

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		7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)	
献立「白ご飯」「七夕ちらし」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。		★ 星型ハンバーグ じゃが芋のオイスターソース炒め わかめの青じそドレ もやしと蒸し鶏の辛子和え 七夕ちらし(256kcal.)		★ チンジャオロース こんにゃくのどて煮 ちくわと人参のきんぴら 高菜と小松菜の和え物 白ご飯(228kcal.)		★ 鶏肉の香草パン粉焼き さつま揚げのカレー炒め カリフラワーの甘酢漬け チンゲン菜の塩炒め 白ご飯(228kcal.)		★ カレイの南蛮漬け 麻婆茄子 マカロニサラダ 枝豆のおかか和え 白ご飯(228kcal.)		★ 豚肉と厚揚げのトマト煮込み かぼちゃの温サラダ キャベツとハムのマリネ もやしのごま醤油炒め 白ご飯(228kcal.)	
週平均	479	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分・(えび・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	アレルギー源：	小麦・卵	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分
エネルギー	Kcal	総エネルギー：	447 kcal	総エネルギー：	486 kcal	総エネルギー：	482 kcal	総エネルギー：	505 kcal	総エネルギー：	475 kcal
週平均	1.9 g	塩分：	3.0 g	塩分：	1.8 g	塩分：	1.9 g	塩分：	1.3 g	塩分：	1.4 g
		7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)	
★ おかずコース		★ 星型ハンバーグ 八宝菜 じゃが芋のオイスターソース炒め とうもろこしの白和え風サラダ もやしと蒸し鶏の辛子和え わかめの青じそドレ		★ チンジャオロース しゅうまい こんにゃくのどて煮 ちくわと人参のきんぴら きのこの和風炒め 高菜と小松菜の和え物		★ 鶏肉の香草パン粉焼き 肉団子と大根の煮物 さつま揚げのカレー炒め ひじきとツナのナムル カリフラワーの甘酢漬け チンゲン菜の塩炒め		★ カレイの南蛮漬け 野菜炒めの玉子あんかけ 麻婆茄子 マカロニサラダ 枝豆のおかか和え 水菜のおひたし		★ 豚肉と厚揚げのトマト煮込み みそだれ餃子 かぼちゃの温サラダ キャベツとハムのマリネ もやしのごま醤油炒め 玉葱のしらす和え	
週平均	363	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・乳成分	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	アレルギー源：	小麦・卵	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)
エネルギー	Kcal	総エネルギー：	348 kcal	総エネルギー：	411 kcal	総エネルギー：	348 kcal	総エネルギー：	348 kcal	総エネルギー：	359 kcal
週平均	2.5 g	塩分：	2.2 g	塩分：	3.1 g	塩分：	2.7 g	塩分：	2.1 g	塩分：	2.4 g
		7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)	
★ おかず小コース		★ 豚肉となすの生姜酢炒め 星型オムレツ じゃが芋のオイスターソース炒め わかめの青じそドレ		★ とんかつ 厚揚げのカレーあんかけ こんにゃくのどて煮 高菜と小松菜の和え物		★ 牛肉とマロニーのチャブチェ にら饅頭 さつま揚げのカレー炒め ひじきとツナのナムル		★ 鶏肉の照焼き 豚肉と大根の甘辛煮 麻婆茄子 水菜のおひたし		★ 白身魚(シイラ)のムニエル 肉団子のオイスターあんかけ かぼちゃの温サラダ 玉葱のしらす和え	
週平均	348	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	アレルギー源：	えび・小麦・卵	アレルギー源：	小麦・卵・(えび・かに)	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・(かに)
エネルギー	Kcal	総エネルギー：	302 kcal	総エネルギー：	384 kcal	総エネルギー：	357 kcal	総エネルギー：	378 kcal	総エネルギー：	321 kcal
週平均	2.6 g	塩分：	2.0 g	塩分：	3.3 g	塩分：	1.9 g	塩分：	2.5 g	塩分：	3.1 g
		7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)	
