

ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

お弁当コス		2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27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。		豚肉きんぴら		牛肉と里芋の旨煮		鶏肉のバジル焼き		たらの黒酢あんかけ		コロッケ	
フロッコリーのかつおまぶし なす南蛮 ツナともやしのチリソース 白ご飯(228kcal.)		切り昆布とさつま揚げの旨煮 ビリ辛れんこん ピーマンのオイスターソース炒め 白ご飯(228kcal.)		きくらげとくわいの玉子とじ こんにゃくとちくわの炒め物 高菜漬け 枝豆ごはん(247kcal.)		じゃが芋といんげんのみそ炒め チンゲン菜とねぎのしらす和え きくらげと人参の中華白和え 白ご飯(228kcal.)		トマトソースパスタ 小松菜と人参のナムル 大根葉のごま和え 白ご飯(228kcal.)		トマトソースパスタ 小松菜と人参のナムル 大根葉のごま和え 白ご飯(228kcal.)	
週平均エネルギー: 471 Kcal		アレルギー源: 小麦		アレルギー源: 小麦・卵		アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分		アレルギー源: 小麦・(えび・かに)		アレルギー源: 小麦・乳成分	
総エネルギー: 474 kcal		総エネルギー: 464 kcal		総エネルギー: 526 kcal		総エネルギー: 404 kcal		総エネルギー: 486 kcal		塩分: 1.4 g	
週平均塩分: 2.0 g		塩分: 2.5 g		塩分: 3.1 g		塩分: 1.3 g		塩分: 1.6 g		2月23日(月)	
おかずコス		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)		2月23日(月)	
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。		豚肉きんぴら		牛肉と里芋の煮物		鶏肉のバジル焼き		豚肉と玉子のトマトソースがけ		コロッケ	
彩りしんじょのかに風味あんかけ プロッコリーのかつおまぶし なす南蛮 白菜としめじの煮びたし ツナともやしのチリソース		みぞだれ餃子 切り昆布とさつま揚げの旨煮 いんげんと蒸し鶏のピーナツ和え ビリ辛れんこん ピーマンのオイスターソース炒め		豚肉と野菜のしようゆ炒め ★ キャベツとわかめの和風マヨ和え こんにゃくとちくわの炒め物 高菜漬け		たらの黒酢あんかけ チングン菜とねぎのしらす和え きくらげと人参の中華白和え 高菜漬け		トマトソースパスタ 小松菜と人参のナムル 大根葉のごま和え 白ご飯(228kcal.)		コロッケ	
週平均エネルギー: 364 Kcal		アレルギー源: かに・小麦・卵・乳成分		アレルギー源: 小麦・卵・落花生		アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分・(かに)		アレルギー源: 小麦・卵・(えび・かに)		アレルギー源: 小麦・乳成分	
週平均塩分: 2.9 g		総エネルギー: 353 kcal		総エネルギー: 349 kcal		総エネルギー: 412 kcal		総エネルギー: 329 kcal		総エネルギー: 375 kcal	
塩分: 2.4 g		塩分: 3.2 g		塩分: 3.2 g		塩分: 2.6 g		塩分: 3.0 g		2月23日(月)	
おかずコス		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)		2月23日(月)	
牛すき焼き		ポークケチャップ		豚肉の南蛮炒め		鶏唐揚げと茄子の甘辛だれ		さばのみぞ焼き		2月24日(火)	
厚揚げの酢豚風 プロッコリーのかつおまぶし ツナともやしのチリソース		炊き合わせ		エビマヨ		ボトフ		肉団子と白菜の豆乳スープ煮		2月25日(水)	
週平均エネルギー: 337 Kcal		アレルギー源: 小麦		アレルギー源: 小麦・卵		アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分・(かに)		アレルギー源: 小麦・卵・(えび・かに)		アレルギー源: 小麦・乳成分	
