# 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

献立「白ご飯」「コーンライス」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。

週平均エネルギー 485 Kcal
週平均塩分 2.1 g

| 11月23日(月) | 11月24日(火) | 11月25日(水) | 11月26日(木) | 11月27日(金) |
|---|---|---|---|---|
| **豚肉と野菜のみそ炒め** | **チーズインハンバーグ** | **あじのごま醤油焼き** | **豚肉のマスタード炒め** | **鶏肉の山賊焼き** |
| さつま揚げとこんにゃくの煮物 | 南瓜の生姜和え | ひじきと小松菜のおひたし | さつまいもとピーマンのきんぴら | くわいの塩炒め |
| ★ きのこマリネ | チンゲン菜と人参のおひたし | れんこんのオイスター炒め | ★ コーンコールスロー | じゃが芋といんげんのみそソテー |
| 油揚げとえのきの中華炒め | ピーマンの塩炒め | 人参きんぴら | ほうれん草となめ茸の和え物 | もやしのねぎ塩炒め |
| 白ご飯(228kcal.) | コーンライス(260kcal.) | 白ご飯(228kcal.) | 白ご飯(228kcal.) | 白ご飯(228kcal.) |
| アレルギー源：**小麦・卵・落花生** | アレルギー源：**小麦・卵・乳成分** | アレルギー源：**小麦・(えび・かに)** | 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：**465 kcal** | 総エネルギー：**557 kcal** | 総エネルギー：**446 kcal** | 総エネルギー：**477 kcal** | 総エネルギー：**479 kcal** |
| 塩分：**1.5 g** | 塩分：**3.1 g** | 塩分：**1.6 g** | 塩分：**1.7 g** | 塩分：**2.5 g** |

## おかずコース

週平均エネルギー 348 Kcal
週平均塩分 2.6 g

| 11月23日(月) | 11月24日(火) | 11月25日(水) | 11月26日(木) | 11月27日(金) |
|---|---|---|---|---|
| **豚肉と野菜のみそ炒め** | **チーズインハンバーグ** | **あじのごま醤油焼き** | **豚肉のマスタード炒め** | **鶏肉の山賊焼き** |
| いろいろしゅうまい | さつまいもコロッケ | みそだれ餃子 | 牛肉と大根の煮物 | チヂミ |
| さつま揚げとこんにゃくの煮物 | 南瓜の生姜和え | ひじきと小松菜のおひたし | さつまいもとピーマンのきんぴら | くわいの塩炒め |
| ブロッコリーのごま和え | チンゲン菜と人参のおひたし | れんこんのオイスター炒め | ★ コーンコールスロー | 人参の白和え |
| ★ きのこマリネ | わかめとしいたけの煮物 | 豆腐とザーサイのピリ辛炒め | 白菜の塩麹和え | じゃが芋といんげんのみそソテー |
| 油揚げとえのきの中華炒め | ピーマンの塩炒め | 人参きんぴら | ほうれん草となめ茸の和え物 | もやしのねぎ塩炒め |
| アレルギー源：**えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生** | アレルギー源：**小麦・卵・乳成分・(えび・かに)** | アレルギー源：**小麦・(えび・かに)** | 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：**352 kcal** | 総エネルギー：**368 kcal** | 総エネルギー：**335 kcal** | 総エネルギー：**368 kcal** | 総エネルギー：**317 kcal** |
| 塩分：**2.1 g** | 塩分：**2.8 g** | 塩分：**2.6 g** | 塩分：**2.7 g** | 塩分：**2.7 g** |

## おかず小コース

週平均エネルギー 332 Kcal
週平均塩分 2.4 g

| 11月23日(月) | 11月24日(火) | 11月25日(水) | 11月26日(木) | 11月27日(金) |
|---|---|---|---|---|
| **豚肉のごまポン酢炒め** | **牛肉とニラのもやし炒め** | **豚肉と玉子のチリソース炒め** | **さわらのムニエル** | **みぞれカツ** |
| 麻婆茄子 | 厚揚げと野菜の甘辛炒め | ミートボールのトマト煮 | 鶏天の甘辛 | ひろうすの煮物 |
| さつま揚げとこんにゃくの煮物 | 南瓜の生姜和え | れんこんのオイスター炒め | さつまいもとピーマンのきんぴら | くわいの塩炒め |
| ブロッコリーのごま和え | ピーマンの塩炒め | 人参きんぴら | ほうれん草となめ茸の和え物 | 人参の白和え |
| アレルギー源：**小麦・卵** | 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：**小麦・卵・乳成分** |
| 総エネルギー：**303 kcal** | 総エネルギー：**320 kcal** | 総エネルギー：**358 kcal** | 総エネルギー：**322 kcal** | 総エネルギー：**355 kcal** |
| 塩分：**1.7 g** | 塩分：**1.9 g** | 塩分：**2.8 g** | 塩分：**2.9 g** | 塩分：**2.8 g** |

