

ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

お弁当	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)
献立「白ご飯」「しようがご飯」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。	チーズインハンバーグ 高野豆腐の炊き合せ キャベツの和風カレー和え 白菜の塩麹和え 白ご飯(228kcal.)	豚肉と茄子のみぞ炒め かぼちゃの温サラダ ほうれん草とごぼうのごま和え ごぶ豆 しょうがご飯(261kcal.)	酢鶏 ブロッコリーの塩昆布 ★ ポテトサラダ もやしとわかめのソテー ¹ 白ご飯(228kcal.)	さばのみぞ焼き 高菜と小松菜の和え物 なすの揚げひたし 人参の白和え 白ご飯(228kcal.)	すきやきコロッケ チンゲン菜のおひたし ★ くわいのマヨネーズサラダ 大根と大根葉の和え物 白ご飯(228kcal.)
週平均 エネルギー Kcal	494	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分 総エネルギー: 501 kcal	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分 総エネルギー: 539 kcal	アレルギー源: 小麦・卵・(えび・かに) 総エネルギー: 505 kcal	アレルギー源: 小麦 総エネルギー: 472 kcal アレルギー源: 小麦・卵・乳成分 総エネルギー: 452 kcal
週平均 塩分	2.0 g	塩分: 2.0 g	塩分: 2.7 g	塩分: 1.9 g	塩分: 1.8 g 塩分: 1.7 g
おかず	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)
★ カラフルピーマンのマリネ 白菜の塩麹和え	チーズインハンバーグ 平天と野菜の煮物 高野豆腐の炊き合せ キャベツの和風カレー和え ★ 玉葱ときゅうりの酢漬け ごぶ豆	豚肉と茄子のみぞ炒め 彩り玉子のかに風味あんかけ かぼちゃの温サラダ ほうれん草とごぼうのごま和え ごぶ豆	酢鶏 豆腐とえびの旨煮 ★ ポテトサラダ ブロッコリーの塩昆布 れんこんのおかか和え もやしとわかめのソテー ¹	さばのみぞ焼き 豚肉のスタミナ炒め 高菜と小松菜の和え物 大根の煮物 なすの揚げひたし 人参の白和え	すきやきコロッケ 牛肉とマロニーのチャプチエ チンゲン菜のおひたし ★ くわいのマヨネーズサラダ いんげんと揚げのおひたし 大根と大根葉の和え物
週平均 エネルギー Kcal	355	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分 総エネルギー: 349 kcal	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分 総エネルギー: 341 kcal	アレルギー源: 小麦 総エネルギー: 366 kcal アレルギー源: 小麦 総エネルギー: 337 kcal	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分 総エネルギー: 384 kcal アレルギー源: 小麦 総エネルギー: 384 kcal
週平均 塩分	2.8 g	塩分: 3.1 g	塩分: 2.4 g	塩分: 3.0 g	塩分: 2.8 g 塩分: 2.7 g
おかず	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)
★ 人参サラダ ★ 葉大根のぽん酢和え	豚肉と厚揚げのトマト煮込み 麻婆茄子 高野豆腐の炊き合せ 白菜の塩麹和え	牛肉のブルコギ炒め エビカツ かぼちゃの温サラダ ごぶ豆	ぶりの照焼 豚肉のごまみぞ炒め ★ ポテトサラダ もやしとわかめのソテー ¹	鶏肉のオイスター焼き ハムカツ 高菜と小松菜の和え物 人参の白和え	牛肉と野菜の炒め物 ミートボールのクリーム煮 チンゲン菜のおひたし 大根と大根葉の和え物
週平均 エネルギー Kcal	341	アレルギー源: 小麦 総エネルギー: 309 kcal	アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分 総エネルギー: 406 kcal	アレルギー源: 小麦 総エネルギー: 341 kcal アレルギー源: 小麦 総エネルギー: 336 kcal	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分 総エネルギー: 313 kcal アレルギー源: 小麦 総エネルギー: 313 kcal
週平均 塩分	2.2 g	塩分: 1.9 g	塩分: 1.6 g	塩分: 2.4 g	塩分: 2.8 g 塩分: 2.4 g
彩菜御膳	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)
★ 人参サラダ ★ 葉大根のぽん酢和え	牛肉とチンゲン菜の中華炒め 豆腐ハンバーグ ビーマンと蒸し鶏の和え物 くわいのおかか和え 小松菜の玉子とじ 里芋の青さ風味 ★ 人参サラダ ★ 白菜と梅の和え物	イカ天チリ玉子ソース 豚肉の高菜炒め 春雨のうま塩炒め キャベツの洋風煮 いんげんとしらすの炒め煮 れんこん金平 ★ 煮豆 ★ 広島菜漬け	ポトフ たこ団子揚げ ナスとそぼろの味噌炒め 卵の花 ほうれん草のごま和え かぼちゃの煮物 ★ カリフラワーとツナのサラダ ★ 広島菜漬け	銀ひらすのみりん風味焼き 肉しうまい 野菜コロッケ 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 さつま揚げと野菜のカレー炒め ほうれん草とえのきのおひたし ★ 大根サラダ（中華風） ★ きゅうり漬け	ヒレカツ（ソース付） エビとペッペのカルボナーラ風 チンゲン菜とあさりの炒め物 しろ菜の煮びたし 大根の煮物 ブロッコリーとウインナーの炒め物 ★ 竹輪と葱のラー油マヨ和え ★ もやしのナムル
週平均 エネルギー Kcal	460	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 460 kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 477 kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 501 kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 458 kcal アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 406 kcal
週平均 塩分	3.2 g	塩分: 3.3 g	塩分: 3.7 g	塩分: 3.6 g	塩分: 2.9 g 塩分: 2.7 g
おかず	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)
★ 人参サラダ	あさりのトマトチャウダー 鶏肉の八幡巻き もやしとにらの炒め物 ★ 人参サラダ	鶏天のおかか添ソース 豚肉の玉子とじ ナスのミートソース ★ 煮豆	牛肉と野菜の中華オイスター炒め サーモンマヨフライ しろ菜の煮びたし ★ カリフラワーのマリネ	さばの甘酢あんかけ かに入りしんじょうの煮物 つきこんにゃくのたらご煮 ★ 大根サラダ（中華風）	ホイコーロー ¹ 春巻き いんげんと玉子の炒め物 ★ わかめと竹輪の生姜マヨ和え
週平均 エネルギー Kcal	415	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 366 kcal	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 393 kcal	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 411 kcal	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 495 kcal アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 411 kcal
週平均 塩分	2.3 g	塩分: 2.8 g	塩分: 2.1 g	塩分: 2.3 g	塩分: 2.1 g 塩分: 2.4 g
カサコリコ	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)
★ 人参サラダ	牛肉とチンゲン菜の中華炒め がんもの煮物 くわいのおかか和え ★ ミックス野菜のごま和え	イカ天チリ玉子ソース 豚肉の高菜炒め れんこん金平 ★ 煮豆	ポトフ たこ団子揚げ いんげんとしらすの炒め煮 ★ カリフラワーとツナのサラダ	銀ひらすのみりん風味焼き 肉しうまい さつま揚げと野菜のカレー炒め ★ 玉葱とピーマンのマリネ	ヒレカツ（ソース付） かぶのそぼろあん 人参とコーンのグラッセ ★ 竹輪と葱のラー油マヨ和え
週平均 エネルギー Kcal	278	アレルギー源: 乳成分・小麦 総エネルギー: 248 kcal	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 289 kcal	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 282 kcal	アレルギー源: 卵・小麦・えび・かに 総エネルギー: 325 kcal アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 246 kcal
週平均 塩分	1.9 g	塩分: 1.8 g	塩分: 2.1 g	塩分: 2.0 g	塩分: 2.2 g 塩分: 1.5 g

