

# 2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

お 弁 当 ス	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
献立「白ご飯」「青しそごはん」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。	牛肉の玉子あんかけ ピーマンとれんこんのきんぴら しゅうまい 高菜漬け 白ご飯(228kcal.)	豚肉と厚揚げのトマトソース チキン南蛮 さつまいもと大豆の甘辛和え こんにゃくのお煮しめ 白菜とザーサイの中華和え 白ご飯(228kcal.)	チキン南蛮 さつまいもと大豆の甘辛和え こんにゃくのお煮しめ 白菜とザーサイの中華和え 白ご飯(228kcal.)	ハンバーグのトマトソース ★ ポテトサラダ プロッコリーのごま和え 枝豆とコーンのクリームソース 白ご飯(228kcal.)	たらの西京焼き 南瓜と人参のバター和え なすの揚げびたし 玉葱とわかめのさっぱり和え 白ご飯(228kcal.)
週平均 エネルギー Kcal	466	443 kcal	450 kcal	496 kcal	515 kcal
週平均 塩分	2.1 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g	2.3 g
お か ず ス	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
お か ず ス	牛肉の玉子あんかけ 麻婆茄子 ピーマンとれんこんのきんぴら しゅうまい カリフラワーのおひたし 高菜漬け	豚肉と厚揚げのトマトソース 炊き合わせ チキン南蛮 ボトフ さつまいもと大豆の甘辛和え くわいときのこの塩炒め 白菜とザーサイの中華和え こんにゃくのお煮しめ	チキン南蛮 ボトフ さつまいもと大豆の甘辛和え くわいときのこの塩炒め 白菜とザーサイの中華和え こんにゃくのお煮しめ	ハンバーグのトマトソース ★ ポテトサラダ プロッコリーのごま和え 枝豆とコーンのクリームソース チキンカツ たらの西京焼き 南瓜と人参のバター和え ひじきと小松菜のおひたし なすの揚げびたし 玉葱とわかめのさっぱり和え	チキンカツ たらの西京焼き 南瓜と人参のバター和え ひじきと小松菜のおひたし なすの揚げびたし 玉葱とわかめのさっぱり和え
週平均 エネルギー Kcal	373	340 kcal	358 kcal	382 kcal	380 kcal
週平均 塩分	3.0 g	2.9 g	2.9 g	3.0 g	3.3 g
お か ず ス	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
お か ず ス	豚肉と野菜の焼肉炒め ミートボールのトマト煮 ピーマンとれんこんのきんぴら しゅうまい	かにクリームコロッケ 牛肉とキャベツのねぎ味噌炒め チキン南蛮とちくわのピリマヨ炒め カラフルピーマンの煮ひたし	さごしのムニエル なすと豚肉のみぞ炒め さつまいもと大豆の甘辛和え こんにゃくのお煮しめ	牛肉とマロニーのチャブチエ ★ ポテトサラダ 枝豆とコーンのクリームソース 鶏肉のハニーマスタードソース 豚肉のスタミナ炒め 南瓜と人参のバター和え なすの揚げびたし	鶏肉のハニーマスタードソース 豚肉のスタミナ炒め 南瓜と人参のバター和え なすの揚げびたし
週平均 エネルギー Kcal	333	326 kcal	369 kcal	315 kcal	325 kcal
週平均 塩分	2.2 g	1.9 g	2.2 g	2.7 g	2.0 g
彩 菜 御 膳 コ ー ス	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
彩 菜 御 膳 コ ー ス	鶏のくわ焼き あさりとベンネのミートソース ナスの生姜だれ かぼちゃの煮物 チングン菜の錦糸和え 平春雨と野菜の炒め物 ★ 千切りポテトサラダ ★ しそ昆布	ホキのごまわさびソース れんこん撰み揚げ天(天つゆ付) 人参しりしり しろ菜の煮ひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め ほうれん草とえのきのおひたし ★ 玉葱入りコールスローサラダ ★ 黒豆	豚すき煮 エビナゲット 星型しんじょう 油揚げのケチャップ炒め くわいの甘酢炒め プロッコリーのおかか和え ★ パンパンジー風サラダ ★ 白菜と梅の和え物	銀ひらすのみりん風味焼き じゃがバター風コロッケ キヤベツと豚肉のほん酢和え カリフラワーの柚子胡椒和え いんげんとベーコンの炒め物 れんこん金平 ★ 小松菜としらすのおひたし ★ 高菜漬け	味噌チキンカツ ひろうすの煮物 筍とそぼろの炒め物 もやしとコーンの炒め物 小松菜とツナの煮物 キヤベツとウインナーの炒め物 ★ プロッコリーとかにかまのサラダ ★ しば漬け
週平均 エネルギー Kcal	465	472 kcal	502 kcal	403 kcal	407 kcal
週平均 塩分	3.1 g	3.9 g	3.3 g	2.7 g	2.2 g
お か ず ス	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
お か ず ス	ロースカツのトマトソース プロッコリーとエビの炒め物 かぼちゃの煮物 ★ 千切りポテトサラダ	かれいの甘酢あんかけ 豚肉の照りたま炒め ナスの中華だれ ★ 玉葱入りコールスローサラダ	チーズタッカルビ 絹ごし揚げ煮(お好み風) 星型しんじょう ★ カリフラワーと玉子のサラダ	豚肉と野菜の柚子味噌炒め 揚げ餃子 ビーマンと蒸し鶏の和え物 ★ 小松菜としらすのおひたし	牛肉のストロガノフ風 ささみカツ 大豆とソイミートのケチャップ炒め ★ しろ菜とかにかまの和風マヨ和え
週平均 エネルギー Kcal	416	432 kcal	450 kcal	439 kcal	358 kcal
週平均 塩分	2.1 g	2.3 g	2.0 g	1.9 g	2.5 g
カ サ ロ ボ コ ー ス	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
カ サ ロ ボ コ ー ス	鶏のくわ焼き かぼちゃと椎茸の煮物 いんげんと玉子の炒め物 ★ くわいと枝豆のサラダ	ホキのごまわさびソース 牛肉入りチャブチエ風炒め プロッコリーのおかか和え ★ 玉葱入りコールスローサラダ	豚すき煮 エビナゲット 星型しんじょう ★ さつま芋とレーズンのサラダ	ほっつけの香草焼き じゃがバター風コロッケ 小松菜としらすのおひたし ★ 人参与蒸し鶏のサラダ	味噌チキンカツ お魚厚揚げの煮物 つきこんにゃくのたらご煮 ★ ビーマンの昆布和え
週平均 エネルギー Kcal	260	307 kcal	230 kcal	291 kcal	237 kcal
週平均 塩分	1.8 g	2.4 g	2.2 g	1.1 g	1.4 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1月23日(火)~1月4日(日)は夕食宅配の配達はお休みとなります。  
2025年1月25日(木)・1月29日(月)お届けの年末特別冷凍おかずはご希望の方のみへお届けです。通常の冷凍おかずを利用されておりましても、年末特別冷凍おかずは届きません。  
年末特別冷凍おかずの配達を希望される方は1月2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、よろしくお願ひいたします。

