

# 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16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20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ひかりを使用しております。		<b>デミソースハンバーグ</b> ★ マロニーとわかめのマヨサラダ 卵の花 きゅうりのバジル和え 白ご飯(228kcal.)	<b>豚肉とピーマンのみそ炒め</b> ブロッコリーとウインナーのソテー ねぎとちくわの炒め物 人参の白和え 枝豆ごはん(247kcal.)	<b>牛肉と麩のすき焼き</b> 鶏ミンチのチャブチェ きのごソテー ニラともやしのおひたし 白ご飯(228kcal.)	<b>鶏肉のねぎ塩焼き</b> 厚揚げといんげんの煮物 かぼちゃのカレー風味 こぶ豆 白ご飯(228kcal.)	<b>たらの野菜あんかけ</b> ジャーマンポテト 茄子の高菜和え ひじき豆 白ご飯(228kcal.)
	週平均エネルギー	473 Kcal	488 kcal	468 kcal	511 kcal	422 kcal
	週平均塩分	2.2 g	2.8 g	2.0 g	2.5 g	1.3 g
	アレルギー源	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	えび・小麦・卵・落花生	小麦	小麦・乳成分	小麦・卵・乳成分
おかず		<b>デミソースハンバーグ</b> なすと肉団子のおろしがけ ★ マロニーとわかめのマヨサラダ 卵の花 ごぼうの旨煮 きゅうりのバジル和え	<b>豚肉とピーマンのみそ炒め</b> 里芋と厚揚げの煮物 ブロッコリーとウインナーのソテー ねぎとちくわの炒め物 ★ 切干大根とカニカマの中華和え 人参の白和え	<b>牛肉と麩のすき焼き</b> みそだれ餃子 鶏ミンチのチャブチェ きのごソテー キャベツと人参のゆかり和え ニラともやしのおひたし	<b>鶏肉のねぎ塩焼き</b> ポークケチャップ 厚揚げといんげんの煮物 かぼちゃのカレー風味 ★ 小松菜のオイスターマヨ こぶ豆	<b>たらの野菜あんかけ</b> 野菜天ぷら ジャーマンポテト ★ れんこんとツナのサラダ 茄子の高菜和え ひじき豆
	週平均エネルギー	380 Kcal	389 kcal	342 kcal	413 kcal	399 kcal
	週平均塩分	2.8 g	3.5 g	2.8 g	2.7 g	2.1 g
	アレルギー源	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	えび・かに・小麦・卵・落花生	小麦	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分・(えび)
おかず小		<b>豚肉の生姜炒め</b> かぼちゃグラタン ★ マロニーとわかめのマヨサラダ 卵の花	<b>チキンカツ</b> 八宝菜 ブロッコリーとウインナーのソテー 人参の白和え	<b>さごしの山椒焼き</b> いろいろしゅうまい 鶏ミンチのチャブチェ キャベツと人参のゆかり和え	<b>牛肉のブルゴギ炒め</b> 豚つくね 厚揚げといんげんの煮物 こぶ豆	<b>鶏肉の香草パン粉焼き</b> 肉団子と大根の煮物 ジャーマンポテト ひじき豆
	週平均エネルギー	331 Kcal	320 kcal	306 kcal	364 kcal	320 kcal
	週平均塩分	2.3 g	2.4 g	2.2 g	2.9 g	2.5 g
	アレルギー源	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	えび・小麦・卵	えび・かに・小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分
