

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	5月19日(月)		5月20日(火)		5月21日(水)		5月22日(木)		5月23日(金)				
	豚肉とときのこのオイスター煮 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 白ご飯(228kcal.)		チーズインハンバーグ さつまいもと大豆の甘辛炒め ブロッコリーのみそ和え いんげんのゆかり和え 白ご飯(228kcal.)		赤魚の照焼き ★ 高菜入りポテトサラダ 切干大根煮 人参とコーンのグラッセ ひじきご飯(224kcal.)		豚肉の生姜炒め 鶏ミンチのチャブチェ かぼちゃの白和え もやしとちくわのチリソース 白ご飯(228kcal.)		鶏肉のハニーマスタードソース ★ じゃが芋のマヨネーズ和え 玉葱とツナの洋風煮 甘辛ごぼう 白ご飯(228kcal.)				
	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・(かに)	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：	417 kcal	総エネルギー：	538 kcal	総エネルギー：	405 kcal	総エネルギー：	465 kcal	総エネルギー：	528 kcal			
過平均 エネルギー	471 Kcal	塩分：	2.6 g	塩分：	2.3 g	塩分：	3.5 g	塩分：	1.7 g	塩分：	1.6 g		
おかず コース	5月19日(月)		5月20日(火)		5月21日(水)		5月22日(木)		5月23日(金)				
	豚肉とときのこのオイスター煮 肉団子のトマトソース 大根とベーコンのコンソメスープ ★ 小松菜のゴママヨサラダ 三色ピーマンのきんぴら 人参のおひたし		チーズインハンバーグ 厚揚げのカレーあんかけ さつまいもと大豆の甘辛炒め ブロッコリーのみそ和え きゅうりと油揚げの酢の物 いんげんのゆかり和え		赤魚の照焼き 茄子のはさみ揚げ ★ 高菜入りポテトサラダ 切干大根煮 人参とコーンのグラッセ ほうれん草と椎茸の辛子和え		豚肉の生姜炒め しゅうまい 鶏ミンチのチャブチェ かぼちゃの白和え なすのオランダ煮 もやしとちくわのチリソース		鶏肉のハニーマスタードソース 牛肉のしょうが焼き ★ じゃが芋のマヨネーズ和え 玉葱とツナの洋風煮 ★ わかめのごまドレッシング 甘辛ごぼう				
	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・乳成分	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)			
	総エネルギー：	347 kcal	総エネルギー：	395 kcal	総エネルギー：	327 kcal	総エネルギー：	408 kcal	総エネルギー：	443 kcal			
過平均 エネルギー	384 Kcal	塩分：	3.3 g	塩分：	3.3 g	塩分：	3.0 g	塩分：	2.8 g	塩分：	2.7 g		
おかず コース 小	5月19日(月)		5月20日(火)		5月21日(水)		5月22日(木)		5月23日(金)				
	牛肉といんげんの炒め物 ミートオムレツ 大根とベーコンのコンソメスープ ★ 小松菜のゴママヨサラダ		ポークケチャップ とうもろこしコロッケ さつまいもと大豆の甘辛炒め いんげんのゆかり和え		チキンソテー 豚肉のねぎ塩炒め ★ 高菜入りポテトサラダ ほうれん草と椎茸の辛子和え		豆腐ハンバーグのゆず醤油ソース えびの中華あんかけ 鶏ミンチのチャブチェ もやしとちくわのチリソース		揚げ餃子の中華風 たらの甘酢あんかけ ★ じゃが芋のマヨネーズ和え 甘辛ごぼう				
	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・卵・乳成分	アレルギー源：	えび・小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	小麦・卵			
	総エネルギー：	301 kcal	総エネルギー：	345 kcal	総エネルギー：	359 kcal	総エネルギー：	304 kcal	総エネルギー：	349 kcal			
過平均 エネルギー	332 Kcal	塩分：	1.7 g	塩分：	1.9 g	塩分：	2.3 g	塩分：	2.7 g	塩分：	2.1 g		
彩 菜 御 膳 コース	5月19日(月)		5月20日(火)		5月21日(水)		5月22日(木)		5月23日(金)				
	あじのさんが焼き すき焼き風コロッケ ナスのみぞれ和え れんこんの中華炒め煮 ほうれん草と蒲鉾のおひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め ★ ツナコーンサラダ ★ しば漬け		ブルコギ風牛肉の炒め物 ブロッコリーとエビの炒め物 マカロニのミートソース和え ほたて風味フライ 小松菜の煮びたし もち麩の玉子とじ ★ 千切りポテトサラダ ★ うぐいす豆		マスの塩焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 ほうれん草ベーコン炒め 竹輪と野菜のピリ辛炒め いんげんのおかか和え 根菜の甘酢炒め ★ カリフラワーと玉子のサラダ ★ 千切りたくあん漬け		豚肉とごぼうの中華味噌炒め たこ団子の煮物 玉子焼 糸昆布の煮物 小松菜としらすのおひたし 人参とコーンのグラッセ ★ さつま芋とレーズンのサラダ ★ 白菜と梅の和え物		白身フライのビスク風ソース 豚肉の高菜炒め キャベツとウインナーの炒め物 つきこんにゃくのたらこ煮 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 もやしとにらの炒め物 ★ 大根と海藻の香味サラダ ★ 広島菜漬け				
