

ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)
お弁当 当 ス	献立「白ご飯」 「七夕ちらし」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。	牛肉と大根の煮物 トマトのツイストパスタ ★ カリフラワーの甘酢漬け もやしとザーサイの中華和え 白ご飯(228kcal.)	星型ハンバーグ チンゲン菜とツナの和え物 ジャーマンポテト おくらの梅和え 七夕ちらし(256kcal.)	ぶりの照焼き 南瓜のバターグリル ★ きくらげと人参の中華サラダ ほうれん草と切干大根のだし和え 白ご飯(228kcal.)	コロッケ キャベツのごまおかか和え かにかまと白菜の和え物 人参とコーンのソテー 白ご飯(228kcal.)	鶏肉の香味だれ さつまいもとピーマンのきんぴら ピリ辛れんこん 枝豆とひじきのみぞれ和え 白ご飯(228kcal.)
		アレルギー源: 小麦	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分	アレルギー源: 小麦・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: 464 Kcal	総エネルギー: 449 kcal	総エネルギー: 463 kcal	総エネルギー: 466 kcal	総エネルギー: 486 kcal
		塩分: 2.2 g	塩分: 1.5 g	塩分: 2.4 g	塩分: 2.1 g	塩分: 2.2 g
お か ず ス	彩りしんじょのきのこあんかけ トマトのツイストパスタ ★ カリフラワーの甘酢漬け カレーおから炒め もやしとザーサイの中華和え	豚肉の塩昆布炒め チンゲン菜とツナの和え物 ジャーマンポテト なすの揚げびたし おくらの梅和え	ぶりの照焼き しゅうまい 南瓜のバターグリル ★ きくらげと人参の中華サラダ こんにやくとちくわの炒め物 ほうれん草と切干大根のだし和え	コロッケ 豚肉と茄子のみそ炒め キャベツのごまおかか和え かにかまと白菜の和え物 いんげんと揚げのおひたし 人参とコーンのソテー	鶏肉の香味だれ みそだれ餃子 ブロッコリーのごま和え さつまいもとピーマンのきんぴら ピリ辛れんこん 枝豆とひじきのみぞれ和え	
		アレルギー源: かに・小麦・卵・乳成分	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分	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・落花生	
		総エネルギー: 365 Kcal	総エネルギー: 348 kcal	総エネルギー: 370 kcal	総エネルギー: 415 kcal	総エネルギー: 361 kcal
		塩分: 2.9 g	塩分: 2.6 g	塩分: 3.2 g	塩分: 2.8 g	塩分: 2.9 g
お か ず 小 ス	豚肉と厚揚げの生姜あんかけ 肉団子麻婆 トマトのツイストパスタ もやしとザーサイの中華和え	お星さまコロッケ チンジャオロース チンゲン菜とツナの和え物 おくらの梅和え	チキン南蛮 豚肉のトマト煮込み 南瓜のバターグリル ほうれん草と切干大根のだし和え	さごしのムニエル 豚肉と玉子のチリソース炒め キャベツのごまおかか和え いんげんと揚げのおひたし	牛肉とこんにやくのピリ辛煮 平天と白菜の煮物 さつまいもとピーマンのきんぴら 枝豆とひじきのみぞれ和え	
		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・卵・乳成分	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分	
		総エネルギー: 338 Kcal	総エネルギー: 368 kcal	総エネルギー: 340 kcal	総エネルギー: 331 kcal	総エネルギー: 316 kcal
		塩分: 2.3 g	塩分: 1.6 g	塩分: 2.2 g	塩分: 2.6 g	塩分: 2.9 g
