

# 2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です



日替わりスープを期間限定でお届けします

お弁当 一 当 ス	12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)		お届日 曜日 商品名 ご注文締切日
	牛肉とれんこんの旨煮		豚肉と玉子の炒め物		鶏肉の照焼き		メンチカツ		カレイの甘酢あんかけ		
献立「白ご飯」「わかめご飯」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。	南瓜の甘みそ和え	スパゲティナポリタン	もやしとザーサイの中華和え	かにかまと白菜の和え物	高菜と小松菜の和え物	★ 茄子のさっぱり揚げびたし	★★	★★	★★	★★	11/11 (火)
大根葉のごま和え	ねぎとちくわの炒め物	ピーマンと人参のナムル	枝豆と大豆の煮物	白ご飯(228kcal.)	白ご飯(228kcal.)	金時豆	白ご飯(228kcal.)	白ご飯(228kcal.)	白ご飯(228kcal.)	白ご飯(228kcal.)	
週平均 469 エネルギー Kcal	アレルギー源: 小麦	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	アレルギー源: 小麦・乳成分	アレルギー源: 小麦	アレルギー源: 小麦	アレルギー源: 小麦・乳成分	アレルギー源: 小麦	アレルギー源: 小麦	アレルギー源: 小麦	
総エネルギー: 519 kcal	総エネルギー: 456 kcal	総エネルギー: 474 kcal	総エネルギー: 464 kcal	総エネルギー: 432 kcal							
週平均 2.1 g 塩分	塩分: 2.6 g	塩分: 2.8 g	塩分: 2.0 g	塩分: 2.0 g	塩分: 1.0 g						
12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)		お届日 曜日 商品名 ご注文締切日	
おかず コ 一 ス	牛肉とれんこんの旨煮	豚肉と玉子の炒め物	鶏肉の照焼き	メンチカツ	カレイの甘酢あんかけ	★★	★★	★★	★★	★★	
チヂミ	肉団子麻婆	ソース焼きそば	ソース焼きそば	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★★	11/18 (火)
南瓜の甘みそ和え	スパゲティナポリタン	ワインナーとボテトのソテー	ワインナーとボテトのソテー	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★★	
さつま揚げのカレー炒め	れんこんのビリ辛炒め	かにかまと白菜の和え物	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★★	
カリフラワーのおかかまぶし	もやしとザーサイの中華和え	大根のボトフ	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★★	
大根葉のごま和え	ねぎとちくわの炒め物	ピーマンと人参のナムル	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★★	
週平均 362 エネルギー Kcal	アレルギー源: 小麦・卵	アレルギー源: えび・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: かに・小麦・卵・乳成分	アレルギー源: 小麦						
総エネルギー: 361 kcal	総エネルギー: 417 kcal	総エネルギー: 354 kcal	総エネルギー: 331 kcal	総エネルギー: 349 kcal							
塩分: 2.7 g	塩分: 2.9 g	塩分: 2.8 g	塩分: 3.5 g	塩分: 3.0 g	塩分: 1.5 g						
12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)		お届日 曜日 商品名 ご注文締切日	
おかず コ 一 ス	豚肉の南蛮炒め	チーズインハンバーグ	なすと豚肉のトマト煮込み	回鍋肉	鶏唐揚げのビリ辛ねぎソース	★★	★★	★★	★★	★★	
厚揚げのおろしがけ	牛肉とごぼうのオイスター煮	たらの山椒焼き	しゅうまい	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★★	11/25 (火)
南瓜の甘みそ和え	スパゲティナポリタン	ワインナーとボテトのソテー	彩りきんぴら	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★★	
大根葉のごま和え	ねぎとちくわの炒め物	ピーマンと人参のナムル	枝豆と大豆の煮物	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★★	
週平均 362 エネルギー Kcal	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	アレルギー源: 小麦・乳成分	アレルギー源: 小麦						
総エネルギー: 361 kcal	総エネルギー: 406 kcal	総エネルギー: 328 kcal	総エネルギー: 325 kcal	総エネルギー: 362 kcal							
塩分: 2.0 g	塩分: 1.7 g	塩分: 2.6 g	塩分: 2.3 g	塩分: 2.0 g	塩分: 1.5 g						
12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)		お届日 曜日 商品名 ご注文締切日	