冷凍おかず	2月6日(金)	
中華点心三種盛		赤魚の塩麹焼き
中華点心三種盛		赤魚の塩麹焼き
さつま揚げとごぼうの煮付け		ジャーマンポテト
玉葱とツナの洋風煮		卵の花
白菜の昆布和え		なす南蛮
アレルギー源: 小麦・卵・乳成分		アレルギー源: 小麦・卵・乳成分
エネルギー: 241 kcal		エネルギー: 255 kcal
食塩相当量: 2.1 g		食塩相当量: 2.0 g

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頂きます。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。

日替わりスープを期間限定でお届けします

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
1/5	月	ピリ辛ごま豆乳スープ	12/29 (月)
1/6	火	8種具材の豚汁	
1/7	水	あさりのクラムチャウダー	
1/8	木	ごま油香る中華スープ	
1/9	金	あつさり野菜ちゃんぽん風スープ	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
1/12	月	オニオングラタン風スープ	1/6 (火)
1/13	火	旨辛スンドウブチゲ	
1/14	水	7種具材の粕汁	
1/15	木	エビのビスク風スープ	
1/16	金	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
1/19	月	野菜たっぷりポトフ	1/13 (火)
1/20	火	ピリ辛ごま豆乳スープ	
1/21	水	8種具材の豚汁	
1/22	木	あさりのクラムチャウダー	
1/23	金	ごま油香る中華スープ	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
1/26	月	あつさり野菜ちゃんぽん風スープ	1/20 (火)
1/27	火	オニオングラタン風スープ	
1/28	水	旨辛スンドウブチゲ	
1/29	木	7種具材の粕汁	
1/30	金	エビのビスク風スープ	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
2/2	月	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	2/3 (火)
2/3	火	8種具材の豚汁	
2/4	水	ピリ辛ごま豆乳スープ	
2/5	木	野菜たっぷりポトフ	
2/6	金	あさりのクラムチャウダー	