

2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です



日替わりスープを期間限定でお届けします

お 弁 当 ス		12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)	
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かりを使用しております。		豚肉と野菜のしようゆ炒め	牛肉と野菜の炒め物	白身魚フライ	鶏肉のトマト煮	赤魚の塩麹焼き					
週平均	463	小松菜とちくわのソテー	がんもと切干大根の煮物	海老芋の煮物	★ マカロニサラダ	ジャーマンポテト					
エネルギー	Kcal	白菜の昆布和え	人参のそぼろ炒め	いんげんと揚げのおひたし	人参とコーンのグラッセ	なす南蛮					
週平均	1.8 g	玉葱とツナの洋風和え	ピーマンのオイスター和え	わかめとねぎのソテー	大根葉とこんにゃくの炒め物	卵の花					
塩分		白ご飯(228kcal.)	白ご飯(247kcal.)	白ご飯(228kcal.)	白ご飯(228kcal.)	白ご飯(228kcal.)					
アレルギー源:	えび・小麦・卵・乳成分	アレルギー源:	小麦・卵	アレルギー源:	小麦・卵・(えび・かに)	アレルギー源:	小麦・卵・乳成分	アレルギー源:	小麦・卵・乳成分		
総エネルギー:	408 kcal	総エネルギー:	493 kcal	総エネルギー:	496 kcal	総エネルギー:	518 kcal	総エネルギー:	399 kcal		
塩分:	1.7 g	塩分:	2.1 g	塩分:	2.6 g	塩分:	1.3 g	塩分:	1.4 g		
お か ず ス		12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)	
週平均	373	豚肉と野菜のしようゆ炒め	牛肉と野菜の炒め物	豚肉の生姜炒め	鶏肉のトマト煮	ハンバーグのみぞれ味ソース					
エネルギー	Kcal	肉団子の甘酢あん	コロッケ	白身魚フライ	ほうれん草オムレツ	赤魚の塩麹焼き					
週平均	2.7 g	小松菜とちくわのソテー	がんもと切干大根の煮物	海老芋の煮物	★ マカロニサラダ	ジャーマンポテト					
塩分		さつま揚げとごぼうの煮付け	チングン菜のおかか和え	いんげんと揚げのおひたし	プロッコリーのほん酢和え	ビリ辛れんこん					
		白菜の昆布和え	人参のそぼろ炒め	キヤベツのカレー炒め	人参とコーンのグラッセ	なす南蛮					
		玉葱とツナの洋風和え	ピーマンのオイスター和え	わかめとねぎのソテー	大根葉とこんにゃくの炒め物	卵の花					
アレルギー源:	えび・小麦・卵・乳成分	アレルギー源:	小麦・卵	アレルギー源:	小麦・卵・(えび・かに)	アレルギー源:	小麦・卵・乳成分	アレルギー源:	小麦・卵・乳成分		
総エネルギー:	351 kcal	総エネルギー:	421 kcal	総エネルギー:	395 kcal	総エネルギー:	337 kcal	総エネルギー:	363 kcal		
塩分:	2.8 g	塩分:	2.7 g	塩分:	2.9 g	塩分:	1.9 g	塩分:	3.1 g		
お か ず ス		12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)	
週平均	328	中華点心三種盛	豚肉のもやし炒め	鶏肉のねぎ塩焼き	豚肉とビーマンのみぞれ炒め	牛肉とこんにゃくのビリ辛煮					
エネルギー	Kcal	牛肉の甘辛煮	肉団子となすのトマトソース	厚揚げのカレーあんかけ	あじのごま醤油焼き	デミカツ					
週平均	2.6 g	小松菜とちくわのソテー	がんもと切干大根の煮物	海老芋の煮物	★ マカロニサラダ	ジャーマンポテト					
塩分		玉葱とツナの洋風和え	人参のそぼろ炒め	わかめとねぎのソテー	人参とコーンのグラッセ	卵の花					
アレルギー源:	えび・小麦・卵・乳成分	アレルギー源:	小麦・乳成分	アレルギー源:	小麦・卵・(えび・かに)	アレルギー源:	小麦・卵・乳成分	アレルギー源:	小麦・卵・乳成分		
総エネルギー:	343 kcal	総エネルギー:	327 kcal	総エネルギー:	321 kcal	総エネルギー:	307 kcal	総エネルギー:	344 kcal		
塩分:	2.7 g	塩分:	2.6 g	塩分:	3.1 g	塩分:	1.9 g	塩分:	2.6 g		
お か ず ス		12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)	
週平均	464	天ぶら(天つゆ付)	牛肉とチングン菜の中華炒め	あじの青しそ風味焼き	鶏と野菜のマーボーソース	クリーミーコロッケ(かに風味)					
エネルギー	Kcal	鶏のねぎ塩炒め	黒はんぺんフライ	豚肉と野菜の粒マスタード炒め	絹ごし揚げ煮(お好み風)	つくねの大葉巻き					
週平均	3.3 g	魚肉ソーセージの玉子とじ	ねぎ焼き	れんこんの中華炒め煮	東村山黒焼きそば	チングン菜とあさりの炒め物					
塩分		カリフラワーのオーロラソース和え	舞茸とビーマンのマヨ炒め	いんげんのおかか和え	にらと玉子の炒め物	人参とベーコンの洋風炒め					
