

# ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

お弁当	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)
献立「白ご飯」「野沢菜ごはん」を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。	牛肉とれんこんの旨煮 大根と揚げの和え物 白菜のオイスター和え もやしと三つ葉のナムル 白ご飯(228kcal.)	チキン南蛮 やみつきピーマン ★ マカロニサラダ 彩り野菜の炒め物 白ご飯(228kcal.)	天ぷら盛合せ 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 ★ 茄子のすだちおろしがけ 枝豆と大豆の煮物 白ご飯(235kcal.)	豚肉のケチャップみそ炒め 南瓜の生姜そぼろ炒め ブロッコリーのかき玉 人參きんぴら 白ご飯(228kcal.)	ぶりの塩麹焼き トマトのソイストパスタ カリフラワーのおひたし 大根葉ナムル 白ご飯(228kcal.)
週平均 エネルギー Kcal	488	475 kcal	546 kcal	483 kcal	480 kcal
週平均 塩分	2.1 g	2.0 g	2.1 g	2.7 g	2.1 g
おかず	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)
献立「白ご飯」「野沢菜ごはん」を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。	牛肉とれんこんの旨煮 厚揚げとなすの麻婆 大根と揚げの和え物 白菜のオイスター和え ほうれん草のバターソテー もやしと三つ葉のナムル	チキン南蛮 ミートオムレツ ★ マカロニサラダ やみつきピーマン いんげんの白和え 彩り野菜の炒め物	天ぷら盛合せ 野菜のミニチ巻き 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 ★ 茄子のすだちおろしがけ ★ さつまいものレモン和え 枝豆と大豆の煮物	豚肉のケチャップみそ炒め 春巻き 南瓜の生姜そぼろ炒め ブロッコリーのかき玉 ★ オクラともやしの和え物 人參きんぴら	肉団子と里芋の炊き合わせ ぶりの塩麹焼き トマトのソイストパスタ キャベツとベーコンの甘醤油炒め 大根葉ナムル カリフラワーのおひたし
週平均 エネルギー Kcal	368	367 kcal	416 kcal	353 kcal	342 kcal
週平均 塩分	2.8 g	2.9 g	2.9 g	3.2 g	2.5 g
おかず	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)
献立「白ご飯」「野沢菜ごはん」を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。	豆腐ハンバーグの生姜あんかけ 豚肉の山椒炒め 大根と揚げの和え物 もやしと三つ葉のナムル	牛肉のバジル炒め ひろうすの煮物 ★ マカロニサラダ 彩り野菜の炒め物	さごしのムニエル 茄子のはさみ揚げ 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 枝豆と大豆の煮物	鶏肉の香味だれ 豚肉の高菜炒め 南瓜の生姜そぼろ炒め 人參きんぴら	とうもろこしコロッケ 牛肉としめじのおろし炒め トマトのソイストパスタ 大根葉ナムル
週平均 エネルギー Kcal	338	301 kcal	405 kcal	324 kcal	322 kcal
週平均 塩分	2.3 g	2.2 g	2.6 g	2.7 g	2.5 g
彩菜御膳	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)
献立「白ご飯」「野沢菜ごはん」を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。	豚肉と春雨の坦々風 天ぷら(天つゆ付) ナスの生姜だれ がんものの煮物 人参とひき肉の炒め物 ほうれん草となめこのおひたし ★ ポテトサラダ ★ 白菜の青さ和え	マスの塩焼き 豆腐のひき肉包み揚げ 竹輪と野菜のビリ辛炒め 大根の煮物 小松菜とワインナーの炒め物 ミックス野菜の炒め物 ★ かばちゃサラダ ★ きゅうり漬け	タンドリーチキン お魚厚揚げの煮物 山形芋煮風 もち麩の玉子とじ しろ菜の煮びたし くわいのおかか和え ★ 玉葱とコーンのサラダ ★ 福神漬け	ミックスフライ(タルタルソース付) つくねの大葉巻き 高野豆腐の豆乳クリーム煮 カリフラワーの柚子胡椒和え チングン菜のごま和え 根菜の甘酢炒め ★ 玉葱とコーンのサラダ ★ 黒豆	牛焼肉 水餃子 浦上そぼろ(長崎県郷土料理) ふきとわかめの煮物 キヤベツとあさりの炒め物 ビーマンとしらすの煮物 ★ 枝豆とツナのサラダ ★ 広島菜漬け
