

# 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2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	
献立「白ご飯」 「野菜ごはん」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。	お弁当	豚肉のスタミナ炒め キャベツと海苔のナムル カレーおから炒め ちくわとねぎの甘辛 白ご飯(228kcal.)	メンチカツ 玉子とチンゲン菜の彩り炒め 大根とこんにゃくのオイスター煮 枝豆と大豆の煮物 野菜ごはん(235kcal.)	さばのトマトソース ★ 枝豆ポテトサラダ ブロッコリーと南瓜のごま和え 小松菜としめじのポン酢 白ご飯(228kcal.)	鶏天のみぞれあんかけ 里芋のそぼろあん ★ 玉葱のレモン風味 人参の塩昆布ナムル 白ご飯(228kcal.)	牛肉とじゃがいものカレー煮 ごぼうと平天の煮付け ★ もやしと切干大根の酢の物 ひじきとツナの和え物 白ご飯(228kcal.)	
	週平均エネルギー	480 Kcal	485 kcal	532 kcal	482 kcal	458 kcal	
	週平均塩分	2.2 g	2.6 g	1.6 g	2.4 g	2.2 g	
	アレルギー源	えび・小麦・卵	小麦・卵・乳成分	小麦・卵	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・(えび・かに)	
おかず	お弁当	豚肉のスタミナ炒め 肉団子のチリソース キャベツと海苔のナムル カレーおから炒め 細切り昆布の煮物 ちくわとねぎの甘辛	メンチカツ 麻婆茄子 玉子とチンゲン菜の彩り炒め 大根とこんにゃくのオイスター煮 ★ カラフルピーマンのマリネ 枝豆と大豆の煮物	さばのトマトソース 焼き厚揚げの野菜あんかけ ★ 枝豆ポテトサラダ ブロッコリーと南瓜のごま和え 小松菜としめじのポン酢 しゅうまい	鶏天のみぞれあんかけ 豚肉のマスタード炒め 里芋のそぼろあん 塩だれキャベツ ★ 玉葱のレモン風味 人参の塩昆布ナムル	牛肉とじゃがいものカレー煮 たらひのとくちフライ ごぼうと平天の煮付け ウインナーとキャベツのスープ煮 ひじきとツナの和え物 ★ もやしと切干大根の酢の物	
	週平均エネルギー	366 Kcal	378 kcal	374 kcal	328 kcal	364 kcal	
	週平均塩分	2.9 g	3.0 g	2.0 g	2.9 g	3.2 g	
	アレルギー源	えび・小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分	えび・小麦・卵・乳成分・(かに)	
おかず小	お弁当	ポトフ 牛焼肉炒め キャベツと海苔のナムル ちくわとねぎの甘辛	れんこん入り甘酢肉団子 豚肉とさつま芋の甘辛煮 大根とこんにゃくのオイスター煮 ★ カラフルピーマンのマリネ	鶏唐揚げと茄子の甘辛だれ 炊き合わせ ★ 枝豆ポテトサラダ 小松菜としめじのポン酢	豚肉きんぴら クリーミーコロッケ 里芋のそぼろあん 人参の塩昆布ナムル	サーモンバジル焼き 豚肉と玉子のチリソース炒め ごぼうと平天の煮付け ★ もやしと切干大根の酢の物	
	週平均エネルギー	344 Kcal	320 kcal	433 kcal	340 kcal	322 kcal	
	週平均塩分	2.7 g	3.3 g	2.5 g	1.5 g	3.0 g	
	アレルギー源	えび・小麦・卵・乳成分・落花生	小麦・卵・乳成分	小麦・卵	かに・小麦・乳成分	小麦・卵・乳成分	
彩菜御膳	お弁当	サーモンフライ(タルタルソース付) 牛肉と野菜の炒め物 冬瓜のひすい煮 きくらげと玉子の和え物 ポテトのオーロラソース和え ミックス野菜のごま和え ★ 紫キャベツと玉葱のピクルス ★ 広島菜漬	ユーリンチー(トマト風味) 海鮮しゅうまい 和風野菜炒め 油揚げの味噌炒め 小松菜の玉子とじ 里芋の青さ風味 ★ れんこんサラダ ★ きゅうり漬	たらのおかかソース メンチカツ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 キャベツの洋風煮 竹輪とピーマンのねりごま炒め ごぼうの中華炒め ★ 豆サラダ ★ 葉大根のぼん酢和え	豚焼肉 ひろすの煮物 東村山黒焼きそば くわいのおかか和え いんげんとしらすの炒め煮 白菜とツナの和え物 ★ 魚肉ソーセージのサラダ ★ 大根のナムル	海鮮ブルコギ風炒め物 揚げ出し豆腐のうま煮 ナスの生姜だれ もやしとコーンの炒め物 ほうれん草と蒲鉾のおひたし 人参とひき肉の金平 ★ ポテトサラダ ★ 金時豆	
