2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
お弁当 献立「白ご飯」 「しょうがご飯」 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。		牛肉ときのこの塩きんぴら さつまいもと人参の甘辛和え かぼちゃの白和え 人参しりしり 白ご飯(228kcal.)	豚肉と野菜の焼肉炒め スパゲティナポリタン 白菜の中華和え 辛子椎茸 しょうがご飯(262kcal.)	鶏肉のトマトバジルソース じゃが芋としめじのバター醤油炒め ★ わかめのごまドレッシングがけ いんげんのバターソテー 白ご飯(228kcal.)	赤魚のしょうゆ焼き ごぼうと平天の煮付け じゃこ茄子 枝豆と大豆の煮物 白ご飯(228kcal.)	チーズインハンバーグ ★ ポテトサラダ キャベツと人参のごまおかか もやしのねぎ塩炒め 白ご飯(228kcal.)
	週平均エネルギー	491 Kcal	490 kcal	506 kcal	444 kcal	540 kcal
	週平均塩分	2.2 g	1.4 g	1.8 g	2.4 g	2.5 g
	アレルギー源	小麦・卵	小麦・乳成分	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	小麦・卵・(えび・かに)	小麦・卵・乳成分
おかず 献立「白ご飯」		牛肉ときのこの塩きんぴら 肉団子麻婆 さつまいもと人参の甘辛和え かぼちゃの白和え 人参しりしり ★ 切干大根の甘酢漬け	豚肉と野菜の焼肉炒め いろいろしゅうまい スパゲティナポリタン ★ ほうれん草と蒸し鶏のごまマヨ和え 白菜の中華和え 辛子椎茸	鶏肉のトマトバジルソース ハムカツ じゃが芋としめじのバター醤油炒め ★ わかめのごまドレッシングがけ ひじきとおからの炒り煮 いんげんのバターソテー	豚肉の塩昆布炒め 赤魚のしょうゆ焼き ごぼうと平天の煮付け 彩り野菜のソテー じゃこ茄子 枝豆と大豆の煮物	チーズインハンバーグ 豆腐とえびの旨煮 ★ ポテトサラダ こんにゃくのお煮しめ キャベツと人参のごまおかか もやしのねぎ塩炒め
	週平均エネルギー	389 Kcal	446 kcal	433 kcal	333 kcal	386 kcal
	週平均塩分	2.8 g	2.7 g	2.4 g	3.4 g	3.5 g
	アレルギー源	小麦・卵・乳成分	えび・かに・小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	小麦・卵・(えび・かに)	えび・小麦・卵・乳成分
おかず小 献立「白ご飯」		豚肉のマスタード炒め 野菜のミンチ巻き さつまいもと人参の甘辛和え かぼちゃの白和え	メンチカツ 炒り豆腐 ★ ほうれん草と蒸し鶏のごまマヨ和え 辛子椎茸	焼き餃子 牛肉とれんこんの旨煮 じゃが芋としめじのバター醤油炒め ひじきとおからの炒り煮	酢鶏 焼き厚揚げの野菜あんかけ ごぼうと平天の煮付け 枝豆と大豆の煮物	ぶりの照焼き 豚肉となすのみそ炒め ★ ポテトサラダ もやしのねぎ塩炒め
	週平均エネルギー	337 Kcal	311 kcal	338 kcal	323 kcal	383 kcal
	週平均塩分	2.5 g	2.2 g	2.6 g	2.3 g	2.5 g
	アレルギー源	小麦・卵	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分	小麦・卵	小麦・卵
彩菜御膳 献立「白ご飯」		キスの天ぷら(天つゆ付) 根菜と豚肉のしぐれ煮 里芋のそぼろあん ミックス野菜のごま和え チンゲン菜の煮びたし 糸昆布の煮物 ★ 枝豆とチーズの和え物 ★ しば漬け	牛焼肉 絹ごし揚げ煮(お好み風) くわいのたらこバター醤油炒め キャベツとウインナーの炒め物 小松菜としらすのおひたし ポテトのオーロラソース和え ★ もやしときゅうりの中華和え ★ 大根の赤しそ和え	あじの塩焼き ハムカツ けんちん煮 玉葱とアスパラの炒め物 人参ときくらげの炒め物 チンゲン菜とかにかまのおひたし ★ イタリアン野菜のピクルス ★ 黒豆	鶏肉の生姜焼き エビと野菜の味噌マヨソース ゴーヤの塩炒め さつま揚げと小松菜の煮物 にらと玉子の炒め物 いんげんとベーコンの炒め物 ★ かぼちゃサラダ ★ しそ昆布	サーモンフライ(タルタルソース付) 豚肉とブロッコリーのバジル和え う巻 れんこんの中華炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 ヤングコーンの甘酢炒め ★ 大根と海藻の香味サラダ ★ 白菜のおかか和え
