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」「野沢菜ごはん」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。

週平均エネルギー 492 Kcal
週平均塩分 2.0 g

11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)
豚肉と野菜のしょうゆ麹炒め	**牛肉と野菜の旨塩炒め**	**白身魚フライのみそタルタルソース**	**鶏肉のカレー醤油焼き**	**さばの塩焼き**
じゃが芋のハニーマスタードソテー	切干大根のカレー炒め	ブロッコリーと人参のおひたし	白菜と厚揚げの煮付け	こんにゃくのみそ煮
ほうれん草と蒸し鶏のごまマヨ和え	小松菜のピーナッツ和え	きのこソテー	かぼちゃとベーコンのバターソテー	★ キャベツの甘酢漬け
ピーマンのコンソメ醤油和え	人参とコーンのソテー	玉葱のハニーマスタード和え	枝豆のおかか和え	ちくわの煮付け
白ご飯(228kcal.)	野沢菜ごはん(235kcal.)	白ご飯(228kcal.)	白ご飯(228kcal.)	白ご飯(228kcal.)
アレルギー源：**小麦・卵・乳成分**	アレルギー源：**小麦・卵・落花生**	アレルギー源：**小麦・卵**	アレルギー源：**小麦・卵・乳成分**	アレルギー源：**えび・小麦・卵**
総エネルギー：**441 kcal**	総エネルギー：**496 kcal**	総エネルギー：**535 kcal**	総エネルギー：**509 kcal**	総エネルギー：**479 kcal**
塩分：**1.7 g**	塩分：**2.1 g**	塩分：**1.8 g**	塩分：**2.3 g**	塩分：**2.3 g**

おかずコース

週平均エネルギー 380 Kcal
週平均塩分 2.8 g

11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)
豚肉と野菜のしょうゆ麹炒め	**牛肉と野菜の旨塩炒め**	**白身魚フライのみそタルタルソース**	**鶏肉のカレー醤油焼き**	**さばの塩焼き**
肉団子のチリソース	南瓜とがんもの煮物	豚肉の南蛮炒め	彩り玉子のかにかまあんかけ	さつまいもコロッケ
じゃが芋のハニーマスタードソテー	切干大根のカレー炒め	ブロッコリーと人参のおひたし	白菜と厚揚げの煮付け	こんにゃくのみそ煮
ほうれん草と蒸し鶏のごまマヨ和え	もやしのごま醤油炒め	ひじき煮	かぼちゃとベーコンのバターソテー	いんげんの白和え
わかめとねぎのソテー	小松菜のピーナッツ和え	きのこソテー	人参とツナの和え物	★ キャベツの甘酢漬け
ピーマンのコンソメ醤油和え	人参とコーンのソテー	玉葱のハニーマスタード和え	枝豆のおかか和え	ちくわの煮付け
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・落花生**	アレルギー源：**小麦・卵**	アレルギー源：**かに・小麦・卵・乳成分**	アレルギー源：**えび・小麦・卵**
総エネルギー：**375 kcal**	総エネルギー：**364 kcal**	総エネルギー：**438 kcal**	総エネルギー：**345 kcal**	総エネルギー：**377 kcal**
塩分：**3.0 g**	塩分：**2.7 g**	塩分：**2.6 g**	塩分：**3.1 g**	塩分：**2.5 g**

おかず小コース

週平均エネルギー 337 Kcal
週平均塩分 2.5 g

11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)
豚肉とピーマンのみそ炒め	**茄子のはさみ揚げ甘酢あん**	**鶏肉とキャベツの甘辛炒め**	**たらのみそマヨ焼き**	**焼き餃子**
南瓜天ぷらのそぼろあん	豚肉の生姜炒め	平天と白菜の煮物	かに入りクリームコロッケ	牛肉と筍の中華炒め
ほうれん草と蒸し鶏のごまマヨ和え	切干大根のカレー炒め	ひじき煮	白菜と厚揚げの煮付け	いんげんの白和え
わかめとねぎのソテー	もやしのごま醤油炒め	玉葱のハニーマスタード和え	枝豆のおかか和え	ちくわの煮付け
アレルギー源：**小麦・卵・落花生・(えび・かに・乳成分)**	アレルギー源：**小麦・卵**	アレルギー源：**小麦・卵**	アレルギー源：**かに・小麦・卵・乳成分**	アレルギー源：**えび・小麦・卵・乳成分**
総エネルギー：**335 kcal**	総エネルギー：**380 kcal**	総エネルギー：**326 kcal**	総エネルギー：**340 kcal**	総エネルギー：**304 kcal**
塩分：**2.3 g**	塩分：**2.1 g**	塩分：**2.7 g**	塩分：**2.1 g**	塩分：**3.1 g**

