

ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

お弁当	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	
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。	豚肉と野菜のしょゆ炒め バジルのツイストパスタ ひじきと小松菜のおひたし ちくわとねぎの甘辛 白ご飯(228kcal.)	牛肉の玉子あんかけ 大根のボトフ いんげんのおひたし ナムル 枝豆コーンごはん(233kcal.)	あじのごま醤油焼き さつまいもと大豆の甘辛炒め チングン菜と人参のおひたし 枝豆のおかか和え 白ご飯(228kcal.)	揚げ餃子の野菜あんかけ がんもと切干大根の煮物 南瓜の甘辛炒め 人参の塩きんぴら 白ご飯(228kcal.)	鶏肉の香草パン粉焼き ブロッコリーとコーンのソテー かにかまと白菜の和え物 ★じゃが芋のマヨネーズ和え 白ご飯(228kcal.)	
週平均 エネルギー Kcal	457	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	アレルギー源:小麦	アレルギー源:小麦・卵・乳成分	
週平均 塩分	2.2 g	総エネルギー: 457 kcal	総エネルギー: 460 kcal	総エネルギー: 430 kcal	総エネルギー: 458 kcal	
おかず	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	
週平均 エネルギー Kcal	365	肉団子の甘酢あん バジルのツイストパスタ ひじきと小松菜のおひたし ピーマンと人参のあっさり炒め ちくわとねぎの甘辛	クリーミーコロッケ 大根のボトフ いんげんのおひたし きのこソテー ^{ナムル}	あじのごま醤油焼き 厚揚げとなすのトマト煮 さつまいもと大豆の甘辛炒め チングン菜と人参のおひたし わかめと揚げの煮物 枝豆のおかか和え	揚げ餃子の野菜あんかけ ミートオムレツ がんもと切干大根の煮物 南瓜の甘辛炒め こんにゃくのどて煮 人参の塩きんぴら	鶏肉の香草パン粉焼き 回鍋肉 ブロッコリーとコーンのソテー かにかまと白菜の和え物 れんこんのオイスター炒め ★じゃが芋のマヨネーズ和え
週平均 塩分	2.8 g	アレルギー源:えび・小麦・卵・乳成分・(かに)	アレルギー源:かに・小麦・卵・乳成分	アレルギー源:小麦・(えび・かに)	アレルギー源:小麦・卵・乳成分	
おかず	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	
週平均 エネルギー Kcal	375	中華点心三種盛 ソーセージとキャベツのスープ煮 バジルのツイストパスタ ピーマンと人参のあっさり炒め	デミソースハンバーグ 豚肉と玉葱のさっぱり炒め 大根のボトフ ナムル	チキン南蛮 さつま揚げと野菜の炒め物 さつまいもと大豆の甘辛炒め 枝豆のおかか和え	さわらのムニエル 豚肉のねぎ塩だれ 南瓜の甘辛炒め 人参の塩きんぴら	デミカツ 牛肉とこんにゃくのピリ辛煮 ブロッコリーとコーンのソテー [★] じゃが芋のマヨネーズ和え
週平均 塩分	2.8 g	アレルギー源:小麦・卵・乳成分	アレルギー源:小麦・乳成分	アレルギー源:小麦・卵	アレルギー源:小麦・乳成分	
おかず	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	
週平均 エネルギー Kcal	330	アレルギー源:小麦・卵・乳成分	アレルギー源:小麦・乳成分	アレルギー源:小麦・卵	アレルギー源:小麦・卵	
週平均 塩分	2.7 g	総エネルギー: 320 kcal	総エネルギー: 324 kcal	総エネルギー: 341 kcal	総エネルギー: 320 kcal	
彩	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	
菜	海鮮ブルコギ風炒め物 コーンバターフライ がんもの煮物 根菜の甘酢炒め ほうれん草となめこのおひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め ★ イタリアン野菜のごまマヨ和え ★ 黒豆	鶏肉と水餃子の味噌鍋仕立て 竹輪の磯揚げ 厚揚げの塩マーボー ^{里芋の煮物} 小松菜とツナの煮物 キャベツと舞茸のほん酢炒め ★ ブロッコリーのタルタルサラダ ★ 玉葱ときゅうりの和え物	キスの天ぷら(天つゆ付) 豚肉のケチャップ炒め 東村山黒焼きそば チングン菜と蒲鉾の煮物 糸昆布の煮物 もやしとコーンの炒め物 ★ しろ菜のおかかチーズ和え ★ しば漬け	バラ焼き風炒め物 ソナマヨフライ 小松菜とウインナーの炒め物 れんこんの煮物 いんげんのごま和え しんじょうの煮物 ★ さつま芋のハニーマスタード和え ★ しば漬け	あじの塩焼き 鶏と野菜の炒め物 春菊とベーコンのわさび醤油和え きくらげの煮物 人参とひき肉の炒め物 キャベツの煮びたし ★ 赤いんげん豆のマリネ ★ 大根の赤しそ和え ★ 高菜漬け	
