

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31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)
献立「白ご飯」 「わかめごはん」 に使用しているお米は奈良県産ひのかりを使用しております。		豆腐ハンバーグの塩麹入りあんかけ さつまいもと人参のきんぴら ★ れんこんのマヨネーズサラダ 炒り大根 白ご飯(228kcal.)	鶏唐揚げのピリ辛ねぎソース ブロッコリーと南瓜のごま和え いんげんと鶏そぼろのみそ炒め 五目豆 白ご飯(228kcal.)	とんかつ 炊き合わせ なすのチリソース和え 人参とえのきの中華炒め わかめごはん(224kcal.)	あじのごま醤油焼き ソーセージとポテトのソテー キャベツと玉子の炒め物 もやしとザーサイの中華和え 白ご飯(228kcal.)	豚肉と野菜のみそ炒め シェルマカロニのトマトソース わかめとしいたけの煮物 こんにゃくとちくわの炒め物 白ご飯(228kcal.)
週平均	483	アレルギー源：小麦・卵・落花生	アレルギー源：小麦	アレルギー源：小麦・(えび・かに)	アレルギー源：小麦・卵	アレルギー源：えび・小麦・卵・落花生・(かに)
エネルギー	Kcal	総エネルギー：496 kcal	総エネルギー：425 kcal	総エネルギー：570 kcal	総エネルギー：439 kcal	総エネルギー：487 kcal
週平均	2.0 g	塩分：1.8 g	塩分：1.7 g	塩分：3.4 g	塩分：1.6 g	塩分：1.7 g
		8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)
おかず		豆腐ハンバーグの塩麹入りあんかけ 豚肉と野菜の焼肉炒め さつまいもと人参のきんぴら ★ れんこんのマヨネーズサラダ ひじきとツナのナムル 炒り大根	鶏唐揚げのピリ辛ねぎソース 牛肉とじゃがいものカレー煮 ブロッコリーと南瓜のごま和え いんげんと鶏そぼろのみそ炒め ★ オニオンサラダ 五目豆	とんかつ 八宝菜 炊き合わせ 小松菜のピーナツ和え なすのチリソース和え 人参とえのきの中華炒め	あじのごま醤油焼き 肉団子麻婆 ソーセージとポテトのソテー キャベツと玉子の炒め物 ほうれん草のおひたし もやしとザーサイの中華和え	豚肉と野菜のみそ炒め ミートオムレツ シェルマカロニのトマトソース かぼちゃとゴーヤの白和え わかめとしいたけの煮物 こんにゃくとちくわの炒め物
週平均	369	アレルギー源：小麦・卵・落花生・(えび・かに)	アレルギー源：小麦・卵・乳成分	アレルギー源：えび・小麦・落花生	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・落花生・(かに)
エネルギー	Kcal	総エネルギー：359 kcal	総エネルギー：339 kcal	総エネルギー：421 kcal	総エネルギー：369 kcal	総エネルギー：358 kcal
週平均	2.5 g	塩分：2.2 g	塩分：2.7 g	塩分：2.5 g	塩分：2.7 g	塩分：2.3 g
		8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)
おかず小		豚肉と厚揚げの生姜あんかけ 肉団子のトマトソース さつまいもと人参のきんぴら 炒り大根	豚肉とピーマンのみそ炒め ひろうすの煮物 ブロッコリーと南瓜のごま和え 五目豆	鶏肉のバジル焼き ポトフ なすのチリソース和え 人参とえのきの中華炒め	チンジャオロース コロッケ キャベツと玉子の炒め物 もやしとザーサイの中華和え	たらと野菜の甘辛炒め 豚肉の高菜炒め シェルマカロニのトマトソース こんにゃくとちくわの炒め物
週平均	357	アレルギー源：小麦・乳成分・落花生	アレルギー源：小麦・落花生	アレルギー源：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
エネルギー	Kcal	総エネルギー：326 kcal	総エネルギー：317 kcal	総エネルギー：407 kcal	総エネルギー：391 kcal	総エネルギー：342 kcal
週平均	2.2 g	塩分：1.6 g	塩分：3.0 g	塩分：2.7 g	塩分：1.6 g	塩分：2.2 g
		8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)