★ 彩菜御膳コース		★ 牛肉とブロッコリーの炒め物 ほたてクリーミーコロッケ 星型しんじょう こんにゃくとメンマの甘辛炒め 小松菜ともやしのおひたし きくらげの煮物 卵の花サラダ 高菜漬け		★ さわらのみぞれあん 鶏と野菜のバター醤油炒め 肉団子のケチャップ和え こんにゃくと舞茸の炒め物 人参とベーコンの洋風炒め くわいのおかか和え 糸昆布のサラダ 白菜と梅の和え物		★ 鶏肉のアップルトマトソース シイラの青さフリッター 小松菜とツナのレモン風味炒め 根菜のさっぱり金平 しろ菜の煮びたし かぼちゃの煮物 魚肉ソーセージのサラダ 大根漬け		★ 豆腐ハンバーグ 豚肉のごま山椒炒め 筍とそぼろの炒め物 竹輪と玉葱の煮物 スクランブルエッグ ピーマンとしらすの煮物 ポテトサラダ 葉大根のぼん酢和え		★ 豚肉とキャベツの甘味噌炒め エビカツ チンゲン菜とあさりの炒め物 ごぼうのおかか煮 ほうれん草となめこのおひたし がんもの煮物 カリフラワーのマリネ うぐいす豆	
週平均	472	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	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦・えび
エネルギー	Kcal	総エネルギー：	478 kcal	総エネルギー：	486 kcal	総エネルギー：	479 kcal	総エネルギー：	434 kcal	総エネルギー：	481 kcal
週平均	3.1 g	塩分：	3.5 g	塩分：	3.3 g	塩分：	2.6 g	塩分：	3.6 g	塩分：	2.7 g
		7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)	
★ メタインぷりコース		★ 海鮮炒め たらのフライ 星型しんじょう 卵の花サラダ		★ チーズタッカルビ 水餃子 ひじき煮 大根なます		★ かれのいのおニオンソース 豚肉と野菜のさっぱり炒め 糸昆布の煮物 魚肉ソーセージのサラダ		★ ナスと筍入りマーボー豆腐 たこ団子の煮物 きくらげと人参の炒り玉子 ポテトサラダ		★ ブルコギ風牛肉の炒め物 かぼちゃコロッケ 小松菜とかにかまの煮物 豆サラダ	
週平均	418	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	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
エネルギー	Kcal	総エネルギー：	354 kcal	総エネルギー：	376 kcal	総エネルギー：	442 kcal	総エネルギー：	441 kcal	総エネルギー：	476 kcal
週平均	2.4 g	塩分：	2.7 g	塩分：	2.1 g	塩分：	1.7 g	塩分：	3.1 g	塩分：	2.3 g
		7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)	
★ カサポリートコース		★ 牛肉とブロッコリーの炒め物 野菜コロッケ 星型しんじょう もやしとピーマンのさっぱり和え		★ さわらのみぞれあん 肉団子のケチャップ和え 根菜の甘酢炒め 糸昆布のサラダ		★ 鶏肉のアップルトマトソース シイラの青さフリッター しろ菜の煮びたし 魚肉ソーセージのサラダ		★ 豆腐ハンバーグ 豚肉のごま山椒炒め スクランブルエッグ ポテトサラダ		★ 豚肉とキャベツの甘味噌炒め とうもろこしの香ばし揚げ チンゲン菜とあさりの炒め物 カリフラワーのマリネ	
週平均	295	アレルギー源：	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	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦
エネルギー	Kcal	総エネルギー：	289 kcal	総エネルギー：	331 kcal	総エネルギー：	304 kcal	総エネルギー：	308 kcal	総エネルギー：	245 kcal
週平均	1.6 g	塩分：	1.5 g	塩分：	1.7 g	塩分：	1.2 g	塩分：	2.2 g	塩分：	1.4 g
★ 冷凍おかずセット		7月11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。 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。					
		豚肉のケチャップみそ炒めセット		鶏唐揚げセット							
		豚肉のケチャップみそ炒め 蒸し鶏とほうれん草の生姜和え 野菜煮の玉子そぼろあん ねぎとキャベツのおかかまぶし		鶏唐揚げ 厚揚げの酢豚風炒め チンゲン菜のオイスター炒め ピーマンとしらすの煮びたし							
週平均	290	アレルギー源：	小麦・卵	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)						
エネルギー	Kcal	総エネルギー：	245 kcal	総エネルギー：	335 kcal						
週平均	2.5 g	食塩相当量：	2.8 g	食塩相当量：	2.1 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