

ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

お弁当		10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
献立「白ご飯」 「豆ごはん」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。		豚肉と茄子のみそ炒め 白菜とベーコンのスープ煮 さつまいもの白和え 大根のおひたし 白ご飯(228kcal.)	かに入りクリームコロッケ いんげんと鶏そぼろのみそ炒め ★ 赤しそキャベツ チンゲン菜の塩炒め 白ご飯(228kcal.)	白身魚フライ ★ 和風ポテトサラダ ほうれん草の海苔和え 人参きんぴら 豆ごはん(200kcal.)	鶏肉とかぼちゃの甘酢炒め 豆とブロッコリーのごま和え 人参のそぼろ炒め 玉葱のハニーマスタード和え 白ご飯(228kcal.)	天ぷら盛合せ ちくわとこんにゃくのみそ炒め ★ 小松菜のオイスターマヨ和え えのきとオクラのポン酢和え 白ご飯(228kcal.)
週平均エネルギー	480 Kcal	アレルギー源：小麦・卵・乳成分・落花生 総エネルギー：466 kcal	アレルギー源：かに・小麦・乳成分 総エネルギー：466 kcal	アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分・(かに) 総エネルギー：508 kcal	アレルギー源：小麦 総エネルギー：489 kcal	アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分・(かに) 総エネルギー：473 kcal
週平均塩分	1.7 g	塩分：1.8 g	塩分：1.3 g	塩分：2.2 g	塩分：1.4 g	塩分：1.9 g
		10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
おかず		豚肉と茄子のみそ炒め 肉団子のトマトソース 白菜とベーコンのスープ煮 ちくわとピーマンの炒め物 さつまいもの白和え 大根のおひたし	牛肉と大根の煮物 かに入りクリームコロッケ いんげんと鶏そぼろのみそ炒め ★ 赤しそキャベツ もやしとわかめのソテー チンゲン菜の塩炒め	白身魚フライ しゅうまい ★ 和風ポテトサラダ さつま揚げとごぼうの煮付け ほうれん草の海苔和え 人参きんぴら	鶏肉とかぼちゃの甘酢炒め 豚肉のスタミナ炒め 豆とブロッコリーのごま和え 人参のそぼろ炒め ナムル 玉葱のハニーマスタード和え	天ぷら盛合せ 赤魚の照り煮 ちくわとこんにゃくのみそ炒め ★ 小松菜のオイスターマヨ和え ジャーマンポテト えのきとオクラのポン酢和え
週平均エネルギー	378 Kcal	アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分・落花生 総エネルギー：395 kcal	アレルギー源：かに・小麦・乳成分・(えび) 総エネルギー：338 kcal	アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分・(かに) 総エネルギー：446 kcal	アレルギー源：小麦 総エネルギー：358 kcal	アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分・(かに) 総エネルギー：355 kcal
週平均塩分	2.7 g	塩分：3.0 g	塩分：2.3 g	塩分：2.8 g	塩分：2.4 g	塩分：2.8 g
		10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
おかず小		豚肉と高野豆腐の煮物 牛肉としめじのおろし炒め さつまいもの白和え 大根のおひたし	チーズインハンバーグ 南瓜とがんもどきの煮物 いんげんと鶏そぼろのみそ炒め チンゲン菜の塩炒め	豚肉と玉子のチリソース炒め ミートボールのクリーム煮 ★ 和風ポテトサラダ 人参きんぴら	さばの山椒焼き とうもろこしコロッケ 人参のそぼろ炒め ナムル	鶏天の甘酢だれ ロールキャベツ ちくわとこんにゃくのみそ炒め えのきとオクラのポン酢和え
週平均エネルギー	323 Kcal	アレルギー源：小麦 総エネルギー：341 kcal	アレルギー源：小麦・卵・乳成分 総エネルギー：318 kcal	アレルギー源：小麦・卵・乳成分・(えび・かに) 総エネルギー：314 kcal	アレルギー源：小麦 総エネルギー：309 kcal	アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分 総エネルギー：331 kcal
週平均塩分	2.4 g	塩分：2.3 g	塩分：2.8 g	塩分：2.9 g	塩分：1.7 g	塩分：2.4 g
		10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
彩菜御膳		あさりのトマトチャウダー 豚肉と野菜の粒マスタード炒め なすの田楽風 人参しりしり ほうれん草と蒲鉾のおひたし キャベツの煮びたし ★ マカロニサラダ ★ 高菜漬け	豚焼肉 たこキャベツカツ もち麴の玉子とじ チンゲン菜と竹輪の和え物 ごぼうのおかか煮 ミックス野菜のごま和え ★ えのきとわかめのマヨ和え ★ 白菜の青さและ	さばのピリ辛ごまソース 牛肉入りチャブチエ風炒め 筍とそぼろの炒め物 小松菜ともやしのおひたし 大根の煮物 チンゲン菜の錦糸和え ★ 玉葱とピーマンのマリネ ★ 金時豆	酢鶏 絹ごし揚げ煮 豚肉と野菜の中華炒め 里芋の煮物 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 野菜炒め ★ 大根サラダ ★ しば漬け	銀ひらすの煮付け 牛すじ入りコロッケ 小松菜とウインナーの炒め物 卵の花 人参とひき肉の炒め物 玉葱といんげんの炒め物 ★ ツナコーンサラダ ★ 生姜昆布
