

ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

お弁当		8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)
献立「枝豆とコーンのごはん」「白ご飯」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。		焼き餃子 鶏ミンチのチャブチェ なすのごま和え 玉葱とわかめのさっぱり和え 白ご飯(228kcal.)	牛肉とごぼうの中華炒め 葱とちくわのピリ辛炒め れんこんの赤しそ和え 大根のおひたし 白ご飯(228kcal.)	豚肉の生姜焼き こんにゃくのみそ煮 さつまいもとピーマンのきんぴら ★ ザーサイの梅かつお和え 枝豆とコーンのごはん(232kcal.)	ヤンニョムチキン ★ キャベツと海苔の和え物 ナムル じゃがいものバター煮 白ご飯(228kcal.)	さわらの西京焼き なすとウインナーのカレー炒め いんげんの白和え オクラのおかかまぶし 白ご飯(228kcal.)
		アレルギー源：小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	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：えび・小麦・乳成分	アレルギー源：小麦
		総エネルギー：466 Kcal	総エネルギー：501 kcal	総エネルギー：432 kcal	総エネルギー：477 kcal	総エネルギー：456 kcal
		塩分：2.3 g	塩分：2.2 g	塩分：2.7 g	塩分：2.8 g	塩分：1.4 g
おかず		8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)
お弁当		焼き餃子 豚肉の南蛮炒め 鶏ミンチのチャブチェ ★ ひじきと人参の和え物 なすのごま和え 玉葱とわかめのさっぱり和え	牛肉とごぼうの中華炒め 甘辛フライ 葱とちくわのピリ辛炒め れんこんの赤しそ和え かぼちゃサラダ 大根のおひたし	豚肉の生姜焼き 肉団子の甘酢あん こんにゃくのみそ煮 さつまいもとピーマンのきんぴら もやしと人参のおひたし ★ ザーサイの梅かつお和え	ヤンニョムチキン チヂミ ★ キャベツと海苔の和え物 つくねのあんかけ ナムル じゃがいものバター煮	さわらの西京焼き 鶏からあげ なすとウインナーのカレー炒め いんげんの白和え カリフラワーのおひたし オクラのおかかまぶし
		アレルギー源：小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分	アレルギー源：小麦・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
		総エネルギー：368 Kcal	総エネルギー：418 kcal	総エネルギー：352 kcal	総エネルギー：338 kcal	総エネルギー：383 kcal
		塩分：2.8 g	塩分：2.9 g	塩分：3.0 g	塩分：3.0 g	塩分：2.1 g
おかず小		8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)
お弁当		チーズインハンバーグ 彩り玉子のもやしあん 鶏ミンチのチャブチェ 玉葱とわかめのさっぱり和え	豚肉のもやし炒め ミートボールのトマト煮 葱とちくわのピリ辛炒め 大根のおひたし	かにクリームコロッケ 赤魚の照り煮 さつまいもとピーマンのきんぴら ★ ザーサイの梅かつお和え	牛肉と里芋の煮物 たことキャベツのフライ ★ キャベツと海苔の和え物 じゃがいものバター煮	鶏肉とキャベツの甘辛炒め 大根と豚肉の煮物 なすとウインナーのカレー炒め オクラのおかかまぶし
		アレルギー源：かに・小麦・卵・乳成分・(えび)	アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分	アレルギー源：かに・小麦・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
		総エネルギー：356 Kcal	総エネルギー：344 kcal	総エネルギー：405 kcal	総エネルギー：326 kcal	総エネルギー：355 kcal
		塩分：2.2 g	塩分：2.3 g	塩分：2.2 g	塩分：2.0 g	塩分：1.7 g
彩菜御膳		8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)
