

2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		9月29日(月)	9月30日(火)	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	
お弁当 献立「白ご飯」 「枝豆コーンごはん」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。	コース	厚揚げと牛肉の炒め物 キャベツの塩昆布和え ★ もやしときくらげの酢の物 ちくわとねぎの甘辛 白ご飯(228kcal.)	豚肉の高菜炒め 小松菜と揚げのみそ和え きのこの白和え 玉葱とツナの洋風煮 枝豆コーンごはん(233kcal.)	鶏肉の香味だれ さつまいもと人参のきんぴら ★ わかめの青じそ和え 人参しりしり 白ご飯(228kcal.)	鯖のみそ煮 じゃが芋とソーセージのマスタード 青菜とがんもの煮物 いんげんのバターソテー 白ご飯(228kcal.)	揚げ餃子の野菜あんかけ トマトのツイストパスタ ブロッコリーのおひたし ひじきとおからの炒り煮 白ご飯(228kcal.)	
	週平均エネルギー	450 Kcal	436 kcal	467 kcal	488 kcal	433 kcal	
	週平均塩分	2.3 g	1.7 g	2.6 g	2.6 g	1.8 g	
	アレルギー源	えび・小麦・卵	小麦・乳成分	小麦・卵・(えび・かに)	小麦・乳成分	小麦	
おかず コース	コース	厚揚げと牛肉の炒め物 肉団子と大根の煮物 キャベツの塩昆布和え 南瓜のごま和え ★ もやしときくらげの酢の物 ちくわとねぎの甘辛	豚肉の高菜炒め しゅうまい 小松菜と揚げのみそ和え なすのチリソース きのこの白和え 玉葱とツナの洋風煮	鶏肉の香味だれ とうもろこしコロッケ さつまいもと人参のきんぴら ごぼうとお豆のサラダ 人参しりしり ★ わかめの青じそ和え	鯖のみそ煮 豚肉のトマト炒め じゃが芋とソーセージのマスタード 青菜とがんもの煮物 れんこんのカレー和え いんげんのバターソテー	揚げ餃子の野菜あんかけ 牛肉のスタミナ炒め トマトのツイストパスタ ブロッコリーのおひたし 枝豆のおかかかえ ひじきとおからの炒り煮	
	週平均エネルギー	375 Kcal	320 kcal	389 kcal	355 kcal	408 kcal	
	週平均塩分	3.0 g	3.2 g	3.0 g	3.0 g	3.0 g	
	アレルギー源	えび・小麦・卵・乳成分	小麦・乳成分	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	小麦・乳成分	小麦	
おかず 小 コース	コース	焼き豆腐と豚肉の煮びたし ケチャップハンバーグ 南瓜のごま和え ちくわとねぎの甘辛	牛肉きんぴら 春巻きとにら饅頭 小松菜と揚げのみそ和え 玉葱とツナの洋風煮	白身魚(シイラ)のバジル焼き 豚肉と玉子の炒め物 さつまいもと人参のきんぴら ★ わかめの青じそ和え	ひろうすの煮物 みそカツ じゃが芋とソーセージのマスタード いんげんのバターソテー	鶏肉のオイスター焼き 八宝菜 トマトのツイストパスタ ひじきとおからの炒り煮	
	週平均エネルギー	335 Kcal	354 kcal	309 kcal	319 kcal	363 kcal	
	週平均塩分	2.5 g	2.9 g	2.7 g	2.4 g	2.8 g	
	アレルギー源	えび・小麦・卵・乳成分	小麦・乳成分	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	小麦・乳成分	えび・小麦	