## 彩菜御膳コース

週平均エネルギー 459 Kcal
週平均塩分 3.1 g

| 11月23日(月) | 11月24日(火) | 11月25日(水) | 11月26日(木) | 11月27日(金) |
|---|---|---|---|---|
| **豚肉と野菜のおかかソース炒め** | **白身フライのビスク風ソース** | **牛肉のビビンバ風** | **メルルーサの照り焼き** | **鶏肉の西京焼き** |
| 本まぐろメンチカツ | 鶏と野菜のバター醤油炒め | たこ団子揚げ | 厚揚げと豚肉のオイスター炒め | 彩りしんじょう煮 |
| ほうれん草ベーコン炒め | 小松菜と豚肉の煮物 | 高野豆腐の煮物 | れんこんの明太マヨ和え | エビのチリソース |
| 里芋の煮物 | もやしとコーンの炒め物 | 小松菜とウインナーの炒め物 | くわいの甘酢炒め | キャベツとしらすの炒め物 |
| ミックス野菜のごま和え | チンゲン菜と蒲鉾の煮物 | ポテトのオーロラソース和え | ほうれん草とえのきのおひたし | いんげんのおかか和え |
| 油揚げの味噌炒め | 人参とひき肉の炒め物 | 平春雨の炒め物 | ささがき金平 | にらと玉子の炒め物 |
| ★ 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え | ★ キャベツとチーズのサラダ | ★ カリフラワーのマリネ | ★ イタリアン野菜のごま和え | ★ きゅうりとツナのサラダ |
| ★ 甘栗サラダ | ★ きゃらぶき | ★ きゅうり漬け | ★ 金時豆 | ★ 高菜漬け |
| 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** | 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** |
| 総エネルギー：**482 kcal** | 総エネルギー：**494 kcal** | 総エネルギー：**458 kcal** | 総エネルギー：**414 kcal** | 総エネルギー：**447 kcal** |
| 塩分：**3.0 g** | 塩分：**3.1 g** | 塩分：**3.6 g** | 塩分：**3.0 g** | 塩分：**3.0 g** |

## メイン たっぷりおかずコース

週平均エネルギー 422 Kcal
週平均塩分 2.5 g

| 11月23日(月) | 11月24日(火) | 11月25日(水) | 11月26日(木) | 11月27日(金) |
|---|---|---|---|---|
| **チキンのかぼちゃシチュー** | **銀ひらすの照り焼き** | **豚肉の焼肉風** | **海鮮うま煮豆腐** | **飛騨牛コロッケ（ソース付）** |
| 白はんぺんフライ | 鶏と野菜の炒め物 | 春巻きと竹輪の磯辺揚げ | 肉団子のケチャップ和え | 真鯛入りつみれの煮物 |
| ほうれん草ベーコン炒め | 油揚げの玉子とじ | ポテトと枝豆の明太マヨ和え | いんげんのおかか和え | なすと玉葱のぽん酢和え |
| ★ 卵の花サラダ | ★ キャベツとチーズのサラダ | ★ カリフラワーのマリネ | ★ 甘栗とさつま芋のサラダ | ★ きゅうりとツナのサラダ |
| 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** | アレルギー源：**卵・乳成分・小麦・えび** | アレルギー源：**乳成分・小麦** |
| 総エネルギー：**471 kcal** | 総エネルギー：**404 kcal** | 総エネルギー：**414 kcal** | 総エネルギー：**360 kcal** | 総エネルギー：**461 kcal** |
| 塩分：**2.7 g** | 塩分：**2.3 g** | 塩分：**3.1 g** | 塩分：**2.5 g** | 塩分：**2.1 g** |

## カロリーサポートコース

週平均エネルギー 281 Kcal
週平均塩分 1.8 g

| 11月23日(月) | 11月24日(火) | 11月25日(水) | 11月26日(木) | 11月27日(金) |
|---|---|---|---|---|
| **豚肉と野菜のおかかソース炒め** | **さばフライ（ソース付）** | **牛肉のビビンバ風** | **メルルーサの香草焼き** | **鶏肉の西京焼き** |
| 春巻き | 鶏と野菜のバター醤油炒め | たこ団子揚げ | 厚揚げと豚肉のオイスター炒め | がんもの煮物 |
| ほうれん草ベーコン炒め | 白菜と昆布の煮物 | 平春雨の炒め物 | れんこんの明太マヨ和え | にらと玉子の炒め物 |
| ★ かぼちゃと枝豆のサラダ | ★ キャベツとチーズのサラダ | ★ カリフラワーのマリネ | ★ 人参と蒸し鶏のサラダ | ★ きゅうりとツナのサラダ |
| 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** | アレルギー源：**卵・小麦・えび** |
| 総エネルギー：**279 kcal** | 総エネルギー：**294 kcal** | 総エネルギー：**278 kcal** | 総エネルギー：**281 kcal** | 総エネルギー：**275 kcal** |
| 塩分：**1.7 g** | 塩分：**1.5 g** | 塩分：**2.2 g** | 塩分：**2.1 g** | 塩分：**1.5 g** |

## 冷凍おかずセット

週平均エネルギー 312 Kcal
週平均塩分 1.7 g

| 11月27日(金) | |
|---|---|
| **牛肉と玉子の中華炒めセット** | **あじの南蛮漬けセット** |
| **牛肉と玉子の中華炒め** | **あじの南蛮漬け** |
| ミートオムレツ | チンゲン菜とぶなしめじのおひたし |
| 炊き合わせ | もやしと油揚げのソテー |
| 茄子のみそ煮 | 南瓜の生姜和え |
| アレルギー源：小麦・卵・乳成分 | アレルギー源：小麦 |
| エネルギー：**369 kcal** | エネルギー：**255 kcal** |
| 食塩相当量：**1.6 g** | 食塩相当量：**1.8 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１１月２３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。１１月２３日(月)の 配達を希望される方は１１月１７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倖(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。**


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 ＩＰ電話からは **0743-68-3100**

（月～金 8:30～20:00 土 8:30～17:30）

（通話料は組合員様ご負担）


★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頂きます。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。