	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・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			
	総エネルギー：	500 kcal	総エネルギー：	449 kcal	総エネルギー：	494 kcal	総エネルギー：	409 kcal	総エネルギー：	503 kcal			
過平均 エネルギー	471 Kcal	塩分：	3.7 g	塩分：	3.4 g	塩分：	2.9 g	塩分：	2.9 g	塩分：	3.7 g		
メ た イ ッ ン プ リ コース	5月19日(月)		5月20日(火)		5月21日(水)		5月22日(木)		5月23日(金)				
	ハニーマスタードチキン 金平ごぼう入りちぎり揚げ ほうれん草ベーコン炒め ★ ツナコーンサラダ		かれいの甘酢あんかけ 鶏と野菜の味噌炒め チンゲン菜の錦糸和え ★ 千切りポテトサラダ		牛肉と野菜の中華オイスター炒め 枝豆入りしんじょうの煮物 糸こんにゃくのたらこ炒め ★ カリフラワーと玉子のサラダ		豚肉のハヤシソース 生姜メンチカツ 竹輪の青さマヨ炒め ★ キャベツとセロリのマリネ		ミックスフライ (タルタルソース付) 豚のチリコンカン風炒め物 さつま揚げと小松菜の煮物 ★ 大根と海藻の香味サラダ				
	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦	アレルギー源：	卵・小麦・えび	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			
	総エネルギー：	440 kcal	総エネルギー：	414 kcal	総エネルギー：	375 kcal	総エネルギー：	461 kcal	総エネルギー：	402 kcal			
過平均 エネルギー	418 Kcal	塩分：	2.3 g	塩分：	2.3 g	塩分：	2.5 g	塩分：	2.5 g	塩分：	2.4 g		
カ サ ロ ボ リ ー ト コース	5月19日(月)		5月20日(火)		5月21日(水)		5月22日(木)		5月23日(金)				
	あじのさんが焼き すき焼き風コロッケ ほうれん草と蒲鉾のおひたし ★ 赤いんげん豆のマリネ		ブルコギ風牛肉の炒め物 ブロッコリーとエビの炒め物 マカロニのミートソース和え ★ 千切りポテトサラダ		ほっけの塩焼き 山形芋煮風 ピーマンとウインナーの炒め物 ★ カリフラワーと玉子のサラダ		豚肉とごぼうの中華味噌炒め たこ団子の煮物 人参とコーンのグラッセ ★ かぼちゃサラダ		白身フライのビスク風ソース 豚肉の高菜炒め もやしとメンマの玉子炒め ★ 小松菜としらすのおひたし				
	アレルギー源：	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	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			
	総エネルギー：	295 kcal	総エネルギー：	277 kcal	総エネルギー：	269 kcal	総エネルギー：	257 kcal	総エネルギー：	246 kcal			
過平均 エネルギー	269 Kcal	塩分：	2.1 g	塩分：	2.2 g	塩分：	1.3 g	塩分：	1.4 g	塩分：	1.9 g		
冷凍 おかず セット	5月23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5月5日(月)・5月6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。 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 ± 8:30～17:30) ★印は温めに不向きな献立となります								
	豚肉とれんこんのオイスター炒めセット		白身魚(シイラ)の香草パン粉焼きセット										
	豚肉とれんこんのオイスター炒め 肉団子と白菜の煮物 トマトのツイストパスタ キャベツと長ねぎの甘辛		白身魚(シイラ)の香草パン粉焼き ピーマンの塩昆布炒め 南瓜の小倉煮 もやしと油揚げのソテー										
	アレルギー源：		小麦・乳成分	アレルギー源：								小麦・卵	
	エネルギー：		291 kcal	エネルギー：								253 kcal	
	食塩相当量：		1.8 g	食塩相当量：								2.7 g	
過平均 エネルギー	272 Kcal												
過平均 塩分	2.3 g												

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。