

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」 「人参ごはん」に使用しているお米は奈良県産ひのひかりを使用してあります。	8月4日(月)		8月5日(火)		8月6日(水)		8月7日(木)		8月8日(金)			
	焼き豆腐と豚肉の煮びたし ブロッコリーとウインナーの炒め物 れんこんのおかか和え 玉葱のハニーマスタード 白ご飯(228kcal.)		肉じゃが 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 ★ オニオンサラダ ごぼうとニラのきんぴら 人参ごはん(216kcal.)		赤魚の煮付け ★ さつまいもとハムのサラダ ★ 切干大根の甘酢漬け 高菜と大根葉の炒め物 白ご飯(228kcal.)		とんかつ 人参と白滝の和え物 キャベツと長ねぎの甘辛炒め 白菜のおひたし 白ご飯(228kcal.)		鶏肉のカレー醤油焼き 小松菜とえのきのおひたし ★ 枝豆ポテトサラダ 人参の白和え 白ご飯(228kcal.)			
	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	アレルギー源：	小麦・卵		
	総エネルギー：	426 kcal	総エネルギー：	543 kcal	総エネルギー：	422 kcal	総エネルギー：	447 kcal	総エネルギー：	479 kcal		
週平均エネルギー	2.4 g	塩分：	2.4 g	塩分：	3.0 g	塩分：	2.3 g	塩分：	1.9 g	塩分：	2.2 g	
おかず	8月4日(月)		8月5日(火)		8月6日(水)		8月7日(木)		8月8日(金)			
	焼き豆腐と豚肉の煮びたし 麻婆茄子 ブロッコリーとウインナーの炒め物 れんこんのおかか和え きのこソテー 玉葱のハニーマスタード		肉じゃが 揚げ餃子の野菜あんかけ 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 ピーマンと人参のあっさり炒め ★ オニオンサラダ ごぼうとニラのきんぴら		豚肉と南瓜のごま煮 赤魚の煮付け ★ さつまいもとハムのサラダ ★ 切干大根の甘酢漬け もやしのナムル 高菜と大根葉の炒め物		とんかつ 牛肉と野菜の炒め物 人参と白滝の和え物 キャベツと長ねぎの甘辛炒め わかめと揚げの煮物 白菜のおひたし		鶏肉のカレー醤油焼き ミートオムレツ 小松菜とえのきのおひたし ★ 枝豆ポテトサラダ オクラとコーンの和え物 人参の白和え			
	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・(えび・かに)	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分		
	総エネルギー：	323 kcal	総エネルギー：	403 kcal	総エネルギー：	374 kcal	総エネルギー：	388 kcal	総エネルギー：	333 kcal		
週平均エネルギー	3.0 g	塩分：	3.4 g	塩分：	3.1 g	塩分：	2.9 g	塩分：	2.8 g	塩分：	2.9 g	
おかず小	8月4日(月)		8月5日(火)		8月6日(水)		8月7日(木)		8月8日(金)			
	牛肉と玉子の中華炒め しゅうまい ブロッコリーとウインナーの炒め物 玉葱のハニーマスタード		豚肉とピーマンのみそ炒め 肉団子となすのトマト煮 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 ごぼうとニラのきんぴら		鶏肉の照焼き 牛肉のしょうが炒め ★ さつまいもとハムのサラダ 高菜と大根葉の炒め物		ひろうすの煮物 豚肉のスタミナ炒め わかめと揚げの煮物 白菜のおひたし		あじの竜田揚げ 牛肉とキャベツのピリ辛炒め ★ 枝豆ポテトサラダ 人参の白和え			
	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	小麦・乳成分・落花生	アレルギー源：	小麦・卵	アレルギー源：	小麦・(えび・かに)	アレルギー源：	小麦・卵		
	総エネルギー：	352 kcal	総エネルギー：	331 kcal	総エネルギー：	382 kcal	総エネルギー：	305 kcal	総エネルギー：	329 kcal		
週平均エネルギー	2.5 g	塩分：	1.8 g	塩分：	3.0 g	塩分：	2.2 g	塩分：	2.9 g	塩分：	2.8 g	
彩菜御膳	8月4日(月)		8月5日(火)		8月6日(水)		8月7日(木)		8月8日(金)			
