

ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

お弁当	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)
献立「白ご飯」「大根葉ごはん」を使用しているお米は奈良県産のひかりを使用しております。	厚揚げと野菜の煮物 スパゲティナポリタン ★ 中華春雨サラダ 金時豆 白ご飯(228kcal.)	デミソースハンバーグ キャベツと海苔のナムル 南瓜とさつまいものきんぴら 人参しりしり 白ご飯(228kcal.)	豚肉と玉子の炒め物 ソーセージとポテトの和え物 なすとじゃこのゆかり和え 彩り野菜のソテー ¹ 大根葉ごはん(255kcal.)	鶏肉のカレー醤油焼き ★ ブロッコリーのマヨネーズサラダ 白菜と塩昆布の和え物 玉葱のおかか和え 白ご飯(228kcal.)	さばのごま醤油焼き チンゲン菜の塩炒め ビーマンのオイスターソース もやしと人参のソテー ¹ 白ご飯(228kcal.)
週平均 エネルギー Kcal	468	アレルギー源: 小麦・乳成分 アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分 総エネルギー: 442 kcal	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分 アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分 塩分: 2.3 g	アレルギー源: 小麦・卵・かに アレルギー源: 542 kcal	アレルギー源: 小麦・卵 アレルギー源: 小麦 塩分: 1.7 g
週平均 塩分	2.0 g	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)
おかず	厚揚げと野菜の煮物 二種のしゅうまい スパゲティナポリタン ★ 中華春雨サラダ しそひじき 金時豆	デミソースハンバーグ チジマロース キャベツと海苔のナムル 小松菜と椎茸の和え物 南瓜とさつまいものきんぴら 人参しりしり	豚肉と玉子の炒め物 みそだれ餃子 ソーセージとポテトの和え物 なすとじゃこのゆかり和え ほうれん草の生姜和え 彩り野菜のソテー	鶏肉のカレー醤油焼き ソース焼きそば ★ ブロッコリーのマヨネーズサラダ 白菜と塩昆布の和え物 がんもの煮付け 玉葱のおかか和え	さばのごま醤油焼き おさつコロッケ チンゲン菜の塩炒め ビーマンのオイスターソース もやしと人参のソテー
週平均 エネルギー Kcal	359	アレルギー源: えび・かに・小麦・卵・乳成分 アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分 総エネルギー: 356 kcal	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分 アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分 塩分: 3.4 g	アレルギー源: 小麦・卵・(えび・かに) アレルギー源: 399 kcal	アレルギー源: 小麦・卵 アレルギー源: 小麦・卵・乳成分 塩分: 3.0 g
週平均 塩分	3.0 g	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)
おかず	ミートボールのクリーム煮 野菜のミンチ巻き スパゲティナポリタン 金時豆	豚肉と豆腐のさっと煮 エビマヨ キャベツと海苔のナムル 人参しりしり	鶏肉の山賊焼き 牛肉といんげんの炒め物 ソーセージとポテトの和え物 彩り野菜のソテー	酢豚 ぶりの照焼き ★ ブロッコリーのマヨネーズサラダ 玉葱のおかか和え	牛肉のバジル炒め ひろうすの煮物 チンゲン菜の塩炒め もやしと人参のソテー
週平均 エネルギー Kcal	335	アレルギー源: 小麦・乳成分 アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分 総エネルギー: 317 kcal	アレルギー源: 小麦 アレルギー源: 小麦 塩分: 2.8 g	アレルギー源: 小麦・卵 アレルギー源: 349 kcal	アレルギー源: 小麦・乳成分 アレルギー源: 346 kcal
週平均 塩分	2.4 g	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)
彩菜御膳	牛肉の生姜炒め 白はんぺんフライ 厚揚げの和風あん 野菜炒め 玉子焼 いんげんとしらすの炒め煮 ★ 人参サラダ ★ 割干し大根	たらのおかか葱ソース 豚肉の中華野菜炒め ほうれん草ベーコン炒め 里芋の白味噌だれ ブロッコリーとかにかまのスープ煮 根菜のうま塩炒め ★ 豆サラダ ★ もやしの赤しそ和え	鶏肉の柚子胡椒焼き いわしのつみれ揚げ にらと玉子の炒め物 チングン菜のごま和え ポテトのオーロラソース和え こんにゃくとメンマの甘辛炒め ★ カリフラワーのマリネ ★ 広島菜漬け	サーモンフライ(タルタルソース付) 焼き餃子(ニンニク抜き) 春雨と根菜のごまスープ煮 油揚げの玉子とじ れんこんの煮物 ミックス野菜の炒め物 ★ ポテトサラダ ★ 玉葱ときゅうりの和え物	ポークカレー シラの青さフリッター チングン菜と蒸し鶏の和え物 キヤベツとウインナーの炒め物 ほうれん草と蒲鉾のおひたし 甘味噌金平ごぼう ★ 大根サラダ ★ しば漬け
週平均 エネルギー Kcal	464	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 471 kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 塩分: 3.2 g	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 塩分: 2.8 g	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 アレルギー源: 468 kcal アレルギー源: 462 kcal
週平均 塩分	3.1 g	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)
おめかぶり	白身フライのビスク風ソース 鶏と春菊の白味噌和え ビーマンとしらすの煮物 ★ 人参サラダ	チンジャオロース 金平ごぼう入りちぎり揚げ にらと玉子の炒め物 ★ 豆サラダ	鶏肉のピリ辛ごまソース 白子入りかにつみれの煮物 油揚げのケチャップ炒め ★ カリフラワーのマリネ	あじの塩焼き 肉しゅうまい チングン菜と昆布の煮物 ★ ポテトサラダ	豚肉の柳川風 すき焼き風コロッケ ほうれん草となめこのおひたし ★ 大根サラダ
週平均 エネルギー Kcal	426	アレルギー源: 乳成分・小麦・えび アレルギー源: 卵・小麦・えび 総エネルギー: 478 kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 塩分: 2.3 g	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 塩分: 3.5 g	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 アレルギー源: 362 kcal アレルギー源: 416 kcal
カサコリ	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)
冷凍おかず	牛肉の生姜炒め 白はんぺんフライ いんげんとしらすの炒め煮 ★ 人参サラダ	たらのおかか葱ソース 豚肉の中華野菜炒め もやしとツナの炒め物 ★ ブロッコリーとチーズのサラダ	鶏肉の柚子胡椒焼き いわしのつみれ揚げ もち歯の玉子とじ ★ カリフラワーのマリネ	サーモンフライ(タルタルソース付) 高野豆腐の煮物 ポテトのレモン風味炒め ★ 彩り野菜とかにかまのサラダ	ポークカレー シラの青さフリッター チングン菜と豆乳の煮物 ★ 大根サラダ
週平均 エネルギー Kcal	286	アレルギー源: 卵・小麦 アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 267 kcal	アレルギー源: 卵・小麦 アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 塩分: 1.7 g	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 塩分: 1.6 g	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 アレルギー源: 296 kcal アレルギー源: 289 kcal
週平均 塩分	1.8 g	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)
冷凍おかず	1月9日(金)	豚肉と野菜のしょゆ炒めセット 豚肉と野菜のしょゆ炒め バジルのツイストパスタ 卵の花 れんこんと人参のきんぴら	牛肉と野菜の炒め物セット 牛肉と野菜の炒め物 エビカツ 人参と白滝の炒め煮 高野豆腐の煮物	★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29日(月)・2026年1月5日(月)～1月9日(金)お届けお弁当と1月9日(金)お届け冷凍おかずの変更は2025年1月23日(火)までです。2026年1月12日(月)以降の変更は通常通り、お届け週の前週火曜日までです。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 奈良県内 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)

