

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7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)		9月10日(木)		9月11日(金)	
献立「白ご飯」 「中華風炊き込みご飯」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。		豚肉と厚揚げのトマト煮込み ちくわとねぎの甘辛 いんげんとごぼうの金平 彩り野菜のソテー 白ご飯(228kcal.)		ハンバーグオニオンソース ★ かぼちゃのマリネ なす南蛮 おくらの梅和え 中華風炊き込みご飯(242kcal.)		かつとじ じゃが芋とソーセージのマスタード 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 きくらげの白和え 白ご飯(228kcal.)		白身魚(シイラ)の香草パン粉焼き スパゲティナポリタン 小松菜と大根のおひたし 玉葱のおかか和え 白ご飯(228kcal.)		鶏肉の西京みそ焼き 塩だれキャベツ ★ 春雨とわかめのマヨサラダ ほうれん草とコーンのソテー 白ご飯(228kcal.)	
週平均	474	アレルギー源：	えび・小麦・卵	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	小麦・卵	アレルギー源：	小麦・乳成分	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)
エネルギー	Kcal	総エネルギー：	505 kcal	総エネルギー：	515 kcal	総エネルギー：	480 kcal	総エネルギー：	409 kcal	総エネルギー：	459 kcal
週平均	2.1 g	塩分：	1.9 g	塩分：	2.7 g	塩分：	2.1 g	塩分：	2.1 g	塩分：	1.8 g
おかずコース		9月7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)		9月10日(木)		9月11日(金)	
野菜のミンチ巻き ちくわとねぎの甘辛 いんげんとごぼうの金平 もやしと油揚げの和え物 彩り野菜のソテー		豚肉と厚揚げのトマト煮込み ハンバーグオニオンソース ★ かぼちゃのマリネ こんにゃくのピリ辛煮 なす南蛮 おくらの梅和え		かつとじ ソース焼きそば じゃが芋とソーセージのマスタード 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 ★ お豆とコーンのわさびマヨ和え きくらげの白和え		白身魚(シイラ)の香草パン粉焼き ビーフカツ スパゲティナポリタン 小松菜と大根のおひたし 人参きんぴら 玉葱のおかか和え		鶏肉の西京みそ焼き 豚肉と玉子の炒め物 塩だれキャベツ ★ 春雨とわかめのマヨサラダ 人参とひじきのおひたし ほうれん草とコーンのソテー			
週平均	367	アレルギー源：	えび・小麦・卵	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	小麦・卵	アレルギー源：	小麦・乳成分	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)
エネルギー	Kcal	総エネルギー：	350 kcal	総エネルギー：	389 kcal	総エネルギー：	378 kcal	総エネルギー：	377 kcal	総エネルギー：	343 kcal
週平均	2.9 g	塩分：	2.6 g	塩分：	2.7 g	塩分：	3.3 g	塩分：	3.2 g	塩分：	2.8 g
おかず小		9月7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)		9月10日(木)		9月11日(金)	
豆腐ハンバーグのきのこあんかけ 豚肉となすの煮物 ちくわとねぎの甘辛 もやしと油揚げの和え物		揚げ餃子の中華あん 牛肉と野菜の塩だれ炒め ★ かぼちゃのマリネ おくらの梅和え		鶏肉のケチャップ焼き 豚肉の塩昆布炒め じゃが芋とソーセージのマスタード きくらげの白和え		豚肉と豆腐の煮物 肉団子のオイスターあんかけ スパゲティナポリタン 玉葱のおかか和え		さばのごま醤油焼き メンチカツ ★ 春雨とわかめのマヨサラダ ほうれん草とコーンのソテー			
週平均	355	アレルギー源：	えび・小麦・卵	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：	えび・小麦・乳成分	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)
エネルギー	Kcal	総エネルギー：	365 kcal	総エネルギー：	325 kcal	総エネルギー：	355 kcal	総エネルギー：	337 kcal	総エネルギー：	394 kcal
週平均	2.4 g	塩分：	3.0 g	塩分：	2.0 g	塩分：	2.1 g	塩分：	2.6 g	塩分：	2.2 g
彩菜御膳コース		9月7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)		9月10日(木)		9月11日(金)	