	週平均エネルギー	471 Kcal	566 kcal	485 kcal	454 kcal	426 kcal	
	週平均塩分	3.6 g	4.0 g	4.1 g	3.0 g	3.9 g	
	アレルギー源	卵・乳成分・小麦・かに	卵・乳成分・小麦・えび・かに	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・小麦・えび	
メイトンぷり	お弁当	豚肉入り韓国風マヨ和え イカと生姜のカツ 小松菜とかにかまの煮物 ★ 紫キャベツと玉葱のピクルス	ロースカツ(ソース付) はものしんじょう煮 糸昆布の煮物 ★ れんこんサラダ	鶏肉の西京焼き 東村山黒焼きそば いんげんのおかか和え ★ 豆サラダ	牛肉と野菜の塩炒め(炭火風味) ほたてクリーミーコロッケ 人参の真砂和え ★ 魚肉ソーセージのサラダ	さばのトマトソース チキンナゲット ほうれん草と蒲鉾のおひたし ★ ポテトサラダ	
	週平均エネルギー	420 Kcal	395 kcal	423 kcal	425 kcal	422 kcal	
	週平均塩分	2.2 g	2.3 g	2.2 g	2.2 g	1.8 g	
	アレルギー源	卵・小麦・かに	卵・乳成分・小麦	卵・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦	
カサポリート	お弁当	サーモンフライ(タルタルソース付) じゃが芋のもちろみソースがけ 冬瓜のひすい煮 ★ 紫キャベツと玉葱のピクルス	ユーリンチー(トマト風味) 海鮮しゅうまい 和風野菜炒め ★ 大根サラダ(中華風)	たらのおかかソース チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 ほたて風味フライ ★ 豆サラダ	豚焼肉 野菜の彩りしんじょう煮 白菜とツナの和え物 ★ もやしと根菜のサラダ	海鮮ブルコギ風炒め物 揚げ出し豆腐のうま煮 ニンニクの芽とひき肉の炒め物 ★ 里芋の赤しそマヨ和え	
	週平均エネルギー	269 Kcal	332 kcal	227 kcal	226 kcal	255 kcal	
	週平均塩分	2.0 g	2.4 g	2.0 g	1.5 g	2.4 g	
	アレルギー源	卵・小麦・かに	卵・小麦・えび・かに	卵・乳成分・小麦・かに	卵・小麦	卵・小麦・えび	
冷凍おかず	6月6日(金)						
	お弁当	豚肉のごまポン酢炒めセット 豚肉のごまポン酢炒め 彩りきんぴら 厚揚げのピリ辛 いんげんのバターソテー	鶏肉のトマトバジル焼きセット 鶏肉のトマトバジル焼き 揚げ餃子のチリソースがけ ジャーマンポテト 野沢菜漬				
	週平均エネルギー	348 Kcal	377 kcal				
	週平均塩分	2.2 g	3.3 g				
		アレルギー源	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分			
		エネルギー	319 kcal	377 kcal			
		食塩相当量	1.1 g	3.3 g			

★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。  
 5月29日(木)は第三回もったいないプロジェクトの日です。  
 お弁当・おかずコースの「白菜のツナ和え」と「彩り野菜の千草焼き」が対象となります。  
 このプロジェクトは、カット野菜工場で作る不揃いな野菜を加工し、食材を生かしたメニューを作りたいと感じ持った人たちが集まり、始まったプロジェクトです。

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。