彩 菜 御 膳 ス	牛肉とブロッコリーの炒め物 ほたてクリーミーコロッケ 肉団子のケチャップ和え こんにやくとメンマの甘辛炒め 小松菜ともやしのおひたし きくらげの煮物 ★ 卵の花サラダ ★ 高菜漬け	さわらのみぞれあん 鶏と野菜のバター醤油炒め 星型しんじょう くわいのおかか和え 人参とベーコンの洋風炒め こんにやくと舞茸の炒め物 ★ れんこんのずんだ和え ★ 白菜と梅の和え物	鶏肉のアップルトマトソース シイラの青さフリッター 小松菜とツナのレモン風味炒め 根菜のさっぱり金平 しろ菜の煮びたし かぼちゃの煮物 ★ 魚肉ソーセージのサラダ ★ 大根漬け	豆腐ハンバーグ 豚肉のごま山椒炒め 筍とそぼろの炒め物 竹輪と玉葱の煮物 スクランブルエッグ ピーマンとしらすの煮物 ★ ポテトサラダ ★ 葉大根のぼん酢和え	豚肉とキャベツの甘味噌炒め エビカツ チンゲン菜とあさりの炒め物 ごぼうのおかか煮 ほうれん草となめこのおひたし がんもの煮物 ★ カリフラワーのマリネ ★ うぐいす豆	
		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: 465 Kcal	総エネルギー: 423 kcal	総エネルギー: 480 kcal	総エネルギー: 426 kcal	総エネルギー: 474 kcal
		塩分: 3.1 g	塩分: 3.1 g	塩分: 2.6 g	塩分: 3.5 g	塩分: 2.6 g
メ イ ッ ン ブ リ ス	かじきのメンチカツ(ソース付) 豚肉と野菜のたらこ風味 きくらげと人参の炒り玉子 ★ もやしとザーサイの和え物	プルコギ風牛肉の炒め物 焼き餃子(ニンニク抜き) 星型しんじょう ★ れんこんのずんだ和え	かれいのオニオンソース 鶏のねぎ塩炒め こんにやくとメンマの甘辛炒め ★ 魚肉ソーセージのサラダ	チーズタッカルビ たこ団子の煮物 糸昆布の煮物 ★ ポテトサラダ	ナスと筍入りマーボー豆腐 じゃがバター風コロッケ 白菜とかにかまの中華和え ★ カリフラワーのマリネ	
		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	
		総エネルギー: 427 Kcal	総エネルギー: 353 kcal	総エネルギー: 407 kcal	総エネルギー: 410 kcal	総エネルギー: 450 kcal
		塩分: 2.4 g	塩分: 2.5 g	塩分: 2.5 g	塩分: 2.4 g	塩分: 2.6 g
カ サ ポ リ ー ト ス	牛肉とブロッコリーの炒め物 野菜コロッケ 根菜の甘酢炒め ★ もやしとピーマンのさっぱり和え	さわらのみぞれあん ベーコンとペンのカルボナーラ風 星型しんじょう ★ 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え	鶏肉のアップルトマトソース シイラの青さフリッター しろ菜の煮びたし ★ 魚肉ソーセージのサラダ	豆腐ハンバーグ 豚肉のごま山椒炒め スクランブルエッグ ★ ポテトサラダ	豚肉とキャベツの甘味噌炒め とうもろこしの香ばし揚げ チンゲン菜とあさりの炒め物 ★ カリフラワーのマリネ	
		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・小麦	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦	
		総エネルギー: 281 Kcal	総エネルギー: 311 kcal	総エネルギー: 284 kcal	総エネルギー: 306 kcal	総エネルギー: 236 kcal
		塩分: 1.6 g	塩分: 1.6 g	塩分: 1.2 g	塩分: 2.2 g	塩分: 1.3 g

		7月10日(金)	
冷 凍 お か ず セ ッ ト	セ ッ ト	豚肉の生姜炒めセット	鶏唐揚げと茄子の甘辛だれセット
		豚肉の生姜炒め ポトフ わかめと揚げの煮物 小松菜と人参の白和え	鶏唐揚げと茄子の甘辛だれ ミートオムレツ 人参のそぼろ炒め 高野豆腐の煮物
		アレルギー源: 小麦・卵・乳成分・えび・かに	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分
		総エネルギー: 305 Kcal	総エネルギー: 318 kcal
塩分: 2.3 g	食塩相当量: 2.7 g	食塩相当量: 1.9 g	

★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。

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。