	鶏肉の肉味噌だれ 豆腐とあさりの深川煮 春雨とわかめのツナ和え ブロッコリーのおかか和え 人参の真砂和え ナスのみぞれ和え ★ チンゲン菜とかにかまのおひたし ★ さつま芋の甘煮		さわらの和風あんかけ 豚のチリコンカン風炒め物 野菜の彩りしんじょう煮 玉葱といんげんの炒め物 小松菜としらすのおひたし 糸こんにゃくと野菜の炒め物 ★ 細切りごぼうサラダ ★ 大根漬け		牛肉のアップルジンジャー炒め まぐろメンチカツ チンゲン菜とひき肉の炒め物 キャベツの煮びたし スクランブルエッグ 竹輪の青さマヨ炒め ★ きゅうりと蒸し鶏のサラダ ★ しそ昆布		ホキの香草焼き 豚肉の中華野菜炒め 牛肉とれんこんの炒め物 ほうれん草のおひたし にらと玉子の炒め物 糸昆布の煮物 ★ カリフラワーとツナのサラダ ★ 黒豆		デミソースチキンカツ すり身天煮 ウインナー ヤングコーンの甘酢炒め 小松菜のごま和え ごぼうの中華炒め ★ 卵の花サラダ ★ 広島菜漬け			
	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・乳成分・小麦		
	総エネルギー：	411 kcal	総エネルギー：	462 kcal	総エネルギー：	548 kcal	総エネルギー：	403 kcal	総エネルギー：	508 kcal		
週平均エネルギー	3.5 g	塩分：	4.1 g	塩分：	2.9 g	塩分：	3.6 g	塩分：	2.9 g	塩分：	4.1 g	
メタイコンボ	8月4日(月)		8月5日(火)		8月6日(水)		8月7日(木)		8月8日(金)			
	八宝菜 コーンバターフライ 人参とひき肉の炒め物 ★ いんげんのおかかマヨ和え		鶏肉の山椒焼き 厚揚げの塩マーボー 白菜と昆布の煮物 ★ 細切りごぼうサラダ		豚肉とナスのトマ味噌炒め 白身魚の梅しそフライ 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め ★ きゅうりと蒸し鶏のサラダ		あじの照り焼き 鶏と野菜の炒め物 小松菜と油揚げの煮物 ★ カリフラワーとツナのサラダ		飛騨牛コロッケ（ソース付） はものしんじょう煮 れんこんのごま炒め ★ 卵の花サラダ			
	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	アレルギー源：	卵・小麦	アレルギー源：	卵・小麦	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦		
	総エネルギー：	374 kcal	総エネルギー：	424 kcal	総エネルギー：	432 kcal	総エネルギー：	356 kcal	総エネルギー：	499 kcal		
週平均エネルギー	2.5 g	塩分：	2.8 g	塩分：	1.8 g	塩分：	2.6 g	塩分：	3.0 g	塩分：	2.5 g	
カロリート	8月4日(月)		8月5日(火)		8月6日(水)		8月7日(木)		8月8日(金)			
	鶏肉の肉味噌だれ 高野豆腐の煮物 スクランブルエッグ ★ ブロッコリーのおかか和え		さわらの和風あんかけ 豚のチリコンカン風炒め物 野菜の彩りしんじょう煮 ★ 酢れんこん		牛肉のアップルジンジャー炒め エビカツ 人参とコーンのグラッセ ★ きゅうりと蒸し鶏のサラダ		ホキの香草焼き 豚肉の中華野菜炒め 竹輪とピーマンのねりごま炒め ★ カリフラワーとツナのサラダ		デミソースチキンカツ すり身天煮 キャベツとウインナーの炒め物 ★ きのこのマリネ			
	アレルギー源：	卵・小麦	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・乳成分・小麦	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦		
	総エネルギー：	281 kcal	総エネルギー：	332 kcal	総エネルギー：	312 kcal	総エネルギー：	259 kcal	総エネルギー：	271 kcal		
週平均エネルギー	1.8 g	塩分：	2.0 g	塩分：	1.3 g	塩分：	1.6 g	塩分：	2.3 g	塩分：	1.9 g	
冷凍おかずセット	8月8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。								
	さばのごま醤油焼きセット		とうもろこしコロッケセット									
	さばのごま醤油焼き じゃが芋としめじのバター醤油炒め ちくわと人参のきんぴら 白菜とザーサイの中華和え		とうもろこしコロッケ 大根とさつま揚げの煮物 南瓜の生姜そぼろ炒め 彩りピーマンの甘辛									
	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
	総エネルギー：	361 kcal	総エネルギー：									327 kcal
週平均エネルギー	2.4 g	食塩相当量：	2.2 g	食塩相当量：	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

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。