

ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	
お弁当 当 ス	献立「白ご飯」 「人参ごはん」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。	豚肉となすのケチャップ炒め ブロッコリーとちくわのおひたし ★ さつまももとコーンのマヨチーズ 卵の花 白ご飯(228kcal.)	牛肉きんぴら さつま揚げと小松菜の煮付け なすのさっぱり揚げびたし もやしのねぎ塩炒め 人参ごはん(219kcal.)	鶏肉の西京みそ焼き ソーセージとポテトのソテー ★ れんこんのマヨネーズサラダ 白菜のおひたし 白ご飯(228kcal.)	あじの塩焼き シェルマカロニのトマトソース かぼちゃの温サラダ 枝豆の玉子とじ 白ご飯(228kcal.)	ハンバーグオニオンソース キャベツとベーコンの甘醤油炒め いんげんとこんにゃくのピリ辛煮 ひじき煮 白ご飯(228kcal.)	
		アレルギー源: えび・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・乳成分	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分	
		週平均エネルギー: 484 Kcal	総エネルギー: 506 kcal	総エネルギー: 497 kcal	総エネルギー: 515 kcal	総エネルギー: 422 kcal	総エネルギー: 478 kcal
		週平均塩分: 2.2 g	塩分: 1.6 g	塩分: 3.0 g	塩分: 1.8 g	塩分: 2.5 g	塩分: 2.2 g
お か ず ス	厚揚げと野菜の白みそ煮込み ブロッコリーとちくわのおひたし ★ さつまももとコーンのマヨチーズ 人参とピーマンのおかか炒め 卵の花	豚肉となすのケチャップ炒め イカフライ さつま揚げと小松菜の煮付け オクラと蒸し鶏のごままぶし なすのさっぱり揚げびたし もやしのねぎ塩炒め	鶏肉の西京みそ焼き 八宝菜 ★ れんこんのマヨネーズサラダ ソーセージとポテトのソテー ★ カリフラワーの甘酢漬け 白菜のおひたし	あじの塩焼き 揚げ餃子の香味ソースがけ かぼちゃの温サラダ シェルマカロニのトマトソース ★ ちくわともやしの中華酢の物 枝豆の玉子とじ	ハンバーグオニオンソース ソース焼きそば キャベツとベーコンの甘醤油炒め いんげんとこんにゃくのピリ辛煮 ほうれん草の白和え ひじき煮		
		アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分	アレルギー源: 小麦・卵	アレルギー源: えび・小麦・卵	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	
		週平均エネルギー: 358 Kcal	総エネルギー: 343 kcal	総エネルギー: 353 kcal	総エネルギー: 383 kcal	総エネルギー: 337 kcal	総エネルギー: 372 kcal
		週平均塩分: 2.6 g	塩分: 2.3 g	塩分: 2.1 g	塩分: 2.1 g	塩分: 3.1 g	塩分: 3.5 g
お か ず 小 ス	焼き餃子 牛肉のバジル炒め ブロッコリーとちくわのおひたし 卵の花	豚肉とピーマンのみそ炒め 肉団子の甘酢あん さつま揚げと小松菜の煮付け もやしのねぎ塩炒め	さごしのごま醤油焼き たこきゃベカツ ソーセージとポテトのソテー 白菜のおひたし	豚肉となすの生姜酢炒め 野菜炒めの玉子あんかけ かぼちゃの温サラダ ★ ちくわともやしの中華酢の物	鶏肉のハニーマスタードソース サバフライ キャベツとベーコンの甘醤油炒め ひじき煮		
		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	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	
		週平均エネルギー: 335 Kcal	総エネルギー: 367 kcal	総エネルギー: 322 kcal	総エネルギー: 325 kcal	総エネルギー: 326 kcal	総エネルギー: 335 kcal
		週平均塩分: 2.0 g	塩分: 2.7 g	塩分: 2.8 g	塩分: 1.6 g	塩分: 1.6 g	塩分: 1.3 g
