

2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

お弁当コース		6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27日(金)	
献立「白ご飯」「野菜菜ごはん」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。		焼き餃子 トマトのツイストパスタ 彩り野菜のソテー ピーマンのツナ和え 白ご飯(228kcal.)		豚肉と厚揚げの生姜あんかけ 彩りきんぴら もやしときくらげの中華和え 人参とえのきのソテー 野菜菜ごはん(235kcal.)		牛肉とこんにやくのピリ辛煮 じゃが芋としめじのバター醤油 キャベツの塩昆布和え 白菜とザーサイの中華和え 白ご飯(228kcal.)		鶏肉のオイスターソース焼き チンゲン菜のナムル ★ 春雨サラダ 玉葱のハニーマスタード和え 白ご飯(228kcal.)		サーモンの夏野菜ソース 大根とさつま揚げの煮物 ★ オニオンサラダ 彩りピーマンの甘辛 白ご飯(228kcal.)	
		アレルギー源：小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦		アレルギー源：小麦・乳成分		アレルギー源：小麦		アレルギー源：小麦・卵・乳成分	
		総エネルギー：438 kcal		総エネルギー：427 kcal		総エネルギー：423 kcal		総エネルギー：508 kcal		総エネルギー：454 kcal	
		塩分：2.0 g		塩分：1.7 g		塩分：1.8 g		塩分：2.6 g		塩分：2.1 g	
週平均エネルギー450 Kcal		6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27日(金)	
おかずコース		焼き餃子 豚肉と玉子の中華炒め トマトのツイストパスタ 彩り野菜のソテー なすの揚げびたし ピーマンのツナ和え		豚肉と厚揚げの生姜あんかけ 肉団子のトマトソース 彩りきんぴら ★ くわいのマヨネーズサラダ もやしときくらげの中華和え 人参とえのきのソテー		牛肉とこんにやくのピリ辛煮 野菜のミンチ巻き じゃが芋としめじのバター醤油 キャベツの塩昆布和え ちくわと人参のきんぴら 白菜とザーサイの中華和え		鶏肉のオイスターソース焼き エビチリ チンゲン菜のナムル なすの香味だれ ★ 春雨サラダ 玉葱のハニーマスタード和え		サーモンの夏野菜ソース とうもろこしコロッケ 大根とさつま揚げの煮物 南瓜の生姜そぼろ炒め ★ オニオンサラダ 彩りピーマンの甘辛	
		アレルギー源：小麦・卵・乳成分		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		アレルギー源：えび・小麦・卵		アレルギー源：小麦・卵・乳成分	
		総エネルギー：322 kcal		総エネルギー：367 kcal		総エネルギー：330 kcal		総エネルギー：466 kcal		総エネルギー：349 kcal	
		塩分：2.8 g		塩分：3.0 g		塩分：1.9 g		塩分：3.3 g		塩分：3.4 g	
週平均エネルギー367 Kcal		6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27日(金)	
おかず小コース		ひろ우스の煮物 牛肉のブルコギ炒め トマトのツイストパスタ 彩り野菜のソテー		ビーフコロッケ 焼き豆腐の含め煮 彩りきんぴら 人参とえのきのソテー		さばのごま醤油焼き 冬瓜と肉団子の煮物 じゃが芋としめじのバター醤油 白菜とザーサイの中華和え		肉じゃが 豚肉の高菜炒め チンゲン菜のナムル ★ 春雨サラダ		豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 麻婆茄子 南瓜の生姜そぼろ炒め ★ オニオンサラダ	
		アレルギー源：小麦		アレルギー源：小麦・乳成分		アレルギー源：小麦・乳成分		アレルギー源：小麦		アレルギー源：小麦	
		総エネルギー：357 kcal		総エネルギー：303 kcal		総エネルギー：346 kcal		総エネルギー：337 kcal		総エネルギー：300 kcal	
		塩分：2.4 g		塩分：2.3 g		塩分：2.5 g		塩分：1.9 g		塩分：2.7 g	
週平均エネルギー329 Kcal		6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27日(金)	
彩菜御膳コース		チキンのオニオンソース ブロッコリーとエビの炒め物 かぼちゃコロッケ チンゲン菜とかにかまのおひたし くわいの甘酢炒め ピーマンとしらすの煮物 ★ ツナコーンサラダ ★ 桜大根漬け		ホキの香草焼き 豚肉とコーンの味噌バター炒め 豆腐しんじょう天 白菜と昆布の煮物 ほうれん草とエリンギの炒め物 根菜のうま塩炒め ★ いんげんのおかかマヨ和え ★ 玉葱ときゅうりの和え物		牛肉のビビンバ風 サーモンマヨフライ 小松菜とウインナーの炒め物 ポテトと豆のケチャップ和え 平春雨と野菜の炒め物 卵の花 ★ 人参サラダ ★ しそ昆布		シーフードカレー 豚肉のちゃんぽん風炒め 肉しゅうまい 油揚げの味噌炒め 小松菜ともやしのおひたし 糸こんにやくと鶏そぼろの煮物 ★ カリフラワーと玉子のサラダ ★ 福神漬け		鶏天の香味ソース すり身天煮 キャベツと豚肉のぼん酢和え 玉葱といんげんの炒め物 里芋の青さ風味 ほうれん草の玉子とじ ★ 大根サラダ ★ 黒豆	