おかず コ 一 ス	豚肉の南蛮炒め	チーズインハンバーグ	なすと豚肉のトマト煮込み	回鍋肉	鶏唐揚げのビリ辛ねぎソース	★★	★★	★★	★★	★★	
厚揚げのおろしがけ	牛肉とごぼうのオイスター煮	たらの山椒焼き	しゅうまい	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★★	12/2 (火)
南瓜の甘みそ和え	スパゲティナポリタン	ワインナーとボテトのソテー	彩りきんぴら	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★★	
大根葉のごま和え	ねぎとちくわの炒め物	ピーマンと人参のナムル	枝豆と大豆の煮物	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★★	
週平均 347 エネルギー Kcal	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	アレルギー源: 小麦・乳成分	アレルギー源: 小麦						
総エネルギー: 316 kcal	総エネルギー: 406 kcal	総エネルギー: 328 kcal	総エネルギー: 325 kcal	総エネルギー: 362 kcal							
塩分: 2.0 g	塩分: 1.7 g	塩分: 2.6 g	塩分: 2.3 g	塩分: 2.0 g	塩分: 1.5 g						
12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)		お届日 曜日 商品名 ご注文締切日	
おかず コ 一 ス	豚肉の南蛮炒め	チーズインハンバーグ	なすと豚肉のトマト煮込み	回鍋肉	鶏唐揚げのビリ辛ねぎソース	★★	★★	★★	★★	★★	
厚揚げのおろしがけ	牛肉とごぼうのオイスター煮	たらの山椒焼き	しゅうまい	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★★	12/10 (火)
南瓜の甘みそ和え	スパゲティナポリタン	ワインナーとボテトのソテー	彩りきんぴら	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★★	
大根葉のごま和え	ねぎとちくわの炒め物	ピーマンと人参のナムル	枝豆と大豆の煮物	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★★	
週平均 347 エネルギー Kcal	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	アレルギー源: 小麦・乳成分	アレルギー源: 小麦						
総エネルギー: 316 kcal	総エネルギー: 406 kcal	総エネルギー: 328 kcal	総エネルギー: 325 kcal	総エネルギー: 362 kcal							
塩分: 2.0 g	塩分: 1.7 g	塩分: 2.6 g	塩分: 2.3 g	塩分: 2.0 g	塩分: 1.5 g						
12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)		お届日 曜日 商品名 ご注文締切日	
おかず コ 一 ス	牛焼肉	さばの香味ソース	豚肉のごまだれ	豆腐ハンバーグ	タンドリーチキン	★★	★★	★★	★★	★★	
コーンバターフライ	豚肉のケチャップ炒め	人参ときくらげの炒め物	海鮮しゅうまい	ささみカツ	すり身天煮	★★	★★	★★	★★	★★	12/11 (火)
厚揚げの煮物	人參ときくらげの炒め物	プロッコリーのごまだれ	ナスの田楽風	根菜のチリマヨネーズ	油揚げの玉子とじ	★★	★★	★★	★★	★★	
里芋の煮物	プロッコリーのごまだれ	糸昆布の子和え	糸昆布の子和え	キャベツとワインナーの炒め物	もやしとにらの炒め物	★★	★★	★★	★★	★★	
肉味噌キヤベツ	しんじょうの煮物	いんげんとしらすの炒め物	いんげんとしらすの炒め物	ほうれん草となめこのおひたし	カリフラワーの柚子胡椒和え	★★	★★	★★	★★	★★	
ほうれん草とえのきのおひたし	平春雨と野菜の炒め物	れんこん金平	れんこん金平	くわいのおかか和え	糸こんにゃくと舞茸の炒め物	★★	★★	★★	★★	★★	
★ 野菜のマリネ	★ もやしときゅうりの中華和え	★ かぼちゃとレーズンのサラダ	★ かぼちゃとレーズンのサラダ	★ 青さくらんとやくとわかめの酢の物	★ 細切りごぼうサラダ	★★	★★	★★	★★	★★	
★ 広島菜漬け	★ 黒豆	★ しば漬け	★ しば漬け	★ 大根と人参のナムル	★ 福神漬け	★★	★★	★★	★★	★★	
週平均 473 エネルギー Kcal	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・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	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	
総エネルギー: 474 kcal	総エネルギー: 468 kcal	総エネルギー: 512 kcal	総エネルギー: 435 kcal	総エネルギー: 475 kcal							
塩分: 3.0 g	塩分: 2.4 g	塩分: 3.4 g	塩分: 2.6 g	塩分: 2.9 g	塩分: 3.9 g						
12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)		お届日 曜日 商品名 ご注文締切日	