彩菜御膳コース

週平均エネルギー 464 Kcal
週平均塩分 3.2 g

11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)
さよりの天ぷら（天つゆ付）	**チキンのかぼちゃシチュー**	**海鮮プルコギ風炒め物**	**豚肉とキャベツの甘味噌炒め**	**マスのごま醤油焼き**
鶏と野菜の玉子とじ	金平ごぼう入りちぎり揚げ	ウインナーフライ	白子入りかにつみれ煮	すき焼き風コロッケ
浦上そぼろ（長崎県郷土料理）	なすの中華だれ	チンゲン菜とひき肉の炒め物	豆腐チャンプル	東村山黒焼きそば
くわいのおかか和え	野菜炒め	れんこんの煮物	ブロッコリーのクリーム煮	大根の味噌炒め
小松菜とツナの煮物	里芋の青さ風味	竹輪と玉葱の煮物	糸こんにゃくのたらこ炒め	しろ菜の煮びたし
人参とピーマンの甘辛炒め	ほうれん草のおひたし	がんもの煮物	いんげんのごま和え	きくらげと人参の炒り玉子
★ マカロニサラダ	★ 豆サラダ	★ ツナコーンサラダ	★ 千切りポテトサラダ	★ 野菜のピクルス
★ 柚子風味きゅうり	★ 野沢菜昆布	★ 大根の赤しそ和え	★ 白菜と梅の和え物	★ 白花豆
アレルギー源：**卵・小麦**	アレルギー源：**卵・乳成分・小麦・えび**	アレルギー源：**卵・小麦・えび**	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**
総エネルギー：**440 kcal**	総エネルギー：**415 kcal**	総エネルギー：**469 kcal**	総エネルギー：**475 kcal**	総エネルギー：**520 kcal**
塩分：**3.4 g**	塩分：**3.2 g**	塩分：**3.7 g**	塩分：**3.2 g**	塩分：**2.5 g**

メイン たっぷり おかずコース

週平均エネルギー 415 Kcal
週平均塩分 2.4 g

11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)
さよりの天ぷら（天つゆ付）	**野菜入りマーボー豆腐**	**チキンのトマトソース**	**さわらの香草焼き**	**ロースカツ（ソース付）**
豚肉の中華野菜炒め	なめらか玉葱フライ	魚肉ソーセージの玉子とじ	肉しゅうまい	野菜とあさりのコチュマヨ和え
ほうれん草とひき肉の和え物	ピーマンと蒸し鶏の和え物	キャベツの煮びたし	人参の真砂和え	糸昆布の煮物
★ マカロニサラダ	★ 青さこんにゃくとわかめの酢の物	★ ツナコーンサラダ	★ 千切りポテトサラダ	★ 野菜のピクルス
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・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：**350 kcal**	総エネルギー：**467 kcal**	総エネルギー：**431 kcal**	総エネルギー：**400 kcal**	総エネルギー：**427 kcal**
塩分：**1.7 g**	塩分：**3.0 g**	塩分：**2.8 g**	塩分：**2.6 g**	塩分：**1.9 g**

カロリーサポートコース

週平均エネルギー 278 Kcal
週平均塩分 2.0 g

11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)
さよりの天ぷら（天つゆ付）	**チキンのかぼちゃシチュー**	**海鮮プルコギ風炒め物**	**豚肉とキャベツの甘味噌炒め**	**ホキのオニオンソース**
鶏と野菜の玉子とじ	豆腐チャンプル	なめらか玉葱フライ	白子入りかにつみれ煮	生姜メンチカツ
カリフラワーの柚子胡椒和え	ささがき金平	チンゲン菜とひき肉の炒め物	いんげんのごま和え	人参とコーンのグラッセ
★ ほうれん草ともやしの和え物	★ 豆サラダ	★ 糸昆布のサラダ	★ 千切りポテトサラダ	★ 野菜のピクルス
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・かに**	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**
総エネルギー：**250 kcal**	総エネルギー：**291 kcal**	総エネルギー：**313 kcal**	総エネルギー：**279 kcal**	総エネルギー：**258 kcal**
塩分：**1.8 g**	塩分：**1.7 g**	塩分：**2.4 g**	塩分：**1.8 g**	塩分：**2.1 g**

冷凍おかず セット

週平均エネルギー 282 Kcal
週平均塩分 1.6 g

11月20日(金)	
豚肉きんぴらセット	**コロッケセット**
豚肉きんぴら	**コロッケ**
大根と厚揚げの白みそ煮込み	ブロッコリーのみそ和え
オクラともやしの和え物	なす南蛮
ほうれん草のおひたし	白菜と油揚げのおひたし
アレルギー源：小麦	アレルギー源：小麦・乳成分
エネルギー：**232 kcal**	エネルギー：**331 kcal**
食塩相当量：**1.5 g**	食塩相当量：**1.7 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。