あじの香草焼き 揚げしゅうまい チンゲン菜とあさりの炒め物 ごぼうの中華炒め 里芋の白味噌だれ 小松菜と舞茸の煮びたし ★ くわいと海藻のサラダ ★ 葉大根のぼん酢和え		鶏肉の玉葱クリーミーソース 紅生姜入りさつま揚げ ほうれん草ベーコン炒め 油揚げの玉子とじ しろ菜とツナの中華和え 人参とひき肉の炒め物 ★ キャベツとセロリのマリネ ★ うぐいす豆		さんまの梅肉大葉フライ 鶏と野菜のコーンクリーム煮 厚揚げの煮物 チンゲン菜とかにかまのおひたし 玉葱といんげんの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め ★ きゅうりとわかめの酢の物 ★ 野沢菜漬け		豚肉としめじの柚子胡椒炒め ひろうすの煮物 マーボー春雨 スクランブルエッグ ピーマンとしらすの煮物 野菜炒め ★ じゃが芋とザーサイのサラダ ★ しば漬け		おでん ウインナーフライ 豚肉の中華野菜炒め なすの田楽風 れんこんのおかか和え ミックス野菜のごま和え ★ 豆サラダ ★ もやしの赤しそ和え			
週平均	458	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・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・乳成分・小麦
エネルギー	Kcal	総エネルギー：	430 kcal	総エネルギー：	479 kcal	総エネルギー：	437 kcal	総エネルギー：	448 kcal	総エネルギー：	496 kcal
週平均	3.3 g	塩分：	3.5 g	塩分：	3.0 g	塩分：	3.1 g	塩分：	3.5 g	塩分：	3.3 g
メタインぷり		9月7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)		9月10日(木)		9月11日(金)	
ローズカツ（ソース付） ポテトとあさりのカルボナーラ風 ほうれん草ベーコン炒め ★ くわいと海藻のサラダ		海鮮うま煮豆腐 春巻き いんげんと玉子の炒め物 ★ 玉葱入りコールスローサラダ		鶏肉のマヨパン粉焼き お魚厚揚げの煮物 もやしとにらの炒め物 ★ きゅうりとわかめの酢の物		豚肉の柳川風 本まぐろメンチカツ なすのごまだれ ★ じゃが芋とザーサイのサラダ		さわらのユーリンソース 豚肉と根菜のしぐれ煮 小松菜とかにかまの煮物 ★ 卵の花サラダ			
週平均	416	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・えび・かに
エネルギー	Kcal	総エネルギー：	412 kcal	総エネルギー：	350 kcal	総エネルギー：	431 kcal	総エネルギー：	392 kcal	総エネルギー：	494 kcal
週平均	2.7 g	塩分：	2.0 g	塩分：	2.7 g	塩分：	3.6 g	塩分：	2.3 g	塩分：	2.7 g
カロリートコース		9月7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)		9月10日(木)		9月11日(金)	
あじの香草焼き 豚肉とれんこんの炒め物 小松菜と舞茸の煮びたし ★ 切干大根のサラダ		鶏肉の玉葱クリーミーソース 金平ごぼう入りちぎり揚げ ほうれん草ベーコン炒め ★ いんげんのおかかマヨ和え		さんまの梅肉大葉フライ 鶏と野菜のコーンクリーム煮 こんにゃくとメンマの甘辛炒め ★ きゅうりとわかめの酢の物		豚肉としめじの柚子胡椒炒め 揚げ出し豆腐のみぞれあん 人参しりしり ★ じゃが芋とザーサイのサラダ		くわい入りつくね かにかまの磯辺揚げ ピーマンとウインナーの炒め物 ★ 豆サラダ			
週平均	268	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：	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・かに
エネルギー	Kcal	総エネルギー：	240 kcal	総エネルギー：	307 kcal	総エネルギー：	252 kcal	総エネルギー：	250 kcal	総エネルギー：	290 kcal
週平均	1.9 g	塩分：	2.2 g	塩分：	1.7 g	塩分：	1.9 g	塩分：	1.8 g	塩分：	1.7 g

冷凍おかず		9月11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9月21日(月)・22日(火)・23日(水)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21日(月)・22日(火)・23日(水)の配達を希望される方は9月15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
		牛肉とじゃがいものカレー煮セット	なすと豚肉のみそ炒めセット	
		牛肉とじゃがいものカレー煮 天ぷら盛合せ れんこんの煮和え もやしのナムル	なすと豚肉のみそ炒め いろいろしゅうまい 小松菜のおかか和え 人参のごままぶし	
週平均 エネルギー	356 Kcal	アレルギー源：えび・小麦・卵・(かに・乳成分) エネルギー：414 kcal	アレルギー源：えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー：298 kcal	
週平均 塩分	2.0 g	食塩相当量：2.0 g	食塩相当量：2.0 g	

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。