

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		9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)	
献立「白ご飯」「ひじきご飯」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。		牛肉とマロニーのチャプチェ 南瓜の生姜そぼろ炒め ★ もやしときくらげの中華和え 金時豆 ひじきご飯(225kcal.)		メンチカツ キャベツと長ねぎの甘辛 ★ カリフラワーのレモンドレッシング 人参のごま和え 白ご飯(228kcal.)		鶏肉のハニーマスタードソース じゃが芋と赤ピーマンのオイスター炒め かにかまと白菜の和え物 人参と白滝の炒め煮 白ご飯(228kcal.)		白身魚(シイラ)のムニエル 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 ★ 玉葱と人参のさっぱりサラダ わかめと揚げの煮物 白ご飯(228kcal.)		豚肉のごまボン酢炒め 厚揚げといんげんの煮物 ★ なす南蛮 白菜の昆布和え 白ご飯(228kcal.)	
		アレルギー源：	小麦・(えび・かに)	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	かに・小麦・卵	アレルギー源：	小麦・乳成分・(えび・かに)	アレルギー源：	小麦・卵
		総エネルギー：	479 kcal	総エネルギー：	465 kcal	総エネルギー：	443 kcal	総エネルギー：	459 kcal	総エネルギー：	486 kcal
週平均エネルギー	466 Kcal	塩分：	2.3 g	塩分：	1.7 g	塩分：	1.7 g	塩分：	2.8 g	塩分：	1.6 g
おかずコース		9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)	
		牛肉とマロニーのチャプチェ 鶏肉ときのこの玉子焼き 南瓜の生姜そぼろ炒め きのこのナムル ★ もやしときくらげの中華和え 金時豆		メンチカツ 豚肉のケチャップみそ炒め キャベツと長ねぎの甘辛 ★ カリフラワーのレモンドレッシング こんにゃくのどて煮 人参のごま和え		鶏肉のハニーマスタードソース 牛肉と野菜の炒め物 じゃが芋と赤ピーマンのオイスター炒め ほうれん草とベーコンのソテー かにかまと白菜の和え物 人参と白滝の炒め煮		白身魚(シイラ)のムニエル 豚肉きんぴら 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 ★ 玉葱と人参のさっぱりサラダ れんこんのおかか和え わかめと揚げの煮物		豚肉のごまボン酢炒め 肉団子のチリソース 厚揚げといんげんの煮物 ★ なす南蛮 彩りピーマンの甘辛 白菜の昆布和え	
		アレルギー源：	小麦・卵	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	かに・小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	小麦・乳成分・(えび・かに)	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分
		総エネルギー：	338 kcal	総エネルギー：	351 kcal	総エネルギー：	358 kcal	総エネルギー：	329 kcal	総エネルギー：	426 kcal
週平均エネルギー	360 Kcal	塩分：	2.4 g	塩分：	3.2 g	塩分：	2.8 g	塩分：	3.4 g	塩分：	3.2 g
おかず小コース		9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)	
		豚肉のスタミナ炒め 野菜のミンチ巻き 南瓜の生姜そぼろ炒め 金時豆		牛肉と里芋の煮物 炊き合わせ キャベツと長ねぎの甘辛 人参のごま和え		なすと豚肉のトマト煮込み たらの甘酢あんかけ じゃが芋と赤ピーマンのオイスター炒め 人参と白滝の炒め煮		牛肉とこんにゃくのピリ辛 ハムカツ 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 わかめと揚げの煮物		鶏唐揚げ ポトフ 厚揚げといんげんの煮物 白菜の昆布和え	
		アレルギー源：	小麦	アレルギー源：	小麦	アレルギー源：	小麦・卵	アレルギー源：	小麦・(えび・かに)	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分
		総エネルギー：	304 kcal	総エネルギー：	324 kcal	総エネルギー：	332 kcal	総エネルギー：	382 kcal	総エネルギー：	435 kcal
週平均エネルギー	355 Kcal	塩分：	2.0 g	塩分：	3.1 g	塩分：	1.6 g	塩分：	3.1 g	塩分：	2.9 g
彩菜御膳コース		9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)	