お弁当		たらのピリ辛ごまソース 鶏の唐揚げ ほうれん草とひき肉の和え物 つきこんにゃくの炒め物 いんげんとベーコンの炒め物 れんこんのおかか和え ★ 人参サラダ ★ 葉大根としらすの和え物	塩ビビンバ なめらか玉葱フライ ねぎ焼き 切干大根煮 ほうれん草とエリンギの炒め物 根菜の甘酢炒め ★ 紅あずまのサラダ ★ 小松菜の辛子和え	ぶり大葉フライ（ソース付） 豚肉のケチャップ炒め 枝豆入りしんじょうの煮物 もやしとにらの炒め物 あさりと玉子の炒め物 しろ菜の煮びたし ★ ポテトサラダ ★ 高菜漬け	豚肉の照りたま炒め なすとさつま揚げの味噌炒め 春雨とザーサイの和え物 白菜と昆布の煮物 小松菜とツナの煮物 がんもの煮物 ★ マカロニサラダ ★ しば漬け	かれいのレモンタルタルソース 牛肉と野菜の炒め物 肉団子のバーベキューソース かぼちゃの煮物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 キャベツの煮びたし ★ 野菜のマリネ ★ 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・小麦	アレルギー源：卵・乳成分・小麦
		総エネルギー：477 Kcal	総エネルギー：491 kcal	総エネルギー：552 kcal	総エネルギー：436 kcal	総エネルギー：450 kcal
		塩分：3.1 g	塩分：2.9 g	塩分：3.5 g	塩分：2.7 g	塩分：2.3 g
メイトンぷり		8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)
お弁当		白身カツ（ソース付） 豚肉の玉子とじ キャベツの洋風煮 ★ 人参サラダ	牛肉と野菜の中華オイスター炒め 肉しゅうまい もやしときくらげのピリ辛和え ★ 紅あずまのサラダ	チキンのトマトソース シイラの青さフリッター 糸昆布の煮物 ★ ポテトサラダ	かれいの和風あんかけ マーボーなす 小松菜とツナの煮物 ★ マカロニサラダ	豚すき煮 イカと生姜のカツ スクランブルエッグ ★ 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・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・小麦
		総エネルギー：416 Kcal	総エネルギー：455 kcal	総エネルギー：403 kcal	総エネルギー：363 kcal	総エネルギー：377 kcal
		塩分：2.1 g	塩分：2.7 g	塩分：2.1 g	塩分：1.7 g	塩分：1.4 g
カロリート		8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)
お弁当		たらのピリ辛ごまソース ウインナーフライ 白菜と昆布の煮物 ★ もやしとピーマンのさっぱり和え	塩ビビンバ がんもの煮物 根菜の甘酢炒め ★ 紅あずまのサラダ	ぶり大葉フライ（ソース付） あさりとペンネのミートソース ほうれん草の玉子とじ ★ ポテトサラダ	豚肉の照りたま炒め ソース焼きそば 小松菜とツナの煮物 ★ マカロニサラダ	かれいのレモンタルタルソース 肉団子のバーベキューソース 糸こんにゃくのたらこ炒め ★ 野菜のマリネ
		アレルギー源：小麦	アレルギー源：小麦	アレルギー源：卵・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：278 Kcal	総エネルギー：272 kcal	総エネルギー：230 kcal	総エネルギー：250 kcal	総エネルギー：305 kcal
		塩分：1.7 g	塩分：1.5 g	塩分：1.7 g	塩分：1.5 g	塩分：1.6 g

冷凍おかず	8月28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。 8月14日（金）は配達がありません。
	牛肉とブロッコリーのオイスター炒めセット	たらのみそマヨ焼きセット	
	牛肉とブロッコリーのオイスター炒め 里芋と厚揚げの煮物 キャベツとベーコンの玉子炒め	たらのみそマヨ焼き 天ぷら盛合せ 野菜の甘酢炒め	
	高野豆腐と人参の煮物	高菜漬け	
	アレルギー源：小麦・卵・乳成分	アレルギー源：小麦・卵・(えび・かに・乳成分)	
総エネルギー：336 Kcal	エネルギー：356 kcal	エネルギー：316 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 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
塩分：2.8 g	食塩相当量：2.9 g	食塩相当量：2.6 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。