

# 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9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)
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。		<b>牛肉と玉子の中華炒め</b> 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 ★ 豆豆コーンサラダ もやしのナムル 白ご飯(228kcal.)	<b>デミカツ</b> 南瓜とひじきの和え物 いんげんとこんにやくのピリ辛煮 金時豆 しょうがご飯(262kcal.)	<b>豚肉のねぎ塩炒め</b> さつまいものきんぴら 人参のナポリタン風 甘辛ごぼう 白ご飯(228kcal.)	<b>カレーの甘酢あんかけ</b> じゃがいもとブロッコリーのカレーマヨ なすのごま和え 高菜と大根の炒め物 白ご飯(228kcal.)	<b>鶏肉と野菜のトマト煮</b> がんもと切干大根の煮物 ★ カレーポテトサラダ 白菜の昆布和え 白ご飯(228kcal.)
	週平均エネルギー	493 Kcal	537 kcal	423 kcal	469 kcal	536 kcal
	週平均塩分	1.9 g	2.0 g	1.3 g	1.1 g	2.1 g
おかず		<b>牛肉と玉子の中華炒め</b> 肉団子麻婆 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 ★ 豆豆コーンサラダ カラフルピーマンの煮びたし もやしのナムル	<b>デミカツ</b> 厚揚げのそぼろがけ 南瓜とひじきの和え物 いんげんとこんにやくのピリ辛煮 わかめと揚げの煮物 金時豆	<b>豚肉のねぎ塩炒め</b> エビカツ さつまいものきんぴら ★ きゅうりとかにかまの酢の物 人参のナポリタン風 甘辛ごぼう	<b>肉団子と里芋の炊き合わせ</b> カレーの甘酢あんかけ じゃがいもとブロッコリーのカレーマヨ なすのごま和え ★ 中華風春雨 高菜と大根の炒め物	<b>鶏肉と野菜のトマト煮</b> キャベツとベーコンの玉子炒め がんもと切干大根の煮物 ★ カレーポテトサラダ 小松菜とちくわの煮付け 白菜の昆布和え
	週平均エネルギー	384 Kcal	456 kcal	341 kcal	397 kcal	388 kcal
	週平均塩分	2.7 g	2.8 g	2.2 g	2.5 g	3.0 g
おかず小		<b>ハンバーグのオニオンソース</b> 蒸し鶏とザーサイの炒め物 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 ★ 豆豆コーンサラダ	<b>回鍋肉</b> 肉団子とパプリカの甘酢がけ 南瓜とひじきの和え物 金時豆	<b>白身魚のオイスターあんかけ</b> 牛肉のごま炒め さつまいものきんぴら 甘辛ごぼう	<b>鶏肉の山賊焼き</b> ロールキャベツ じゃがいもとブロッコリーのカレーマヨ なすのごま和え	<b>豚もやし炒め</b> 茄子のはさみ揚げ がんもと切干大根の煮物 白菜の昆布和え
	週平均エネルギー	335 Kcal	338 kcal	302 kcal	355 kcal	341 kcal
	週平均塩分	2.5 g	3.5 g	2.5 g	2.3 g	2.4 g
彩菜御膳		<b>豚肉のごまだれ</b> 白はんぺんフライ ねぎ焼き 根菜の甘酢炒め ほうれん草とえのきのおひたし ウインナーと野菜のケチャップ炒め ★ 大根サラダ(中華風) ★ しば漬	<b>さばの塩焼き</b> 肉団子のバーベキューソース キャベツとあさりの炒め物 カリフラワーの柚子胡椒和え いんげんのごま和え 卵の花 ★ かぼちゃサラダ ★ 生姜昆布	<b>ハニーマスタードチキン</b> じゃがバター風コロケ 豚すき煮 ささがき金平 チンゲン菜と竹輪の和え物 筍とそぼろの炒め物 ★ ひじきとくわいのサラダ ★ 高菜漬	<b>かれのいれもんタルタルソース</b> 豚肉とチンゲン菜の中華炒め ほうれん草とひき肉の和え物 れんこんの煮物 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 玉葱といんげんの炒め物 ★ 大学芋 ★ もやしの赤しそ和え	<b>味噌ヒレカツ</b> 絹ごし揚げ煮(お好み風) ゴーヤの塩炒め もやしとにらのマヨ炒め 人参しりしり ピーマンとしらすの煮物 ★ きゅうりとわかめの酢の物 ★ 白花豆
	週平均エネルギー	483 Kcal	500 kcal	471 kcal	423 kcal	507 kcal
	週平均塩分	2.9 g	2.5 g	3.3 g	2.5 g	3.1 g
メタイっぴり		<b>ハムカツ(ソース付)</b> すり身天煮 いんげんと玉子の炒め物 ★ 大根サラダ(中華風)	<b>海鮮うま煮豆腐</b> 肉しゅうまい ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ★ かぼちゃサラダ	<b>豚肉と野菜の柚子味噌炒め</b> ごぼう天とつみれの煮物 ほうれん草となめこのおひたし ★ ひじきとくわいのサラダ	<b>鶏天のおかか葱ソース</b> 牛肉のケチャップ炒め しろ菜とツナの中華和え ★ 大学芋	<b>あじの青しそ風味焼き</b> すき焼き風コロケ もやしとにらのマヨ炒め ★ きゅうりとわかめの酢の物
	週平均エネルギー	417 Kcal	414 kcal	359 kcal	451 kcal	442 kcal
	週平均塩分	3.0 g	3.7 g	2.8 g	2.2 g	3.3 g
カサポリート		<b>豚肉のごまだれ</b> 白はんぺんフライ ウインナーと野菜のケチャップ炒め ★ 大根と白菜の柚子風味	<b>さばの塩焼き</b> キャベツとあさりの炒め物 人参とピーマンの甘辛炒め ★ ほうれん草となめこのおひたし	<b>ハニーマスタードチキン</b> じゃがバター風コロケ つきこんにやくのたらこ煮 ★ ひじきとくわいのサラダ	<b>かれのいれもんタルタルソース</b> 鶏と野菜の中華炒め れんこんの煮物 ★ チンゲン菜の錦糸和え	<b>味噌ヒレカツ</b> 絹ごし揚げ煮(お好み風) ゴーヤの塩炒め ★ きゅうりとわかめの酢の物
	週平均エネルギー	290 Kcal	326 kcal	259 kcal	312 kcal	301 kcal
	週平均塩分	1.7 g	1.4 g	1.8 g	1.6 g	2.0 g
冷凍おかず		<b>6月13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。  5月29日(木)は第三回もったいないプロジェクトの日です。 お弁当・おかずコースの「白菜のツナ和え」と「彩り野菜の千草焼き」が対象となります。 このプロジェクトは、カット野菜工場で作る不揃いな野菜を加工し、食材を生かしたメニューを作りたいと感じ持った人たちが集まり、始まったプロジェクトです。		
		<b>豚肉と野菜の焼肉炒めセット</b>	<b>焼き餃子セット</b>			
		<b>豚肉と野菜の焼肉炒め</b> しゅうまい キャベツとベーコンの甘醤油炒め おくらの海苔和え	<b>焼き餃子</b> さつま揚げのカレー炒め 卵の花 ちくわとピーマンの炒め物			
週平均エネルギー	288 Kcal	319 kcal	256 kcal			
週平均塩分	2.3 g	2.1 g	2.5 g			

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。