	週平均エネルギー	464 Kcal	446 kcal	403 kcal	590 kcal	437 kcal
	週平均塩分	3.0 g	2.7 g	3.1 g	4.0 g	2.5 g
	アレルギー源	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦・えび	卵・乳成分・小麦・かに	卵・乳成分・小麦・えび	卵・乳成分・小麦
メタインプ 献立「白ご飯」		天ぷら(天つゆ付) 豚肉のケチャップ炒め ほうれん草となめこのおひたし ★ 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え	ポークカレー まぐろメンチカツ 春雨とわかめのツナ和え ★ もやしときゅうりの中華和え	チンジャオロース とうもろこしの香ばし揚げ いんげんとベーコンの炒め物 ★ ひじきとくわいのサラダ	鶏すき煮 黒はんぺんフライ れんこん金平 ★ かぼちゃサラダ	さばの甘酢あんかけ キャベツと蒸し鶏の塩だれ和え う巻 ★ 大根と海藻の香味サラダ
	週平均エネルギー	424 Kcal	399 kcal	369 kcal	443 kcal	473 kcal
	週平均塩分	2.1 g	1.7 g	2.3 g	1.6 g	2.0 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・小麦
カサポリート 献立「白ご飯」		天ぷら(天つゆ付) 根菜と豚肉のしぐれ煮 さつま揚げと小松菜の煮物 ★ 玉葱とピーマンのマリネ	牛焼肉 絹ごし揚げ煮(お好み風) ポテトのオーロラソース和え ★ もやしときゅうりの中華和え	あじの塩焼き ハムカツ けんちん煮 ★ いんげんの昆布和え	鶏肉の生姜焼き 魚肉ソーセージの炒め物 にらと玉子の炒め物 ★ キャベツとチーズのサラダ	サーモンフライ(ソース付) チンゲン菜のバター醤油炒め う巻 ★ 大根と海藻の香味サラダ
	週平均エネルギー	278 Kcal	313 kcal	240 kcal	297 kcal	242 kcal
	週平均塩分	1.9 g	1.6 g	2.0 g	2.4 g	1.8 g
	アレルギー源	小麦・えび	卵・小麦・えび	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦・えび	卵・乳成分・小麦
冷凍おかず 献立「白ご飯」		7月18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7月21日(月)の祝祭日は、祝日配達希望者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。 7月21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 7月15日(火)までにご連絡を頂きますよう、よろしくお願いたします。 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		
		豚肉の生姜炒めセット	チキンカツセット			
		豚肉の生姜炒め 卵の花 なすのおろしがけ きゅうりのバジル和え	チキンカツ ブロッコリーとウインナーの炒め物 切干大根とカニカマの中華風 人参の白和え			
	週平均エネルギー	339 Kcal	337 kcal			
週平均塩分	2.6 g	2.3 g	2.8 g			
	アレルギー源	小麦・乳成分	えび・かに・小麦・卵			

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。