		ミックス野菜の炒め物	ほうれん草のごま和え	キヤベツと玉子の中華和え	ささがき金平	ピーマンとしらすの煮物					
		小松菜と油揚げの煮物	大根の煮物	ほれん草のおひたし	しろ菜とツナの中華和え	大豆とソイミートのケチャップ炒め					
★	きのこのマリネ	★ ブロッコリーとハムのシーザーサラダ	★ 金時豆	★ 卵の花サラダ	★ 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え	★ マカロニサラダ					
週平均	464	★ きゅうり漬け		★ 葉大根のほん酢和え	★ 大根漬け	★ 野沢菜昆布					
エネルギー	Kcal	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・えび・かに	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・かに
週平均	3.3 g	総エネルギー:	457 kcal	総エネルギー:	532 kcal	総エネルギー:	410 kcal	総エネルギー:	510 kcal	総エネルギー:	410 kcal
塩分		塩分:	2.7 g	塩分:	3.1 g	塩分:	3.7 g	塩分:	3.9 g	塩分:	3.2 g
彩 菜 御 膳 コ ー ス		12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)	
週平均	416	天ぶら(天つゆ付)	牛肉とチングン菜の中華炒め	あじの青しそ風味焼き	鶏と野菜のマーボーソース	クリーミーコロッケ(かに風味)					
エネルギー	Kcal	鶏のねぎ塩炒め	黒はんぺんフライ	豚肉と野菜の粒マスタード炒め	絹ごし揚げ煮(お好み風)	つくねの大葉巻き					
週平均	2.6 g	魚肉ソーセージの玉子とじ	ねぎ焼き	れんこんの中華炒め煮	東村山黒焼きそば	チングン菜とあさりの炒め物					
塩分		カリフラワーのオーロラソース和え	舞茸とビーマンのマヨ炒め	いんげんのおかか和え	にらと玉子の炒め物	人参とベーコンの洋風炒め					
		ミックス野菜の炒め物	ほうれん草のごま和え	キヤベツと玉子の中華和え	ささがき金平	ピーマンとしらすの煮物					
		小松菜と油揚げの煮物	大根の煮物	ほれん草のおひたし	しろ菜とツナの中華和え	大豆とソイミートのケチャップ炒め					
★	きのこのマリネ	★ ブロッコリーとハムのシーザーサラダ	★ 金時豆	★ 卵の花サラダ	★ 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え	★ マカロニサラダ					
週平均	464	★ きゅうり漬け		★ 葉大根のほん酢和え	★ 大根漬け	★ 野沢菜昆布					
エネルギー	Kcal	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・えび	アレルギー源:	卵・乳成分・小麦・かに	アレルギー源:	卵・乳成分・小麦・かに
週平均	3.3 g	総エネルギー:	457 kcal	総エネルギー:	532 kcal	総エネルギー:	410 kcal	総エネルギー:	510 kcal	総エネルギー:	410 kcal
塩分		塩分:	2.7 g	塩分:	3.1 g	塩分:	3.7 g	塩分:	3.9 g	塩分:	3.2 g
お か ず ス		12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)	
週平均	416	天ぶら(天つゆ付)	ユーリンチー	さばのみぞれあん	豆腐ハンバーグ照り焼きソース	豚肉の焼肉風					
エネルギー	Kcal	豚肉の高菜炒め	野菜の彩りしんじょう煮	魚肉ソーセージの炒め物	鶏と野菜の中華炒め	かぼちゃコロッケ					
週平均	2.6 g	チングン菜の錦糸和え	ごぼうのおかか煮	しろ菜の煮びたし	つきこんにやくのたらご煮	ほうれん草とえのきのおひたし					
塩分		★ きのこのマリネ	★ ブロッコリーとハムのシーザーサラダ	★ れんこんと蒸し鶏の青しそマヨ和え	★ ツナコーンサラダ	★ マカロニサラダ					
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・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:	362 kcal	総エネルギー:	472 kcal	総エネルギー:	396 kcal	総エネルギー:	403 kcal	総エネルギー:	447 kcal	総エネルギー:	447 kcal
塩分:	1.7 g	塩分:	3.5 g	塩分:	2.3 g	塩分:	3.0 g	塩分:	3.2 g	塩分:	3.2 g
お か ず ス		12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)	
週平均	416	天ぶら(天つゆ付)	牛肉とチングン菜の中華炒め	あじの青しそ風味焼き	鶏と野菜のマーボーソース	クリーミーコロッケ(かに風味)					
エネルギー	Kcal	魚肉ソーセージの玉子とじ	黒はんぺんフライ	豚肉と野菜の粒マスタード炒め	絹ごし						