

2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)
献立「白ご飯」 「しそひじきごはん」 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。	お弁当	牛肉とマロニーのチャブチエ 人参とピーマンのソテー もやしときくらげの中華和え 大根と大根葉のだし和え 白ご飯(228kcal.)	チーズインハンバーグ ひじきのベーコンソテー いんげんと揚げのおひたし 玉葱のおかか和え 白ご飯(228kcal.)	豚肉と南瓜の煮物 チンゲン菜のおひたし ★ わかめのごまドレッシングがけ 人参のナポリタン しそひじきごはん(254kcal.)	鶏肉のごま醤油焼き じゃが芋のみそ炒め ちくわとピーマンのソテー 人参しりしり 白ご飯(228kcal.)	カレイの甘酢あんかけ ブロッコリーの塩昆布 なすの揚げびたし ほうれん草の塩麴入り白和え 白ご飯(228kcal.)
	週平均エネルギー	461 Kcal	461 Kcal	461 Kcal	461 Kcal	461 Kcal
	週平均塩分	2.1 g	2.1 g	2.1 g	2.1 g	2.1 g
	アレルギー源	小麦	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	えび・小麦・卵	小麦
献立「おかず」	お弁当	牛肉とマロニーのチャブチエ さつま揚げと野菜の炒め物 ★ スパイシーごぼうサラダ 人参とピーマンのソテー もやしときくらげの中華和え 大根と大根葉のだし和え	チーズインハンバーグ 豚肉とれんこんのオイスター炒め ひじきのベーコンソテー いんげんと揚げのおひたし ★ もやしと切干大根の酢の物 玉葱のおかか和え	豚肉と南瓜の煮物 茄子のはさみ揚げ チンゲン菜のおひたし カレーおから炒め ★ わかめのごまドレッシングがけ 人参のナポリタン	鶏肉のごま醤油焼き 焼き豆腐の含め煮 じゃが芋のみそ炒め ちくわとピーマンのソテー 甘辛ごぼう 人参しりしり	カレイの甘酢あんかけ 牛肉のごま炒め ブロッコリーの塩昆布 なすの揚げびたし 白菜のツナ和え ほうれん草の塩麴入り白和え
	週平均エネルギー	356 Kcal	356 Kcal	356 Kcal	356 Kcal	356 Kcal
	週平均塩分	2.8 g	2.8 g	2.8 g	2.8 g	2.8 g
	アレルギー源	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	えび・小麦・卵	小麦
献立「おかず小」	お弁当	豚肉の高菜炒め ミートボールのトマト煮 ★ スパイシーごぼうサラダ 大根と大根葉のだし和え	酢鶏 牛肉の甘辛煮 ひじきのベーコンソテー ★ もやしと切干大根の酢の物	ぶりの照焼き 厚揚げの麻婆 カレーおから炒め ★ わかめのごまドレッシングがけ	牛焼肉炒め メンチカツ ちくわとピーマンのソテー 人参しりしり	豚肉のケチャップみそ炒め 肉団子の豆乳スープ なすの揚げびたし 白菜のツナ和え
	週平均エネルギー	362 Kcal	362 Kcal	362 Kcal	362 Kcal	362 Kcal
	週平均塩分	2.6 g	2.6 g	2.6 g	2.6 g	2.6 g
	アレルギー源	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	小麦・卵・(えび・かに)	えび・小麦・卵・乳成分・落花生	小麦・乳成分
献立「彩菜御膳」	お弁当	チキンのトマトクリームソース シイラの青さフリッター れんこんの中華炒め煮 きくらげと人参の炒り玉子 ブロッコリーとウインナーの炒め物 ほうれん草と油揚げのおひたし ★ 玉葱とチーズのマスタードサラダ ★ 大根の赤しそ和え	マスの煮付け 牛すじ入りコロケ 豆腐チャンプル こんにゃくとメンマの甘辛炒め ほうれん草とえのきのおひたし くわいの甘酢炒め ★ いんげんの昆布和え ★ 白菜と梅の和え物	ブルコギ風牛肉の炒め物 野菜とエビのコチュマヨ和え ほたて風味フライ 油揚げの味噌炒め しろ菜とツナの中華和え ニンニクの芽とひき肉の炒め物 ★ 人参とレーズンのマリネ ★ きゅうり漬け	あじのメンチカツ 豆腐ハンバーグ 小松菜と豚肉の煮物 大根の煮物 いんげんのごま和え 竹輪とピーマンの甘辛炒め ★ キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え ★ 柚子広島菜	豚肉のぼん酢たれ 金平ごぼう入りちぎり揚げ マーボナス 卵の花 チンゲン菜の錦糸和え もやしとコーンの炒め物 ★ れんこんサラダ ★ さつま芋の甘煮
