

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		11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)	
献立「白ご飯」 「枝豆ごはん」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。		豚肉と南瓜のごま煮 ごぼうと平天の煮付け ★ 蒸し鶏ときゅうりのピリ辛春雨サラダ 人参きんぴら 白ご飯(228kcal.)		チキン南蛮 大根のポトフ ★ ブロッコリーと玉子のサラダ ほうれん草の海苔和え 白ご飯(228kcal.)		白身魚(シイラ)の香草パン粉焼き 南瓜とひじきの和え物 なすの塩麹おかか和え ちくわともやしの中華酢の物 枝豆ごはん(247kcal.)		デミソースハンバーグ いんげんのクリームパスタ キャベツとあさりのガーリック炒め 玉葱の赤しそ和え 白ご飯(228kcal.)		牛肉と春雨のチャプチェ さつまいもの白和え 白菜と油揚げのみそ和え もやしと人参の酢の物 白ご飯(228kcal.)	
		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：えび・小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦・卵・乳成分・(かに)		アレルギー源：小麦	
		総エネルギー：495 kcal		総エネルギー：512 kcal		総エネルギー：479 kcal		総エネルギー：484 kcal		総エネルギー：468 kcal	
		塩分：2.3 g		塩分：2.2 g		塩分：2.4 g		塩分：2.3 g		塩分：1.9 g	
おかずコース		11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)	
厚揚げの甘酢炒め ごぼうと平天の煮付け ★ 蒸し鶏ときゅうりのピリ辛春雨サラダ オクラとコーンの和え物 人参きんぴら		豚肉と南瓜のごま煮 肉団子のみそ煮 大根のポトフ ★ ブロッコリーと玉子のサラダ キャベツのそぼろあん ほうれん草の海苔和え		チキン南蛮 肉団子のみそ煮 大根のポトフ ★ ブロッコリーと玉子のサラダ キャベツのそぼろあん ほうれん草の海苔和え		白身魚(シイラ)の香草パン粉焼き 炊き合わせ 南瓜とひじきの和え物 カリフラワーのごま和え なすの塩麹おかか和え ちくわともやしの中華酢の物		デミソースハンバーグ 豚肉と玉葱の甘酢炒め いんげんのクリームパスタ キャベツとあさりのガーリック炒め 大根と大根葉の和え物 玉葱の赤しそ和え		牛肉と春雨のチャプチェ エビカツ さつまいもの白和え 白菜と油揚げのみそ和え ★ わかめの青じそドレッシングがけ もやしと人参の酢の物	
		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：えび・小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦・卵・乳成分・(かに)		アレルギー源：えび・小麦・(かに)	
		総エネルギー：374 kcal		総エネルギー：384 kcal		総エネルギー：370 kcal		総エネルギー：376 kcal		総エネルギー：375 kcal	
		塩分：3.1 g		塩分：3.3 g		塩分：3.0 g		塩分：3.0 g		塩分：2.7 g	
おかず小		11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)	
豚肉のもやし炒め 肉団子のトマトソース ごぼうと平天の煮付け 人参きんぴら		肉豆腐 しゅうまい ★ ブロッコリーと玉子のサラダ ほうれん草の海苔和え		肉豆腐 しゅうまい ★ ブロッコリーと玉子のサラダ ほうれん草の海苔和え		ビーフカツ 豚肉の塩麹炒め カリフラワーのごま和え ちくわともやしの中華酢の物		カレイの甘酢あんかけ いもちフライ いんげんのクリームパスタ 玉葱の赤しそ和え		鶏肉の山椒焼き 大根と豚肉の煮物 さつまいもの白和え もやしと人参の酢の物	
		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：えび・小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦	
		総エネルギー：322 kcal		総エネルギー：389 kcal		総エネルギー：378 kcal		総エネルギー：319 kcal		総エネルギー：334 kcal	
		塩分：2.1 g		塩分：2.7 g		塩分：2.2 g		塩分：1.6 g		塩分：2.1 g	
彩菜御膳コース		11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)	
