

2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	
お弁当 献立「白ご飯」 「人参ごはん」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。	コース	ハンバーグのオニオンソースかけ バジルのツイストパスタ さつま揚げとこんにゃくの煮物 彩り野菜のソテー 白ご飯(228kcal.)	チキン南蛮 キャベツとベーコンの甘醤油炒め ★ マロニーとわかめのサラダ いんげんのおひたし 人参ごはん(216kcal.)	牛肉ときのこのごまだれ炒め 白菜の塩麹和え なすの揚げびたし ピーマンのオイスターソース和え 白ご飯(228kcal.)	豚肉のみそ炒め ★ さつまいもとコーンのマヨチーズ ほうれん草とちくわのおひたし 玉葱のおかか和え 白ご飯(228kcal.)	さごしのみそ焼き 彩りきんぴら ★ チンゲン菜のからし和え 大根葉のごま和え 白ご飯(228kcal.)	
	アレルギー源	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	小麦・卵	えび・小麦・卵・乳成分・落花生	小麦	
	週平均エネルギー	479 Kcal	523 kcal	513 kcal	444 kcal	395 kcal	
	週平均塩分	2.1 g	2.4 g	1.5 g	2.1 g	1.3 g	
おかず コース	コース	ハンバーグのオニオンソースかけ 炒り豆腐 バジルのツイストパスタ さつま揚げとこんにゃくの煮物 ★ くわいのマヨネーズサラダ 彩り野菜のソテー	チキン南蛮 平天と白菜の煮物 キャベツとベーコンの甘醤油炒め ★ マロニーとわかめのサラダ きのこソテー いんげんのおひたし	牛肉ときのこのごまだれ炒め みそだれ餃子 白菜の塩麹和え なすの揚げびたし 人参と揚げの炒め煮 ピーマンのオイスターソース和え	豚肉のみそ炒め 肉団子のデミソース ★ さつまいもとコーンのマヨチーズ ほうれん草とちくわのおひたし 枝豆と大豆の煮物 玉葱のおかか和え	さごしのみそ焼き 天ぷら盛合せ 彩りきんぴら ★ チンゲン菜のからし和え ★ 切干大根とカニカマの中華風 大根葉のごま和え	
	アレルギー源	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・落花生	えび・かに・小麦・卵・(乳成分)	
	週平均エネルギー	383 Kcal	435 kcal	407 kcal	313 kcal	382 kcal	
	週平均塩分	3.0 g	3.3 g	2.8 g	2.9 g	2.7 g	
おかず 小 コース	コース	牛肉とれんこんの旨煮 かに玉のもやしあん バジルのツイストパスタ 彩り野菜のソテー	中華点心盛合せ 豚肉と野菜のしょうゆ麩 ★ マロニーとわかめのサラダ いんげんのおひたし	あじの照焼き 豚肉と玉子のチリソース炒め なすの揚げびたし ピーマンのオイスターソース和え	鶏肉の山賊焼き ロールキャベツ ★ さつまいもとコーンのマヨチーズ 枝豆と大豆の煮物	豚肉の南蛮炒め エビマヨ 彩りきんぴら 大根葉のごま和え	
	アレルギー源	かに・小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	小麦・卵	えび・小麦・卵・乳成分	えび・小麦・卵・乳成分	
	週平均エネルギー	327 Kcal	364 kcal	312 kcal	314 kcal	337 kcal	
	週平均塩分	2.3 g	2.7 g	2.3 g	2.4 g	1.5 g	
彩菜 御膳 コース	コース	あじのさんが焼き 豚肉と野菜のたらこ風味 豆乳入り野菜揚げの和風あん ほうれん草とえのきのおひたし 人参しりしり 里芋の青さ風味 ★ もやしと根菜のサラダ ★ 葉大根のぼん酢和え	チキンカツ(ソース付) ブロッコリーとエビの炒め物 根菜のさっぱり金平 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 チンゲン菜の煮びたし ★ 甘栗とさつま芋のサラダ ★ きゅうり漬	さばの甘酢あんかけ 鶏と野菜の玉子とじ チンゲン菜のバター醤油炒め もやしとツナの炒め物 小松菜とかにかまの煮物 切干大根煮 ★ キャベツとチーズのサラダ ★ 広島菜漬	牛焼肉 はものしんじょう煮 ウインナーと野菜のケチャップ炒め 卵の花 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 れんこんの煮物 ★ ポテトサラダ ★ 小松菜のごま和え	ミックスフライ(タルタルソース付) 肉詰めいなり煮 キャベツとにらの味噌炒め くわいのおかか和え 玉葱といんげんの炒め物 ほうれん草と蒲鉾のおひたし ★ 野菜のマリネ ★ 煮豆	