週平均塩分: 2.4 g		総エネルギー: 325 kcal		総エネルギー: 343 kcal		総エネルギー: 336 kcal		総エネルギー: 356 kcal		総エネルギー: 327 kcal	
塩分: 2.4 g		塩分: 2.6 g		塩分: 2.0 g		塩分: 2.5 g		塩分: 2.7 g		2月26日(木)	
おかずコス		2月27日(金)		2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)	
銀ひらすの煮付け		鶏肉のマーマレード風味		あじのメンチカツ		牛肉とブロッコリーの炒め物		エビと野菜のグラタン風		2月27日(金)	
牛すじ入りコロッケ くわいとベーコンの炒め物 ほうれん草と油揚げのおひたし 人参とコーンのグラッセ ニンニクの芽とひき肉の炒め物 ★ マカロニサラダ ★ 金時豆		あさりとしろ菜の中華炒め 豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ スクランブルエッグ もやしとくらげのビリ辛和え ナスの田楽風 ★ キャベツのごまマヨ和え ★ しば漬け		根菜と豚肉のしぐれ煮 豆腐とソイミートのチリソース しゅうまい れんこん金平 チングン菜の錦糸和え ★ 玉葱とパプリカの中華風酢の物 ★ 生姜昆布		シラの青さフリッター ほうれん草とひき肉の和え物 ごぼうのおかか煮 れんこんのごま和え キャベツの煮びたし ★ 豆サラダ ★ 大根漬け		シキンナゲット 魚肉ソーセージの炒め物 小松菜とソナの煮物 ヤングコーンの甘酢炒め 油揚げの味噌炒め ★ カリフラワーと玉子のサラダ ★ 野沢菜漬け		さばのみぞ焼き	
週平均エネルギー: 465 Kcal		アレルギー源: 卵・乳成分・小麦		アレルギー源: 卵・小麦		アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび・かに		アレルギー源: 卵・乳成分・小麦		アレルギー源: 卵・えび	
週平均塩分: 3.3 g		総エネルギー: 466 kcal		総エネルギー: 498 kcal		総エネルギー: 441 kcal		総エネルギー: 463 kcal		総エネルギー: 459 kcal	
塩分: 2.9 g		塩分: 3.8 g		塩分: 3.1 g		塩分: 3.0 g		塩分: 3.7 g		2月23日(月)	
おかずコス		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)		2月23日(月)	
あじ大葉フライ(ソース付)		牛肉と野菜の塩炒め(炭火風味)		かれいの和風あんかけ		フライドチキン		豚肉の焼肉風		2月24日(火)	
鶏と大根の中華うま煮 にらと玉子の炒め物 ★ 細切りごぼうサラダ		たこ団子揚げ 小松菜としらすのおひたし ★ キャベツのごまマヨ和え		豚肉とザーサイの炒め物 ほうれん草と豆ペペロン炒め ★ 玉葱とパプリカの中華風酢の物		野菜の彩りしんじょう煮 白菜と昆布の煮物 ★ 豆サラダ		かぼちゃコロッケ ナスと玉葱のぽん酢和え ★ カリフラワーと玉子のサラダ		2月25日(水)	
週平均エネルギー: 416 Kcal		アレルギー源: 卵・乳成分・小麦		アレルギー源: 卵・小麦		アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび		アレルギー源: 卵・小麦		アレルギー源: 卵・乳成分・小麦	
週平均塩分: 2.3 g		総エネルギー: 423 kcal		総エネルギー: 378 kcal		総エネルギー: 363 kcal		総エネルギー: 411 kcal		総エネルギー: 506 kcal	
塩分: 2.0 g		塩分: 2.6 g		塩分: 1.8 g		塩分: 2.1 g		塩分: 3.1 g		2月26日(木)	
おかずコス		2月27日(金)		2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)	
銀ひらすの煮付け		鶏肉のマーマレード風味		あじのメンチカツ		牛肉とブロッコリーの炒め物		エビと野菜のグラタン風		2月27日(金)	
牛すじ入りコロッケ 春菊とベーコンのわさび醤油和え ★ マカロニサラダ		あさりとしろ菜の中華炒め もやしとツナの炒め物 ★ 大根サラダ		根菜と豚肉のしぐれ煮 チングン菜の錦糸和え ★ 玉葱とパプリカの中華風酢の物		かに入りしんじょう煮 キャベツの煮びたし ★ 豆サラダ		チキンナゲット 魚肉ソーセージの炒め物 ★ カリフラワーと玉子のサラダ		さばのみぞ焼き	