		豚肉とキャベツの甘味噌炒め 天ぷら（天つゆ付） ナスと玉葱のぼん酢和え 糸昆布の子和え 野菜と玉子のマスタード炒め 根菜のうま塩炒め ★ 春雨サラダ（しそ風味） ★ 黒豆		マスの塩焼き メンチカツ 牛肉とれんこんの炒め物 いんげんのおかか和え キャベツの煮びたし 大根の煮物 ★ 魚肉ソーセージのサラダ ★ 高菜漬け		ロールキャベツのコンソメ煮 かにかまの磯辺揚げ ツナと小松菜の玉子とじ くわいの甘酢炒め ほうれん草のごま和え もやしとにらの炒め物 ★ かぼちゃとレーズンのサラダ ★ 生姜昆布		かれいのチリソース 根菜と豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 しろ菜の煮びたし ミックス野菜の炒め物 竹輪とピーマンの甘辛炒め ★ ブロッコリーのタルタルサラダ ★ 大根漬け		牛肉とチンゲン菜の中華炒め 白はんぺんフライ 筍とそぼろの炒め物 ポテトのオーロラソース和え 人参とベーコンの洋風炒め 小松菜としらすのおひたし ★ 玉葱とあさりのわさび醤油和え ★ 柚子風味きゅうり	
		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・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
		総エネルギー：	554 kcal	総エネルギー：	523 kcal	総エネルギー：	405 kcal	総エネルギー：	446 kcal	総エネルギー：	481 kcal
週平均エネルギー	482 Kcal	塩分：	2.8 g	塩分：	2.7 g	塩分：	3.1 g	塩分：	3.0 g	塩分：	3.2 g
メイトンぱりコース		9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)	
		天ぷら（天つゆ付） 豚のチリコンカン風炒め物 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ★ 春雨サラダ（しそ風味）		肉じゃが ほたてクリーミーコロッケ しろ菜の煮びたし ★ 魚肉ソーセージのサラダ		マスの煮付け 鶏とごぼうの炒め物 もやしとチンゲン菜の玉子炒め ★ かぼちゃとレーズンのサラダ		チキン南蛮（タルタルソース付） 姫高野の煮物 白菜と昆布の煮物 ★ 大学芋		豚肉と野菜の柚子味噌炒め さんまの梅肉大葉フライ ほうれん草となめこのおひたし ★ 玉葱とあさりのわさび醤油和え	
		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・小麦	アレルギー源：	卵・小麦	アレルギー源：	卵・小麦
		総エネルギー：	362 kcal	総エネルギー：	427 kcal	総エネルギー：	372 kcal	総エネルギー：	510 kcal	総エネルギー：	404 kcal
週平均エネルギー	415 Kcal	塩分：	1.7 g	塩分：	1.7 g	塩分：	1.8 g	塩分：	2.9 g	塩分：	2.6 g
カサボリートコース		9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)	
		天ぷら（天つゆ付） 豚肉とキャベツの甘味噌炒め 糸昆布の子和え ★ ほうれん草と蒲鉾のおひたし		チキンカツ（ソース付） 高野豆腐の煮物 にらと玉子の炒め物 ★ 魚肉ソーセージのサラダ		ロールキャベツのコンソメ煮 あさりと野菜の韓国風炒め くわいの甘酢炒め ★ かぼちゃとレーズンのサラダ		かれいのチリソース 根菜と豚肉のしぐれ煮 卵の花 ★ 大根と白菜の柚子風味		牛肉とチンゲン菜の中華炒め 白はんぺんフライ 人参とベーコンの洋風炒め ★ ヤングコーンのピクルス	
		アレルギー源：	小麦・えび	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・小麦	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦
		総エネルギー：	315 kcal	総エネルギー：	255 kcal	総エネルギー：	238 kcal	総エネルギー：	308 kcal	総エネルギー：	270 kcal
週平均エネルギー	277 Kcal	塩分：	1.4 g	塩分：	1.8 g	塩分：	1.6 g	塩分：	2.3 g	塩分：	1.7 g
冷凍おかずセット		9月19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、よろしくお願いいたします。 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 ± 8:30～17:30) ★印は温めに不向きな献立となります					
		牛肉と玉子の中華炒めセット		赤魚の煮付けセット							
		牛肉と玉子の中華炒め ブロッコリーとウインナーの炒め物 きのこソテー 玉葱のハニーマスタード和え		赤魚の煮付け 豚肉と南瓜のごま煮 さつまいもとハムの和え物 高菜と大根葉のだし和え							
		アレルギー源：	小麦・卵	アレルギー源：	小麦・卵						
週平均エネルギー	268 Kcal	エネルギー：	267 kcal	エネルギー：	269 kcal						
週平均塩分	2.0 g	食塩相当量：	1.6 g	食塩相当量：	2.3 g						