週平均エネルギー	462 Kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：453 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：449 kcal	アレルギー源：卵・小麦 総エネルギー：418 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー：473 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：516 kcal
週平均塩分	3.2 g	塩分：3.4 g	塩分：3.4 g	塩分：2.9 g	塩分：3.2 g	塩分：3.1 g
		10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
メタインぷり		ハニーマスタードチキン すり身天煮 ひじき煮 ★ マカロニサラダ	豆腐ハンバーグ照り焼きソース ハムカツ 小松菜とツナの煮物 ★ 細切りごぼうサラダ	かれいのレモンタルタルソース けんちん煮 スクランブルエッグ ★ きゅうりと蒸し鶏のサラダ	牛肉となすの炒め物 イカフリッター（青さ風味） 人参の真砂和え ★ 大根サラダ	クリーミーコロッケ（かに風味） 鶏と野菜の中華炒め チンゲン菜と昆布の煮物 ★ 玉葱とあさりのわさび醤油和え
週平均エネルギー	420 Kcal	アレルギー源：卵・小麦 総エネルギー：376 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：420 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：418 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：415 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦・かに 総エネルギー：470 kcal
週平均塩分	2.3 g	塩分：2.3 g	塩分：2.9 g	塩分：1.8 g	塩分：2.5 g	塩分：2.2 g
		10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
カロリート		ハニーマスタードチキン 海鮮しゅうまい つきこんにゃくのたらこ煮 ★ イタリアン野菜のピクルス	味噌ヒレカツ かぼちゃと椎茸の煮物 いんげんとベーコンの炒め物 ★ キャベツとチーズのサラダ	豆腐ハンバーグ 豚肉の高菜炒め もち麴の玉子とじ ★ きゅうりと蒸し鶏のサラダ	おでん ハムカツ チンゲン菜とあさりの炒め物 ★ かぼちゃと枝豆のサラダ	さばの塩焼き つくねの大葉巻き 根菜の甘酢炒め ★ ミックス野菜のごま和え
週平均エネルギー	262 Kcal	アレルギー源：卵・小麦・えび・かに 総エネルギー：235 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：277 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：285 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：251 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：264 kcal
週平均塩分	1.9 g	塩分：1.7 g	塩分：1.4 g	塩分：2.4 g	塩分：2.3 g	塩分：1.9 g

冷凍おかず	10月23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。 2026年10月12日(月)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。 10月12日(月)の配達を希望される方は10月6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。 12月30日(水)お届け、カロリー調整おせち咲(わらう)・たんぱく調整おせち俵(しあわせ)の締め切りは11月23日(月)までです。詳細はチラシをご覧ください。
	豆腐ハンバーグのきのこあんかけセット	鶏肉の西京みそ焼きセット	
	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ ちくわとねぎの甘辛和え いんげんとごぼうの金平 彩り野菜のソテー	鶏肉の西京みそ焼き 豚肉と玉子の炒め物 ほうれん草とコーンのソテー 人参とひじきのおひたし	
	アレルギー源：えび・小麦・卵 エネルギー：321 kcal	アレルギー源：小麦・卵・乳成分・(えび・かに) エネルギー：321 kcal	
	週平均塩分：2.9 g 食塩相当量：2.9 g	週平均塩分：2.8 g 食塩相当量：2.8 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 ± 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。