御膳	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・えび・かに	アレルギー源: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	
コ	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	
1月26日(月)	かれいのユーリンソース 豚肉の中華野菜炒め いんげんとベーコンの炒め物 ★ イタリアン野菜のごまマヨ和え	豚肉としめじの柚子胡椒炒め 白はんぺんフライ ひじき煮 ★ ブロッコリーのタルタルサラダ	バーベキューチキン けんちん煮 竹輪の青さマヨ炒め ★ しろ菜のおかかチーズ和え	シーフードカレー チキンナゲット 春雨のうま塩炒め ★ さつま芋のハニーマスタード和え	飛驒牛ロースト(ソース付) ごぼう天と野菜つみれの煮物 小松菜と油揚げの煮物 ★ 玉葱とハムのマリネ	
1月26日(月)	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	アレルギー源:卵・乳成分・小麦	アレルギー源:卵・乳成分・小麦	
1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月30日(金)	
1月26日(月)	海鮮ブルコギ風炒め物 コーンバターフライ がんもの煮物 根菜の甘酢炒め ほうれん草となめこのおひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め ★ イタリアン野菜のごまマヨ和え ★ 黒豆	鶏肉と水餃子の味噌鍋仕立て 竹輪の磯揚げ 厚揚げの塩マーボー ^{里芋の煮物} 小松菜とツナの煮物 キャベツと舞茸のほん酢炒め ★ ブロッコリーのタルタルサラダ ★ 玉葱ときゅうりの和え物	クリーミーコロッケ(かに風味) 東村山黒焼きそば ピーマンと蒸し鶏の和え物 ★ しろ菜のおかかチーズ和え	バラ焼き風炒め物 かぼちゃの煮物 カリフラワーのオーロラソース和え ★ 玉葱とかにかまの中華風酢の物	あじの塩焼き 鶏と野菜の炒め物 人参とひき肉の炒め物 ★ 赤いんげん豆のマリネ	
1月26日(月)	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・かに	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	
1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月30日(金)	
1月26日(月)	海鮮ブルコギ風炒め物 コーンバターフライ がんもの煮物 根菜の甘酢炒め ★ イタリアン野菜のごまマヨ和え	鶏肉と水餃子の味噌鍋仕立て 竹輪の磯揚げ 厚揚げの塩マーボー ^{里芋の煮物} 小松菜とツナの煮物 キャベツと舞茸のほん酢炒め ★ ブロッコリーのタルタルサラダ	クリーミーコロッケ(かに風味) 東村山黒焼きそば ピーマンと蒸し鶏の和え物 ★ しろ菜のおかかチーズ和え	バラ焼き風炒め物 かぼちゃの煮物 カリフラワーのオーロラソース和え ★ 玉葱とかにかまの中華風酢の物	あじの塩焼き 鶏と野菜の炒め物 人参とひき肉の炒め物 ★ 赤いんげん豆のマリネ	
1月26日(月)	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	アレルギー源:卵・乳成分・小麦・えび・かに	アレルギー源:卵・小麦	
1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月30日(金)	
1月26日(月)	海鮮ブルコギ風炒め物 コーンバターフライ がんもの煮物 根菜の甘酢炒め ほうれん草となめこのおひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め ★ イタリアン野菜のごまマヨ和え ★ 黒豆	鶏肉と水餃子の味噌鍋仕立て 竹輪の磯揚げ 厚揚げの塩マーボー ^{里芋の煮物} 小松菜とツナの煮物 キャベツと舞茸のほん酢炒め ★ ブロッコリーのタルタルサラダ ★ 玉葱ときゅうりの和え物	クリーミーコロッケ(かに風味) 東村山黒焼きそば ピーマンと蒸し鶏の和え物 ★ しろ菜のおかかチーズ和え	バラ焼き風炒め物 かぼちゃの煮物 カリフラワーのオーロラソース和え ★ 玉葱とかにかまの中華風酢の物	あじの塩焼き 鶏と野菜の炒め物 人参とひき肉の炒め物 ★ 赤いんげん豆のマリネ	
1月26日(月)	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・かに	アレルギー源:卵・乳成分・小麦・えび・かに	アレルギー源:卵・小麦	
1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月30日(金)	
1月26日(月)	海鮮ブルコギ風炒め物 コーンバターフライ がんもの煮物 根菜の甘酢炒め ★ イタリアン野菜のごまマヨ和え	鶏肉と水餃子の味噌鍋仕立て 竹輪の磯揚げ 厚揚げの塩マーボー ^{里芋の煮物} 小松菜とツナの煮物 キャベツと舞茸のほん酢炒め ★ ブロッコリーのタルタルサラダ	クリーミーコロッケ(かに風味) 東村山黒焼きそば ピーマンと蒸し鶏の和え物 ★ しろ菜のおかかチーズ和え	バラ焼き風炒め物 かぼちゃの煮物 カリフラワーのオーロラソース和え ★ 玉葱とかにかまの中華風酢の物	あじの塩焼き 鶏と野菜の炒め物 人参とひき肉の炒め物 ★ 赤いんげん豆のマリネ	
