

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12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)		
	豆腐ハンバーグのトマトソース がんもと切干大根の煮物 かぼちゃのカレー風味 もやしと高菜の和え物 白ご飯(228kcal.)		肉団子と白菜の豆乳スープ ウインナーとポテトのソテー ★ きゅうりとちくわのマヨおかか キャベツとザーサイの中華和え 人参ごはん(216kcal.)		牛肉と茄子のみそ炒め スパゲティナポリタン ★ ごぼうとお豆のサラダ 玉葱のおかか和え 白ご飯(228kcal.)		鶏肉のしょうが焼き さつま揚げとこんにゃくの煮物 ★ ほうれん草とチーズの洋風和え 人参とえのきのソテー 白ご飯(228kcal.)		あじの竜田揚げ香味ソースがけ 厚揚げといんげんの煮物 南瓜とさつまいものきんぴら チンゲン菜の塩炒め 白ご飯(228kcal.)		
	アレルギー源：	小麦	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・落花生	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：	454 kcal	総エネルギー：	491 kcal	総エネルギー：	593 kcal	総エネルギー：	452 kcal	総エネルギー：	511 kcal	
週平均 エネルギー	500 Kcal	塩分：	2.3 g	塩分：	3.5 g	塩分：	2.0 g	塩分：	1.8 g	塩分：	2.4 g
おかず コース	5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)		
	豆腐ハンバーグのトマトソース 牛肉とマロニーのチャブチエ がんもと切干大根の煮物 かぼちゃのカレー風味 ★ ピーマンとコーンのサラダ もやしと高菜の和え物		肉団子と白菜の豆乳スープ 野菜春巻き ウインナーとポテトのソテー ★ きゅうりとちくわのマヨおかか ひじきのベーコン炒め キャベツとザーサイの中華和え		牛肉と茄子のみそ炒め 豆腐の和風あん スパゲティナポリタン ★ ごぼうとお豆のサラダ 玉葱のおかか和え 小松菜と大根のおひたし		鶏肉のしょうが焼き 厚揚げと白葱の麻婆 さつま揚げとこんにゃくの煮物 ★ ほうれん草とチーズの洋風和え キャベツのピーナッツ和え 人参とえのきのソテー		あじの竜田揚げ香味ソースがけ 豚肉の塩昆布炒め 厚揚げといんげんの煮物 南瓜とさつまいものきんぴら ★ 玉葱とわかめのさっぱり和え チンゲン菜の塩炒め		
	アレルギー源：	小麦・卵	アレルギー源：	えび・小麦・卵・乳成分・(かに)	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分・落花生	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分・落花生	アレルギー源：	小麦・(えび・かに)	
	総エネルギー：	389 kcal	総エネルギー：	380 kcal	総エネルギー：	430 kcal	総エネルギー：	329 kcal	総エネルギー：	373 kcal	
週平均 エネルギー	380 Kcal	塩分：	3.1 g	塩分：	3.4 g	塩分：	2.7 g	塩分：	2.8 g	塩分：	3.3 g
おかず 小コース	5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)		
	豚肉と玉子の中華炒め 肉団子のチリソース がんもと切干大根の煮物 かぼちゃのカレー風味		牛肉きんぴら 鶏肉の八幡巻き ウインナーとポテトのソテー ★ きゅうりとちくわのマヨおかか		鶏肉のカレー醤油焼き たらひのとくちフライ スパゲティナポリタン 小松菜と大根のおひたし		ぶりの照焼き 豚肉となすのあっさり煮 さつま揚げとこんにゃくの煮物 ★ ほうれん草とチーズの洋風和え		牛肉とじゃがいものカレー煮 玉子のかにもやしあんかけ 厚揚げといんげんの煮物 南瓜とさつまいものきんぴら		
	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	えび・小麦・卵	アレルギー源：	えび・小麦・乳成分	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	かに・小麦・卵	
	総エネルギー：	343 kcal	総エネルギー：	320 kcal	総エネルギー：	311 kcal	総エネルギー：	337 kcal	総エネルギー：	301 kcal	
週平均 エネルギー	322 Kcal	塩分：	2.6 g	塩分：	2.0 g	塩分：	1.8 g	塩分：	2.6 g	塩分：	2.5 g
彩 菜 御 膳 コース	5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)		