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

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お意見を正確に聞き取る為電話内容を録音させて頂きます。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。



日替わりスープを期間限定でお届けします

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
11/17	月	8種具材の豚汁	
11/18	火	あさりのクラムチャウダー	
11/19	水	ごま油香る中華スープ	
11/20	木	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	11/11 (火)
11/21	金	オニオングラタン風スープ	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
11/24	月	旨辛スンドウチゲ	
11/25	火	7種具材の粕汁	
11/26	水	エビのビスク風スープ	11/18 (火)
11/27	木	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	
11/28	金	野菜たっぷりボトフ	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
12/1	月	ピリ辛ごま豆乳スープ	
12/2	火	8種具材の豚汁	
12/3	水	あさりのクラムチャウダー	11/25 (火)
12/4	木	ごま油香る中華スープ	
12/5	金	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
12/8	月	オニオングラタン風スープ	
12/9	火	旨辛スンドウチゲ	
12/10	水	7種具材の粕汁	12/2 (火)
12/11	木	エビのビスク風スープ	
12/12	金	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
12/15	月	野菜たっぷりボトフ	
12/16	火	ピリ辛ごま豆乳スープ	
12/17	水	8種具材の豚汁	12/9 (火)
12/18	木	あさりのクラムチャウダー	
12/19	金	ごま油香る中華スープ	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
12/22	月	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	
12/23	火	オニオングラタン風スープ	
12/24	水	旨辛スンドウチゲ	12/16 (火)
12/25	木	7種具材の粕汁	
12/26	金	エビのビスク風スープ	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
12/29	月	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	
12/30	火		
12/31	水		
1/1	木</td		