		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・乳成分・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・小麦	
		総エネルギー：425 kcal		総エネルギー：460 kcal		総エネルギー：509 kcal		総エネルギー：504 kcal		総エネルギー：427 kcal	
		塩分：3.7 g		塩分：3.3 g		塩分：3.8 g		塩分：4.4 g		塩分：3.1 g	
週平均エネルギー465 Kcal		6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27日(金)	
メタインぷりコース		ホイコーロー ウインナーフライ チンゲン菜と竹輪の和え物 ★ ツナコーンサラダ		ヒレカツのブラウンソース 絹ごし揚げ煮（お好み風） 白菜と昆布の煮物 ★ いんげんのおかかマヨ和え		さばの塩焼き 鶏と野菜の玉子とじ キャベツの煮びたし ★ 人参サラダ		チキンのレモンペッパー焼き あさりとパンネのミートソース ほうれん草とエリンギの和え物 ★ カリフラワーと玉子のサラダ		赤魚の和風あんかけ 肉詰めいなり煮 平春雨と野菜の炒め物 ★ 大根サラダ	
		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		アレルギー源：卵・乳成分・小麦	
		総エネルギー：478 kcal		総エネルギー：396 kcal		総エネルギー：433 kcal		総エネルギー：445 kcal		総エネルギー：350 kcal	
		塩分：2.1 g		塩分：1.6 g		塩分：2.3 g		塩分：2.7 g		塩分：1.5 g	
週平均エネルギー420 Kcal		6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27日(金)	
カサポリートコース		チキンのオニオンソース 豆腐チャンプル れんこん金平 ★ 野菜のマリネ		ホキの香草焼き 豚肉とコーンの味噌バター炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ★ いんげんのおかかマヨ和え		牛肉のビビンバ風 サーモンマヨフライ ピーマンとしらすの煮物 ★ 春雨サラダ（しそ風味）		シーフードカレー 小松菜と豚肉の煮物 里芋の青さ風味 ★ カリフラワーと玉子のサラダ		鶏天の香味ソース すり身天煮 ほうれん草の玉子とじ ★ 大根サラダ	
		アレルギー源：卵・乳成分・小麦		アレルギー源：卵・乳成分・小麦・かに		アレルギー源：卵・乳成分・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	
		総エネルギー：278 kcal		総エネルギー：255 kcal		総エネルギー：301 kcal		総エネルギー：252 kcal		総エネルギー：262 kcal	
		塩分：2.0 g		塩分：1.9 g		塩分：2.1 g		塩分：1.7 g		塩分：2.0 g	
週平均エネルギー270 Kcal											
冷凍おかずセット		6月27日(金)				★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。 好評いただきましたスープのお届けは、5月30日（金）お届けをもって終了です。 次回のお知らせは秋ごろを予定しております。 やわらかいお食事をお探しの方、糖尿病・肝臓病が気になる方、透析をされている方、カロリー調整を考えている方へのお食事をご用意しております。お問い合わせは、下記のならコープコールセンターへお願いいたします。					
		牛肉といんげんの炒め物セット		ポークケチャップセット							
		牛肉といんげんの炒め物		ポークケチャップ							
		大根とベーコンのコンソメスープ 三色ピーマンのきんぴら 人参のおひたし		さつまいもと大豆の甘辛炒め ブロッコリーのみそ風味 いんげんのゆかり和え							
		アレルギー源：小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦							
		総エネルギー：291 kcal		総エネルギー：269 kcal							
週平均エネルギー280 Kcal		食塩相当量：2.1 g		食塩相当量：1.6 g							
週平均塩分1.9 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。

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