	週平均エネルギー	461 Kcal	461 Kcal	461 Kcal	461 Kcal	461 Kcal
	週平均塩分	3.2 g	3.2 g	3.2 g	3.2 g	3.2 g
	アレルギー源	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・小麦・えび・かに	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦
献立「メたイっぴり」	お弁当	シーフードカレー 肉団子のケチャップ和え さつま揚げと小松菜の煮物 ★ 玉葱とチーズのマスタードサラダ	酢豚風炒め じゃがバター風コロケ ほうれん草と蒲鉾のおひたし ★ 枝豆とツナのサラダ	マスの金山寺味噌焼き 豚肉の中華野菜炒め いんげんと玉子の炒め物 ★ 人参とレーズンのマリネ	塩唐揚げ 絹ごし揚げ煮(お好み風) 糸こんにゃくのたらこ炒め ★ 白きくらげとわかめの梅しそ和え	メンチカツの甘酢だれ 野菜の彩りしんじょう煮 ごぼうのおかか煮 ★ れんこんサラダ
	週平均エネルギー	415 Kcal	415 Kcal	415 Kcal	415 Kcal	415 Kcal
	週平均塩分	3.0 g	3.0 g	3.0 g	3.0 g	3.0 g
	アレルギー源	卵・乳成分・小麦・えび	卵・乳成分・小麦	卵・小麦	卵・小麦・えび	卵・乳成分・小麦
献立「カサポリート」	お弁当	チキンのトマトクリームソース シイラの青さフリッター ほうれん草と油揚げのおひたし ★ 玉葱とチーズのマスタードサラダ	ほっけのみりん風味焼き 豆腐チャンプル ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ★ ゴーヤとツナのサラダ	ブルコギ風牛肉の炒め物 野菜とエビのコチュマヨ和え ニンニクの芽とひき肉の炒め物 ★ 人参とレーズンのマリネ	あじのメンチカツ 小松菜と豚肉の煮物 竹輪とピーマンの甘辛炒め ★ キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え	豚肉のぼん酢たれ 海鮮しゅうまい 卵の花 ★ れんこんサラダ
	週平均エネルギー	284 Kcal	284 Kcal	284 Kcal	284 Kcal	284 Kcal
	週平均塩分	1.7 g	1.7 g	1.7 g	1.7 g	1.7 g
	アレルギー源	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦・えび・かに	卵・小麦・えび	卵・小麦	卵・乳成分・小麦・えび・かに
献立「冷凍おかず」	お弁当	8月22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8月11日(月)の祝祭日は、祝日配達希望者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日登録で月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。8月11日(月)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8月5日(火)までにご連絡をいただきますよう、よろしく願いいたします。 8月15日(金)は配達がありません。		
	冷凍おかず	豚肉となすの生姜炒めセット	とんかつセット			
	冷凍おかず	豚肉となすの生姜炒め じゃが芋のオイスターソース炒め もやしと蒸し鶏の辛子和え わかめの青じそ和え	とんかつ 厚揚げのカレーあんかけ 高菜と小松菜の和え物 きのこの和風炒め			
	週平均エネルギー	317 Kcal	317 Kcal			
週平均塩分	2.5 g	2.5 g				
アレルギー源	小麦・卵・(えび・かに)	えび・小麦・卵				
週平均エネルギー	278 Kcal	356 Kcal				
週平均塩分	2.2 g	2.8 g				
アレルギー源	小麦・卵・(えび・かに)	えび・小麦・卵				

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

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。