おでん ごまおさつコロッケ 和風野菜炒め ほうれん草と油揚げのおひたし くわいのおかか和え 人参とベーコンの洋風炒め ★ カリフラワーとツナのサラダ ★ しば漬け		鶏肉のオニオンソース ひろうすの煮物 しろ菜と豚肉の中華炒め ささがき金平 いんげんとしらすの炒め煮 里芋の煮物 ★ 大根なます ★ 高菜漬け		鶏肉のオニオンソース ひろうすの煮物 しろ菜と豚肉の中華炒め ささがき金平 いんげんとしらすの炒め煮 里芋の煮物 ★ 大根なます ★ 高菜漬け		あじ大葉フライ 鶏と野菜の炒め物 なすの生姜だれ ウインナーと野菜のケチャップ炒め ほうれん草とえのきのおひたし ひじき煮 ★ ブロッコリーのタルタルサラダ ★ 野沢菜漬け		豚肉とごぼうの中華味噌炒め エビのマヨソース チンゲン菜とあさりの炒め物 キャベツと玉子の中華和え 小松菜の煮びたし つきこんにゃくのたらこ煮 ★ 豆のごま和えサラダ ★ しそ昆布		かれいのチリソース 豚肉とピーマンの甘酢炒め 春雨とわかめのツナ和え れんこんの煮物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 切干大根煮 ★ ポテトサラダ ★ 茶福豆	
		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・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・小麦	
		総エネルギー：425 kcal		総エネルギー：439 kcal		総エネルギー：518 kcal		総エネルギー：451 kcal		総エネルギー：441 kcal	
		塩分：3.3 g		塩分：3.2 g		塩分：3.2 g		塩分：3.9 g		塩分：2.7 g	
メタインぷりコース		11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)	
鶏肉の西京焼き いわしつみれの煮物 人参とベーコンの洋風炒め ★ カリフラワーとツナのサラダ		鶏肉の西京焼き ミックスフライ (タルタルソース付) 豚肉とれんこんの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め ★ 大根なます		鶏肉の西京焼き ミックスフライ (タルタルソース付) 豚肉とれんこんの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め ★ 大根なます		豚肉としめじの柚子胡椒炒め コーンバターフライ ニンニクの芽とひき肉の炒め物 ★ ブロッコリーのタルタルサラダ		かれいの甘酢あんかけ 鶏と野菜の青さ柚子炒め さつま揚げと小松菜の煮物 ★ 豆のごま和えサラダ		月見大葉つくね たこキャベツカツ ほうれん草となめこのおひたし ★ ポテトサラダ	
		アレルギー源：卵・乳成分・小麦		アレルギー源：卵・乳成分・小麦・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・乳成分・小麦	
		総エネルギー：448 kcal		総エネルギー：417 kcal		総エネルギー：435 kcal		総エネルギー：394 kcal		総エネルギー：395 kcal	
		塩分：2.4 g		塩分：2.6 g		塩分：2.2 g		塩分：2.1 g		塩分：3.0 g	
カロリートコース		11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)	
チンジャオロース あさりとペンネのミートソース れんこんのごま炒め ★ カリフラワーとツナのサラダ		チンジャオロース すり身天煮 きくらげと人参の炒り玉子 ★ 春雨サラダ (しそ風味)		チンジャオロース すり身天煮 きくらげと人参の炒り玉子 ★ 春雨サラダ (しそ風味)		サーモンフライ (ソース付) なすとさつま揚げの味噌炒め ブロッコリーとウインナーの炒め物 ★ 卵の花と豆のサラダ		豚焼肉 エビのマヨソース しろ菜の煮びたし ★ 大学芋		かれいのレモンタルタルソース 高野豆腐の煮物 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 ★ 野菜のマリネ	
		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・えび		アレルギー源：卵・乳成分・小麦	
		総エネルギー：283 kcal		総エネルギー：279 kcal		総エネルギー：321 kcal		総エネルギー：311 kcal		総エネルギー：241 kcal	
		塩分：1.7 g		塩分：2.6 g		塩分：1.7 g		塩分：1.6 g		塩分：1.2 g	

冷凍 おかず セ ツ ト	11月6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。	
	牛肉と野菜のすき焼きセット		さごしのみそ焼きセット			
	牛肉と野菜のすき焼き キャベツの和風ホットサラダ いんげんと蒸し鶏のごま和え 人参のおひたし		さごしのみそ焼き 野菜のスープ煮 肉団子の甘辛和え ピーマンのコンソメ醤油和え			
	アレルギー源：	小麦	アレルギー源：	小麦・乳成分		
	エネルギー：	279 kcal	エネルギー：	274 kcal		
	食塩相当量：	2.6 g	食塩相当量：	2.2 g		
週平均 エネルギー	277 Kcal			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		
週平均 塩分	2.4 g			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。