	アレルギー源	卵・小麦	乳成分・小麦・えび	卵・乳成分・小麦・えび・かに	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦・えび・かに	
	週平均エネルギー	461 Kcal	406 kcal	449 kcal	557 kcal	431 kcal	464 kcal
	週平均塩分	3.2 g	3.0 g	3.7 g	3.8 g	3.0 g	2.6 g
メイトンぱり コース	コース	かれのオニオンソース 鶏と野菜のレモン風味炒め さつま揚げと小松菜の煮物 ★ もやしと根菜のサラダ	ポークカレー ささみカツ ウインナーと野菜のケチャップ炒め ★ くわいととかにかまのわさび風味	バーベキューチキン 豆腐とあさりの深川煮 ほうれん草と竹輪のごま和え ★ キャベツとチーズのサラダ	豚肉のピリ辛生姜炒め 金平ごぼう入りちぎり揚げ チンゲン菜のバター醤油炒め ★ ポテトサラダ	白身フライのビスク風ソース 豚肉と野菜の粒マスタード炒め いんげんとしらすの炒め煮 ★ 野菜のマリネ	
	アレルギー源	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦・えび・かに	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦	乳成分・小麦・えび	
	週平均エネルギー	415 Kcal	427 kcal	418 kcal	403 kcal	354 kcal	474 kcal
	週平均塩分	2.6 g	2.1 g	2.8 g	3.2 g	2.7 g	2.4 g
カサポリート コース	コース	あじのさんが焼き 野菜コロケ キャベツと舞茸のぼん酢炒め ★ もやしと根菜のサラダ	鶏のくわ焼き ブロッコリーとエビの炒め物 きくらげの煮物 ★ 里芋の赤しそマヨ和え	ほっけの塩焼き 鶏と野菜の玉子とじ 小松菜とかにかまの煮物 ★ カリフラワーとツナのサラダ	牛焼肉 野菜の彩りしんじょう煮 マカロニのビスク風ソース ★ ポテトサラダ	ミックスフライ(ソース付) けんちん煮 チンゲン菜の錦糸和え ★ 白菜とハムのピリ辛サラダ	
	アレルギー源	乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦・えび	卵・乳成分・小麦・えび・かに	卵・乳成分・小麦・えび	卵・乳成分・小麦・えび・かに	
	週平均エネルギー	275 Kcal	261 kcal	286 kcal	242 kcal	280 kcal	307 kcal
	週平均塩分	1.9 g	2.0 g	2.4 g	1.9 g	1.5 g	1.8 g
冷凍 おかず セット	9月26日(金)						
	ハンバーグトマトみぞれソースセット		鶏天の甘酢あんセット				
	ハンバーグトマトみぞれソース 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草の中華和え ピーマンのおかか和え		鶏天の甘酢あん しゅうまい ウインナーとキャベツのスープ煮 白菜の塩麹和え				
	アレルギー源	小麦・乳成分	小麦・乳成分				
週平均エネルギー	347 Kcal	306 kcal	387 kcal				
週平均塩分	3.1 g	2.9 g	3.2 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。
2025年9月15日(月)・9月23日(火)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日登録で該当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。9月15日(月)の配達を希望される方は9月9日(火)まで、9月23日(火)の配達を希望される方は9月16日(火)までに、下記のならコープコールセンターへご連絡をいただきますよう、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 ± 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。