彩 菜 御 膳 ス	バラ焼き風炒め物 ポテトとあさりのカルボナーラ風 豆腐しんじょう天 人参とひき肉の炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 糸こんにゃくのたらこ炒め ★ れんこんと野菜のジンジャーサラダ ★ 野沢菜漬け	かれの揚げびたし 豚肉と昆布の炒め煮 ナスの中華だれ もやしとコーンの炒め物 里芋の煮物 ほうれん草と油揚げのおひたし ★ マカロニサラダ ★ 高菜玉子	マーボー豆腐 イカメンチカツ キャベツと豚肉のぼん酢和え もち麩の玉子とじ 小松菜とツナの煮物 くわいのおかか和え ★ イタリアン野菜のごま和え ★ 桜大根漬け	銀ひらすのみりん風味焼き 鶏と野菜の炒め物 野菜コロケ キャベツの洋風煮 しろ菜の煮びたし ごぼうの中華炒め ★ 大根なます ★ 煮豆	塩唐揚げ お魚厚揚げの煮物 小松菜とウインナーの炒め物 ピーマンとしらすの煮物 ミックス野菜の炒め物 いんげんと大豆そぼろの肉味噌風 ★ さつま芋とレーズンのサラダ ★ きやらぶき		
		アレルギー源: 卵・乳成分・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	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦	
		週平均エネルギー: 461 Kcal	総エネルギー: 451 kcal	総エネルギー: 418 kcal	総エネルギー: 467 kcal	総エネルギー: 423 kcal	総エネルギー: 544 kcal
		週平均塩分: 3.3 g	塩分: 3.3 g	塩分: 3.3 g	塩分: 3.8 g	塩分: 2.3 g	塩分: 3.9 g
メ イ ッ ン ブ リ ス	クリーミーコロケ (かに風味) けんちん煮 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ★ れんこんと野菜のジンジャーサラダ	鶏肉のマーメレード焼き 海鮮しゅうまい いんげんと玉子の炒め物 ★ マカロニサラダ	豚肉と野菜の炒め物 たこキャベツカツ 人参の真砂和え ★ イタリアン野菜のごま和え	かれのチリソース 鶏とごぼうの炒め物 小松菜としらすのおひたし ★ 大根なます	牛肉とナスの炒め物 枝豆入りしんじょうの煮物 白菜とツナの和え物 ★ さつま芋とレーズンのサラダ		
		アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・かに	アレルギー源: 卵・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	
		週平均エネルギー: 421 Kcal	総エネルギー: 429 kcal	総エネルギー: 474 kcal	総エネルギー: 408 kcal	総エネルギー: 353 kcal	総エネルギー: 439 kcal
		週平均塩分: 2.4 g	塩分: 1.7 g	塩分: 3.2 g	塩分: 3.0 g	塩分: 1.7 g	塩分: 2.3 g
カ サ ポ リ ー ト ス	バラ焼き風炒め物 あさりとしろ菜の中華炒め がんもの煮物 ★ れんこんと野菜のジンジャーサラダ	かれの揚げびたし 豚肉と昆布の炒め煮 人参とひき肉の炒め物 ★ ほうれん草と油揚げのおひたし	マーボー豆腐 イカメンチカツ もち麩の玉子とじ ★ イタリアン野菜のごま和え	銀ひらすのみりん風味焼き 鶏と野菜の炒め物 キャベツの洋風煮 ★ 大根なます	塩唐揚げ お魚厚揚げの煮物 もやしとツナの炒め物 ★ くわいと枝豆のサラダ		
		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・小麦	
		週平均エネルギー: 268 Kcal	総エネルギー: 276 kcal	総エネルギー: 250 kcal	総エネルギー: 302 kcal	総エネルギー: 242 kcal	総エネルギー: 268 kcal
		週平均塩分: 1.9 g	塩分: 2.1 g	塩分: 2.0 g	塩分: 2.2 g	塩分: 1.4 g	塩分: 1.7 g

		7月24日(金)	
冷 凍 お か ず セ ッ ト	★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。 2026年7月20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。7月20日(月)の配達を希望される方は7月14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お願いいたします。 8月14日(金)は配達がありません。	牛肉と野菜の塩だれ炒めセット	豚肉のマスタード炒めセット
		牛肉と野菜の塩だれ炒め いろいろしゅうまい 小松菜の錦糸和え わかめと椎茸の煮物	豚肉のマスタード炒め バジルのツイストパスタ 肉団子のチリソース もやしとザーサイの中華和え
		アレルギー源: えび・かに・小麦・卵・乳成分	アレルギー源: 小麦・乳成分
		週平均エネルギー: 320 Kcal	総エネルギー: 343 kcal
週平均塩分: 2.3 g	食塩相当量: 1.9 g	食塩相当量: 2.6 g	

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。