豚肉ときのこのオイスター煮 エビマヨ さつまいもと大豆の甘辛 ちくわとねぎの炒め物	鶏肉のねぎ塩焼き 八宝菜 バジルのツイストパスタ 人参のおひたし	さごしの山椒焼き 豚肉と玉子のチリソース 彩りきんぴら 金時豆	牛肉きんぴら チキンカツ がんもの煮付け 白菜のピーナッツ和え				
		アレルギー源: 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: えび・小麦・乳成分	アレルギー源: えび・小麦・卵	アレルギー源: 小麦・落花生				
		総エネルギー: 359 kcal	総エネルギー: 379 kcal	総エネルギー: 343 kcal	総エネルギー: 363 kcal	総エネルギー: 379 kcal				
		塩分: 2.2 g	塩分: 2.8 g	塩分: 1.9 g	塩分: 2.0 g	塩分: 1.9 g				
彩	御膳	コース	バラ焼き風炒め物 ポテトとあさりのカルボナーラ風 豆腐しんじょう天 人参とひき肉の炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 糸こんにゃくのたらこ炒め ★ れんこんサラダ ★ きゅうり漬け	銀ひらすの柚子胡椒焼き 鶏と野菜の炒め物 野菜コロッケ キャベツの洋風煮 しろ菜の煮びたし ごぼうの中華炒め ★ 大根なます ★ 煮豆	マーボー豆腐 イカメンチカツ キャベツと豚肉のぼん酢和え もち麩の玉子とじ 小松菜とツナの煮物 くわいのおかか和え ★ イタリアン野菜のごま和え ★ 桜大根漬け	かれいの揚げびたし 豚肉と昆布の炒め煮 ナスの中華だれ もやしとコーンの炒め物 里芋の煮物 ほうれん草と油揚げのおひたし ★ マカロニサラダ ★ 高菜玉子	塩唐揚げ お魚厚揚げの煮物 小松菜とウインナーの炒め物 ピーマンとしらすの煮物 ミックス野菜の炒め物 いんげんと大豆そぼろの肉味噌風 ★ さつま芋とレーズンのサラダ ★ 玉葱ときゅうりの和え物			
			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・小麦・えび	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦			
			総エネルギー: 467 kcal	総エネルギー: 421 kcal	総エネルギー: 483 kcal	総エネルギー: 436 kcal	総エネルギー: 522 kcal			
			塩分: 3.3 g	塩分: 2.6 g	塩分: 3.7 g	塩分: 3.4 g	塩分: 3.4 g			
メ	お	かず	コース	クリーミーコロッケ (かに風味) けんちん煮 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ★ れんこんサラダ	鶏肉のマーマレード焼き 海鮮しゅうまい いんげんと玉子の炒め物 ★ カリフラワーのマリネ	豚肉と野菜の炒め物 たこキャベツカツ 人参とコーンのグラッセ ★ イタリアン野菜のごま和え	かれいのチリソース 鶏とごぼうの炒め物 小松菜としらすのおひたし ★ マカロニサラダ	牛肉とナスの炒め物 枝豆入りしんじょうの煮物 もやしときくらげのピリ辛和え ★ さつま芋とレーズンのサラダ		
				アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・かに	アレルギー源: 卵・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・小麦	アレルギー源: 卵・小麦・えび		
				総エネルギー: 418 kcal	総エネルギー: 450 kcal	総エネルギー: 388 kcal	総エネルギー: 375 kcal	総エネルギー: 426 kcal		
				塩分: 2.3 g	塩分: 3.0 g	塩分: 2.5 g	塩分: 2.0 g	塩分: 2.2 g		
カ	サ	ポ	リ	ト	コース	バラ焼き風炒め物 あさりとポテトのカルボナーラ風 がんもの煮物 ★ れんこんサラダ	銀ひらすの柚子胡椒焼き 鶏と野菜の炒め物 キャベツの洋風煮 ★ 大根なます	マーボー豆腐 エビナゲット もち麩の玉子とじ ★ イタリアン野菜のごま和え	かれいの揚げびたし 豚肉と昆布の炒め煮 人参とひき肉の炒め物 ★ ほうれん草と油揚げのおひたし	塩唐揚げ お魚厚揚げの煮物 もやしとツナの炒め物 ★ くわいと枝豆のサラダ
						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	アレルギー源: 卵・小麦
						総エネルギー: 276 kcal	総エネルギー: 250 kcal	総エネルギー: 291 kcal	総エネルギー: 288 kcal	総エネルギー: 276 kcal
						塩分: 1.9 g	塩分: 1.6 g	塩分: 2.1 g	塩分: 2.2 g	塩分: 1.7 g
冷凍	お	かず	セット	7月25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7月21日(月)の祝祭日は、祝日配達希望者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。 7月21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 7月15日(火)までにご連絡を頂きますよう、よろしくお願いたします。				
				ハンバーグオニオンソースセット	回鍋肉セット					
				ハンバーグオニオンソース 蒸し鶏とザーサイの炒め物 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 カラフルピーマンの煮びたし	回鍋肉 南瓜とひじきの和え物 わかめと揚げの煮物 金時豆					
				アレルギー源: 小麦・卵・乳成分	アレルギー源: 小麦・(えび・かに)					
総エネルギー: 307 kcal	総エネルギー: 290 kcal									
塩分: 2.6 g	食塩相当量: 3.0 g	食塩相当量: 2.2 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 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。