	豚肉のマーマレード炒め 天ぷら（天つゆ付） 小松菜とウインナーの炒め物 ひじき煮 ブロッコリーのおかか和え 根菜のうま塩炒め ★ 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え ★ きゅうり漬け		ホキの青しそ風味焼き 鶏と野菜の炒め物 ほうれん草とひき肉の和え物 菜の花と油揚げのおひたし ささがき金平 いんげんとベーコンの炒め物 ★ 玉葱入りコールスローサラダ ★ 黒豆		豆腐ハンバーグ イカと生姜のカツ キャベツとにらの味噌炒め れんこんのごま炒め 小松菜とツナの煮物 つきこんにゃくの炒め物 ★ 野菜のマリネ ★ 桜大根漬け		さばのみぞれあん 豚肉のケチャップ炒め 厚揚げの煮物 舞茸とピーマンの昆布炒め もやしとコーンの炒め物 チンゲン菜の錦糸和え ★ マカロニサラダ ★ わかめとしらすの和え物		タンドリーチキン はものしんじょう煮 春雨と根菜のごまスープ煮 くわいの甘酢炒め 人参の真砂和え 里芋の青さ風味 ★ かぼちゃサラダ ★ 福神漬け		
	アレルギー源：	卵・乳成分・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・小麦	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦	
	総エネルギー：	484 kcal	総エネルギー：	426 kcal	総エネルギー：	466 kcal	総エネルギー：	463 kcal	総エネルギー：	495 kcal	
週平均 エネルギー	467 Kcal	塩分：	3.0 g	塩分：	3.6 g	塩分：	3.4 g	塩分：	2.8 g	塩分：	3.5 g
メ タ イ ン プ リ コース	5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)		
	天ぷら（天つゆ付） 鶏のねぎ塩炒め チンゲン菜と竹輪の和え物 ★ 大根なます		豚肉のピリ辛生姜炒め マーボーナス 玉子焼 ★ 玉葱入りコールスローサラダ		ユーリンチー 絹ごし揚げ煮（お好み風） ポテトのオーロラソース和え ★ 野菜のマリネ		あじの照り焼き 黒はんぺんフライ 油揚げの味噌炒め ★ マカロニサラダ		ヒレカツ（ソース付） 水餃子 白菜と昆布の煮物 ★ かぼちゃサラダ		
	アレルギー源：	卵・小麦・えび	アレルギー源：	卵・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	
	総エネルギー：	350 kcal	総エネルギー：	416 kcal	総エネルギー：	485 kcal	総エネルギー：	400 kcal	総エネルギー：	438 kcal	
週平均 エネルギー	418 Kcal	塩分：	1.9 g	塩分：	2.6 g	塩分：	3.1 g	塩分：	3.2 g	塩分：	1.9 g
カ サ ロ ボ リ ー ト コース	5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)		
	天ぷら（天つゆ付） かぼちゃの煮物 キャベツの煮びたし ★ 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え		ホキの青しそ風味焼き 鶏と野菜の炒め物 いんげんとベーコンの炒め物 ★ カリフラワーのオーロラソース和え		豆腐ハンバーグ コーンバターフライ つきこんにゃくの炒め物 ★ 野菜のマリネ		さばの生姜だれ 豚肉のケチャップ炒め もやしときくらげのピリ辛和え ★ チンゲン菜の錦糸和え		タンドリーチキン はものしんじょう煮 ほうれん草とツナの和え物 ★ 大根と海藻の香味サラダ		
	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・小麦	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦	
	総エネルギー：	260 kcal	総エネルギー：	271 kcal	総エネルギー：	300 kcal	総エネルギー：	332 kcal	総エネルギー：	265 kcal	
週平均 エネルギー	286 Kcal	塩分：	1.0 g	塩分：	2.5 g	塩分：	2.0 g	塩分：	1.7 g	塩分：	1.9 g
冷凍 おかず セット	5月16日(金)										
	チーズインハンバーグセット					鶏肉の塩麴焼きセット					
	チーズインハンバーグ じゃが芋とソーセージのマスタード和え いんげんのバターソテー 南瓜の白和え					鶏肉の塩麴焼き アスパラと玉葱の中華きんぴら 高野豆腐の玉子とじ 枝豆のおかか和え					
	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	アレルギー源：	小麦・卵	アレルギー源：	小麦・卵	
	総エネルギー：	298 kcal	総エネルギー：	313 kcal	総エネルギー：	313 kcal	総エネルギー：	313 kcal	総エネルギー：	313 kcal	
週平均 エネルギー	306 Kcal	食塩相当量：	2.3 g	食塩相当量：	2.7 g	食塩相当量：	2.7 g	食塩相当量：	2.7 g	食塩相当量：	2.7 g

★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て登録されておりましたら、商品は届きません。5月5日・6日の配達を希望される方は、下記のならコープコールセンターへ4月29日（火）までにご連絡を頂きますよう、よろしくお願い致します。

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。