彩菜御膳		ヒレカツ（ソース付） 絹ごし揚げ煮 チンゲン菜とひき肉の炒め物 小松菜ともやしのおひたし 竹輪と玉葱の煮物 ピーマンとウインナーの炒め物 ★ キャベツのごまマヨ和え ★ 甘栗サラダ	さばの生姜だれ 豚肉と厚揚げのマヨ炒め キャベツとあさりの炒め物 もち麩のかにかまあん ほうれん草とえのきのおひたし 根菜のうま塩炒め ★ 赤いんげん豆のマリネ ★ 千切りたくあん漬け	鶏の照り焼き コーンバターフライ しろ菜とれんこんの味噌和え じゃが芋の青しそマヨ和え ブロッコリーのおかか和え くわいの甘酢炒め ★ 大根と海藻の香味サラダ ★ 広島菜漬け	白身魚のマスタードソース 春巻き ほうれん草の玉子とじ いんげんとしらすの炒め煮 ささがき金平 人参の真砂和え ★ きゅうりとツナのサラダ ★ 白菜の青さ and え	チンジャオロース たこ団子の煮物 なすのミートソース和え きくらげの煮物 チンゲン菜のごま和え 糸昆布の煮物 ★ カリフラワーと玉子のサラダ ★ 黒豆
週平均	458	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・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
エネルギー	Kcal	総エネルギー：478 kcal	総エネルギー：427 kcal	総エネルギー：452 kcal	総エネルギー：428 kcal	総エネルギー：503 kcal
週平均	2.9 g	塩分：2.8 g	塩分：3.2 g	塩分：2.8 g	塩分：2.8 g	塩分：3.1 g
		8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)
メイトンぷり		あじの塩焼き 鶏と野菜のバター醤油炒め 人参の真砂和え ★ キャベツのごまマヨ和え	鶏肉の西京焼き 豚肉と昆布の炒め煮 マカロニとかぼちゃのチーズ和え ★ 赤いんげん豆のマリネ	豚肉としめじの柚子胡椒炒め 白はんぺんフライ 小松菜とウインナーの炒め物 ★ 切干大根のサラダ	エビのマヨソース 豆腐とソイミートのチリソース ピーマンと蒸し鶏の和え物 ★ きゅうりとツナのサラダ	オニオンソースのハンバーグ いかドーナツフライ ほうれん草と油揚げのおひたし ★ カリフラワーと玉子のサラダ
週平均	416	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	アレルギー源：卵・乳成分・小麦
エネルギー	Kcal	総エネルギー：360 kcal	総エネルギー：461 kcal	総エネルギー：422 kcal	総エネルギー：408 kcal	総エネルギー：430 kcal
週平均	2.5 g	塩分：2.5 g	塩分：1.8 g	塩分：2.8 g	塩分：2.7 g	塩分：2.5 g
		8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)
カロリート		ヒレカツ（ソース付） 紅生姜入りさつま揚げの煮物 スクランブルエッグ ★ 蒸し鶏のオレンジ風味マリネ	さばのトマトソース 豚肉と厚揚げのマヨ炒め もち麩のかにかまあん ★ いんげんのごま和え	鶏の照り焼き 春巻き じゃが芋の青しそマヨ和え ★ 大根と海藻の香味サラダ	白身魚のマスタードソース チンゲン菜のバター醤油炒め 人参の真砂和え ★ きゅうりとツナのサラダ	チンジャオロース たこ団子の煮物 なすのミートソース和え ★ ブロッコリーとハムのシーザーサラダ
週平均	268	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・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
エネルギー	Kcal	総エネルギー：246 kcal	総エネルギー：281 kcal	総エネルギー：287 kcal	総エネルギー：247 kcal	総エネルギー：278 kcal
週平均	1.6 g	塩分：1.5 g	塩分：1.6 g	塩分：1.5 g	塩分：1.8 g	塩分：1.8 g

冷凍おかず		9月4日(金)	
		豚肉となすのケチャップ炒めセット	ハンバーグオニオンソースセット
		豚肉となすのケチャップ炒め ブロッコリーとちくわのおひたし 厚揚げと野菜の白みそ煮込み	ハンバーグオニオンソース キャベツとベーコンの甘醤油炒め ひじき煮 ほうれん草の白和え
週平均	296	アレルギー源：えび・小麦・卵	アレルギー源：小麦・卵・乳成分
エネルギー	Kcal	エネルギー：279 kcal	エネルギー：313 kcal
週平均	2.3 g	食塩相当量：1.8 g	食塩相当量：2.8 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。

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。