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
1/5	月	ピリ辛ごま豆乳スープ	12/29 (月)
1/6	火	8種具材の豚汁	
1/7	水	あさりのクラムチャウダー	
1/8	木	ごま油香る中華スープ	
1/9	金	あつ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
1/12	月	オニオングラタン風スープ	1/6 (火)
1/13	火	旨辛スンドウブチゲ	
1/14	水	7種具材の粕汁	
1/15	木	エビのビスク風スープ	
1/16	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
1/19	月	野菜たっぷりボトフ	1/13 (火)
1/20	火	ピリ辛ごま豆乳スープ	
1/21	水	8種具材の豚汁	
1/22	木	あさりのクラムチャウダー	
1/23	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
1/26	月	あつさり野菜ちゃんぽん風スープ	1/20 (火)
1/27	火	オニオングラタン風スープ	
1/28	水	旨辛スンドウブチゲ	
1/29	木	7種具材の粕汁	
1/30	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
2/2	月	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	2/3 (火)
2/3	火	8種具材の豚汁	
2/4	水	ピリ辛ごま豆乳スープ	
2/5	木	野菜たっぷりボトフ	
2/6	金	あさりのクラムチャウダー	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
2/9	月	ごま油香る中華スープ	2/3 (火)
2/10	火	あつさり野菜ちゃんぽん風スープ	
2/11	水	オニオングラタン風スープ	
2/12	木	旨辛スンドウブチゲ	
2/13	金	7種具材の粕汁	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日

<tbl_r cells="4" ix="1" maxcspan="1" maxrspan="