週平均 エネルギー Kcal	463	483 kcal	451 kcal	439 kcal	525 kcal
週平均 塩分	3.1 g	2.9 g	2.6 g	3.2 g	3.8 g
おかず	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)
献立「白ご飯」「野沢菜ごはん」を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。	天ぷら(天つゆ付) 鶏のねぎ塩炒め 人参の真砂和え ★ ポテトサラダ	鶏肉の柚子胡椒焼き 海鮮しゅうまい ほうれん草と油揚げのおひたし ★ かばちゃサラダ	豚肉とナスのトマ味噌炒め まぐろメンチカツ もやしとにらのマヨ炒め ★ 玉葱とコーンのサラダ	マスのマスタードソース 豚肉とれんこんの炒め物 スクランブルエッグ ★ キャベツとセロリのマリネ	ヒレカツ(ソース付) あさりとじやが芋のミートソース さつま揚げと小松菜の煮物 ★ 枝豆とツナのサラダ
週平均 エネルギー Kcal	415	391 kcal	468 kcal	438 kcal	353 kcal
週平均 塩分	2.1 g	1.9 g	2.1 g	2.6 g	1.8 g
カサ口ボリコトス	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)
献立「白ご飯」「野沢菜ごはん」を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。	天ぷら(天つゆ付) 豚肉と春雨の坦々風 大豆とソイミートのケチャップ炒め ★ 大根なます	ほつけの塩焼き 豆腐のひき肉包み揚げ 竹輪と野菜のビリ辛炒め ★ 青さこんにやくとわかめの酢の物	タンドリーチキン お魚厚揚げの煮物 野菜と玉子のマスター炒め ★ 玉葱とコーンのサラダ	ミックスフライ(ソース付) 鶏とごぼうの炒め物 もやしとにらの炒め物 ★ チングン菜のごま和え	牛焼肉 水餃子 ブロッコリーのおかか和え ★ 里芋の赤しそマヨ和え
週平均 エネルギー Kcal	287	316 kcal	276 kcal	257 kcal	328 kcal
週平均 塩分	1.7 g	1.6 g	1.9 g	1.5 g	2.0 g
冷凍おかず	2月20日(金)				
セット	牛肉といんげんの炒め物セット ソーセージとポテトのソテー 揚げ餃子 なすとじやこのゆかり和え アレルギー源: 小麦・(えび・かに)	鶏肉のカレー醤油焼きセット ソース焼きそば 玉葱のおかか和え がんものの煮付け アレルギー源: 小麦	★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。 2026年2月1日(水)の祝祭日は、祝日配達希望者のみのお届けになります。祝祭日に配達を希望されても、週4日登録で水曜日をお休みで登録されておりましたら、商品は届きません。2月1日(水)の配達を希望される方は2月3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)	★印は温めに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。

お届け日 曜日 商品名 ご注文締切日

お届け日	曜日	商品名	12/29 (月)
1/5	月	ピリ辛ごま豆乳スープ	
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	

お届け日	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	

お届け日	曜日	商品名	ご注文締切日
1/19	月	野菜たっぷりポトフ	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	

お届け日	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	

お届け日	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	1/27 (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	野菜たっぷりポトフ	
2/6	金	あさりのクラムチャウダー	

お届け日	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	

お届け日	曜日	商品名	ご注文締切日
2/16	月	エビのビスク風スープ	2/10 (火)
2/17	火	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	
2/18	水	野菜たっぷりポトフ	
2/19	木	ピリ辛ごま豆乳スープ	
2/20			