1月26日(月)	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	アレルギー源:卵・乳成分・小麦・えび・かに	アレルギー源:卵・小麦	
1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月30日(金)	
1月26日(月)	海鮮ブルコギ風炒め物 コーンバターフライ がんもの煮物 根菜の甘酢炒め ★ イタリアン野菜のごまマヨ和え	鶏肉と水餃子の味噌鍋仕立て 竹輪の磯揚げ 厚揚げの塩マーボー ^{里芋の煮物} 小松菜とツナの煮物 キャベツと舞茸のほん酢炒め ★ ブロッコリーのタルタルサラダ	クリーミーコロッケ(かに風味) 東村山黒焼きそば ピーマンと蒸し鶏の和え物 ★ しろ菜のおかかチーズ和え	バラ焼き風炒め物 かぼちゃの煮物 カリフラワーのオーロラソース和え ★ 玉葱とかにかまの中華風酢の物	あじの塩焼き 鶏と野菜の炒め物 人参とひき肉の炒め物 ★ 赤いんげん豆のマリネ	
1月26日(月)	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・かに	アレルギー源:卵・乳成分・小麦・えび・かに	アレルギー源:卵・小麦	
1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月30日(金)	
1月26日(月)	海鮮ブルコギ風炒め物 コーンバターフライ がんもの煮物 根菜の甘酢炒め ★ イタリアン野菜のごまマヨ和え	鶏肉と水餃子の味噌鍋仕立て 竹輪の磯揚げ 厚揚げの塩マーボー ^{里芋の煮物} 小松菜とツナの煮物 キャベツと舞茸のほん酢炒め ★ ブロッコリーのタルタルサラダ	クリーミーコロッケ(かに風味) 東村山黒焼きそば ピーマンと蒸し鶏の和え物 ★ しろ菜のおかかチーズ和え	バラ焼き風炒め物 かぼちゃの煮物 カリフラワーのオーロラソース和え ★ 玉葱とかにかまの中華風酢の物	あじの塩焼き 鶏と野菜の炒め物 人参とひき肉の炒め物 ★ 赤いんげん豆のマリネ	
1月26日(月)	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・かに	アレルギー源:卵・乳成分・小麦・えび・かに	アレルギー源:卵・小麦	
1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月30日(金)	
1月26日(月)	海鮮ブルコギ風炒め物 コーンバターフライ がんもの煮物 根菜の甘酢炒め ★ イタリアン野菜のごまマヨ和え	鶏肉と水餃子の味噌鍋仕立て 竹輪の磯揚げ 厚揚げの塩マーボー ^{里芋の煮物} 小松菜とツナの煮物 キャベツと舞茸のほん酢炒め ★ ブロッコリーのタルタルサラダ	クリーミーコロッケ(かに風味) 東村山黒焼きそば ピーマンと蒸し鶏の和え物 ★ しろ菜のおかかチーズ和え	バラ焼き風炒め物 かぼちゃの煮物 カリフラワーのオーロラソース和え ★ 玉葱とかにかまの中華風酢の物	あじの塩焼き 鶏と野菜の炒め物 人参とひき肉の炒め物 ★ 赤いんげん豆のマリネ	
1月26日(月)	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・かに	アレルギー源:卵・乳成分・小麦・えび・かに	アレルギー源:卵・小麦	
1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月30日(金)	
1月26日(月)	海鮮ブルコギ風炒め物 コーンバターフライ がんもの煮物 根菜の甘酢炒め ★ イタリアン野菜のごまマヨ和え	鶏肉と水餃子の味噌鍋仕立て 竹輪の磯揚げ 厚揚げの塩マーボー ^{里芋の煮物} 小松菜とツナの煮物 キャベツと舞茸のほん酢炒め ★ ブロッコリーのタルタルサラダ	クリーミーコロッケ(かに風味) 東村山黒焼きそば ピーマンと蒸し鶏の和え物 ★ しろ菜のおかかチーズ和え	バラ焼き風炒め物 かぼちゃの煮物 カリフラワーのオーロラソース和え ★ 玉葱とかにかまの中華風酢の物	あじの塩焼き 鶏と野菜の炒め物 人参とひき肉の炒め物 ★ 赤いんげん豆のマリネ	
1月26日(月)	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・かに	アレルギー源:卵・乳成分・小麦・えび・かに	アレルギー源:卵・小麦	
1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月30日(金)	
1月26日(月)	海鮮ブルコギ風炒め物 コーンバターフライ がんもの煮物 根菜の甘酢炒め ★ イタリアン野菜のごまマヨ和え	鶏肉と水餃子の味噌鍋仕立て 竹輪の磯揚げ 厚揚げの塩マーボー ^{里芋の煮物} 小松菜とツナの煮物 キャベツと舞茸のほん酢炒め ★ ブロッコリーのタルタルサラダ	クリーミーコロッケ(かに風味) 東村山黒焼きそば ピーマンと蒸し鶏の和え物 ★ しろ菜のおかかチーズ和え	バラ焼き風炒め物 かぼちゃの煮物 カリフラワーのオーロラソース和え ★ 玉葱とかにかまの中華風酢の物		