彩菜 御膳 コース	コース	根菜入りつくねハンバーグ 焼き栗コロッケ にらと玉子の炒め物 キャベツの煮びたし 小松菜とウインナーの炒め物 竹輪とピーマンのねりごま炒め ★ 大根と海藻の香味サラダ ★ うぐいす豆	銀ひらすの塩焼き 鶏のから揚げ 小松菜と豚肉の煮物 野菜の彩りしんじょう煮 ミックス野菜の炒め物 ほうれん草とひき肉の和え物 ★ いんげんのおかかマヨ和え ★ しば漬け	鶏のくわ焼き 椎茸エビ詰めフライ ナスとそぼろの味噌炒め かぼちゃの煮物 チンゲン菜の錦糸和え ポテトと枝豆の明太マヨ和え ★ 人参サラダ ★ 高菜漬け	イカ中華あんかけ 牛肉と野菜の炒め物 高野豆腐の煮物 平春雨と野菜の炒め物 ほうれん草ともやしの和え物 根菜のうま塩炒め ★ カリフラワーと玉子のサラダ ★ しそ昆布	豚肉と野菜の柚子味噌炒め 金平ごぼう入りちぎり揚げ ねぎ焼き しろ菜とツナの中華和え 大根の煮物 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ★ 蒸し鶏と野菜のカレーマリネ ★ さつまいの甘煮	
	週平均エネルギー	468 Kcal	454 kcal	576 kcal	417 kcal	411 kcal	
	週平均塩分	3.2 g	3.2 g	3.6 g	3.7 g	2.7 g	
	アレルギー源	卵・乳成分・小麦・えび	卵・乳成分・小麦	卵・小麦・えび	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦・えび・かに	
メイトゥンボリ コース	コース	味噌ヒレカツ ごぼう天と野菜つみれの煮物 小松菜と油揚げの煮物 ★ キャベツのごまマヨ和え	牛すき煮 豆腐のひき肉包み揚げ にらと玉子の炒め物 ★ 枝豆とツナのサラダ	天ぷら(天つゆ付) 東村山黒焼きそば ほうれん草と蒲鉾のおひたし ★ 紅あずまのサラダ	根菜入りつくねハンバーグ エビカツ ひじき煮 ★ カリフラワーと玉子のサラダ	さばの塩焼き ナスとさつまいの味噌炒め れんこん金平 ★ 糸昆布のサラダ	
	週平均エネルギー	419 Kcal	451 kcal	373 kcal	386 kcal	467 kcal	
	週平均塩分	1.9 g	2.1 g	1.8 g	2.3 g	1.7 g	
	アレルギー源	卵・小麦	卵・乳成分・小麦・えび	小麦・えび	卵・乳成分・小麦・えび	卵・乳成分・小麦・えび・かに	
カサポリート コース	コース	根菜入りつくねハンバーグ エビカツ 小松菜とウインナーの炒め物 ★ ひじきとくわいのサラダ	赤魚のみりん風味焼き 肉詰めいなり煮 人参の真砂和え ★ 甘栗とさつまいのサラダ	天ぷら(天つゆ付) 山形芋煮風 ブロッコリーのおかかかえ ★ ピーマンの昆布和え	クリーミーコロッケ(かに風味) 肉団子の照り焼き スクランブルエッグ ★ 春雨サラダ(しそ風味)	マーボー豆腐 エビと玉子の中華炒め もやしとツナの炒め物 ★ カリフラワーのマリネ	
	週平均エネルギー	286 Kcal	298 kcal	260 kcal	309 kcal	331 kcal	
	週平均塩分	1.8 g	2.1 g	1.3 g	1.7 g	2.4 g	
	アレルギー源	卵・乳成分・小麦・えび	卵・小麦	小麦・えび	卵・乳成分・小麦・かに	卵・乳成分・小麦・えび	
冷凍 おかず セット	10月3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。 2025年9月15日(月)・9月23日(火)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おられても、週4日登録で該当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。9月15日(月)の配達を希望される方は9月9日(火)まで、9月23日(火)の配達を希望される方は9月16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、よろしく願いいたします。				
	セット	牛肉とマロニーのチャブチエセット	ぶりの照焼きセット				
	週平均エネルギー	296 Kcal	317 kcal	275 kcal			
	週平均塩分	2.4 g	2.3 g	2.5 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

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。