彩菜御膳		<b>あじの青しそ風味焼き</b> れんこん挟み揚げ天(天つゆ付) ナスとそぼろの味噌炒め 糸こんにゃくのたらこ炒め しろ菜の煮びたし かぼちゃの煮物 ★ マカロニサラダ ★ 白菜のおかか和え	<b>バラ焼き風味炒め物</b> まぐろメンチカツ ツナと小松菜の玉子とじ 玉葱と竹輪のソース炒め 人参とピーマンの甘辛炒め ポテトのオーロラソース和え ★ カリフラワーのカレーピクルス ★ 千切りたくあん漬	<b>ミックスフライ(タルタルソース付)</b> 豚肉の照りたま炒め 浦上そぼろ(長崎県郷土料理) チンゲン菜のおひたし きくらげの煮物 がんもの煮物 ★ ブロッコリーの味噌マヨ和え ★ 柚子広島菜	<b>デミソースハンバーグ</b> あさりと野菜の韓国風炒め キャベツと蒸し鶏の塩だれ和え ごぼうの中華炒め 小松菜と舞茸の煮びたし 大根の煮物 ★ 枝豆とチーズの和え物 ★ 野沢菜昆布	<b>たらのピリ辛ごまソース</b> 鶏のから揚げ しんじょうの煮物 れんこん金平 ほうれん草ともやしの和え物 玉子焼 ★ 玉葱とパプリカの中華風酢の物 ★ うぐいす豆
	週平均エネルギー	481 Kcal	518 kcal	525 kcal	405 kcal	454 kcal
	週平均塩分	3.4 g	3.1 g	3.3 g	3.2 g	3.7 g
	アレルギー源	卵・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦・えび・かに	卵・乳成分・小麦	卵・小麦・かに
メタインプ		<b>天ぷら(天つゆ付)</b> 豚肉の高菜炒め 小松菜としらすのおひたし ★ マカロニサラダ	<b>照り焼きチキン</b> 豆腐チャンプル キャベツの洋風煮 ★ カリフラワーのカレーピクルス	<b>マスのごま醤油焼き</b> 鶏と野菜の炒め物 ナスと玉葱のぼん酢和え ★ ブロッコリーの味噌マヨ和え	<b>肉じゃが</b> 肉団子のケチャップ和え きくらげの煮物 ★ 枝豆とチーズの和え物	<b>メンチカツ(ソース付)</b> 野菜の彩りしんじょう煮 こんにゃくとメンマの甘辛炒め ★ もずくと蒸し鶏の酢の物
	週平均エネルギー	423 Kcal	374 kcal	386 kcal	434 kcal	516 kcal
	週平均塩分	2.5 g	2.0 g	1.9 g	2.1 g	3.9 g
	アレルギー源	卵・小麦・えび	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦
カサポリート		<b>れんこん挟み揚げ天(天つゆ付)</b> かぼちゃの煮物 平春雨と野菜の炒め物 ★ マカロニサラダ	<b>バラ焼き風味炒め物</b> ツナと小松菜の玉子とじ しんじょうの煮物 ★ カリフラワーのカレーピクルス	<b>ミックスフライ(ソース付)</b> 肉詰めいなり煮 人参とベーコンの洋風炒め ★ ブロッコリーの味噌マヨ和え	<b>デミソースハンバーグ</b> あさりと野菜の韓国風炒め 白菜と昆布の煮物 ★ 紅あずまのサラダ	<b>たらのピリ辛ごまソース</b> 鶏のから揚げ じゃが芋の青しそマヨ和え ★ 玉葱とパプリカの中華風酢の物
	週平均エネルギー	291 Kcal	299 kcal	335 kcal	277 kcal	291 kcal
	週平均塩分	2.0 g	1.3 g	2.4 g	1.9 g	2.5 g
	アレルギー源	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦・えび・かに	卵・乳成分・小麦	卵・小麦・かに
冷凍おかず	<b>6月20日(金)</b>					★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。  好評いただきましたスープのお届けは、5月30日(金)お届けをもって終了です。 次回のお知らせは秋ごろを予定しております。 やわらかいお食事をお探しの方、糖尿病・肝臓病が気になる方、透析をされている方、カロリー調整を考えている方へのお食事をご用意しております。お問い合わせは、下記のならコープコールセンターへお願いいたします。
	豆腐ハンバーグのトマトソースセット	牛肉きんぴらセット				
	豆腐ハンバーグのトマトソース	牛肉きんぴら				
	かぼちゃのカレー風味 がんもと切干大根の煮物 もやしと高菜の和え物	野菜の豆乳スープ煮 ウインナーとポテトのソテー キャベツとザーサイの中華和え				
週平均エネルギー	269 Kcal	242 kcal	295 kcal			
週平均塩分	2.5 g	2.8 g	2.2 g			
アレルギー源	小麦	小麦	小麦・乳成分			

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。