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」「ひじきご飯」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。

週平均エネルギー 481 Kcal
週平均塩分 2.1 g

11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
牛肉とキャベツのピリ辛炒め	**とんかつ**	**さわらの彩り玉子がけ**	**豚肉と野菜の焼肉炒め**	**鶏肉のケチャップ焼き**
白菜と里芋のごま煮	キャベツとベーコンの甘醤油炒め	かぼちゃの温サラダ	きくらげとくわいの玉子とじ	ブロッコリーとソーセージの炒め物
なすのチリソース和え	わかめと油揚げの煮物	いんげんのおひたし	小松菜とえのきのおひたし	こんにゃくとちくわの炒め物
高菜漬け	甘辛ごぼう	枝豆のツナ和え	彩り野菜のソテー	切干大根の甘酢漬け
白ご飯(228kcal.)	白ご飯(228kcal.)	ひじきご飯(225kcal.)	白ご飯(228kcal.)	白ご飯(228kcal.)
アレルギー源：**小麦**	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・乳成分・(えび・かに)**	アレルギー源：**小麦・卵**	アレルギー源：**えび・小麦・卵・乳成分**
総エネルギー：**495 kcal**	総エネルギー：**505 kcal**	総エネルギー：**456 kcal**	総エネルギー：**435 kcal**	総エネルギー：**515 kcal**
塩分：**2.2 g**	塩分：**2.5 g**	塩分：**2.0 g**	塩分：**1.7 g**	塩分：**2.2 g**

おかず コース

週平均エネルギー 373 Kcal
週平均塩分 2.8 g

11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
牛肉とキャベツのピリ辛炒め	**とんかつ**	**さわらの彩り玉子がけ**	**豚肉と野菜の焼肉炒め**	**鶏肉のケチャップ焼き**
焼き豆腐の含め煮	大根の麻婆	肉団子の甘酢あん	コロッケ	肉野菜炒め
白菜と里芋のごま煮	キャベツとベーコンの甘醤油炒め	かぼちゃの温サラダ	きくらげとくわいの玉子とじ	ブロッコリーとソーセージの炒め物
なすのチリソース和え	★ ポテトサラダ	いんげんのおひたし	小松菜とえのきのおひたし	キャベツときのこのソテー
ピーマンのきんぴら	わかめと油揚げの煮物	もやしと人参のソテー	★ カリフラワーの甘酢漬け	こんにゃくとちくわの炒め物
高菜漬け	甘辛ごぼう	枝豆のツナ和え	彩り野菜のソテー	切干大根の甘酢漬け
アレルギー源：**小麦**	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・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・乳成分**
総エネルギー：**346 kcal**	総エネルギー：**398 kcal**	総エネルギー：**379 kcal**	総エネルギー：**360 kcal**	総エネルギー：**381 kcal**
塩分：**3.1 g**	塩分：**3.4 g**	塩分：**2.2 g**	塩分：**2.4 g**	塩分：**2.9 g**

おかず小 コース

週平均エネルギー 324 Kcal
週平均塩分 2.3 g

11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
あんかけ豆腐ハンバーグ	**牛肉のごま炒め**	**豚肉と茄子のみそ炒め**	**鶏肉のハニーマスタードソース**	**揚げ餃子の中華あん**
豚肉と玉子の炒め物	ミートオムレツ	野菜春巻き	厚揚げのカレーあんかけ	あじの照焼き
なすのチリソース和え	★ ポテトサラダ	かぼちゃの温サラダ	きくらげとくわいの玉子とじ	ブロッコリーとソーセージの炒め物
高菜漬け	甘辛ごぼう	枝豆のツナ和え	彩り野菜のソテー	切干大根の甘酢漬け
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・卵・乳成分・落花生**	アレルギー源：**小麦・卵**	アレルギー源：**小麦**
総エネルギー：**312 kcal**	総エネルギー：**325 kcal**	総エネルギー：**356 kcal**	総エネルギー：**321 kcal**	総エネルギー：**308 kcal**
塩分：**2.9 g**	塩分：**2.2 g**	塩分：**1.2 g**	塩分：**2.3 g**	塩分：**2.8 g**

彩菜御膳 コース

週平均エネルギー 460 Kcal
週平均塩分 2.9 g

11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
豚肉の生姜炒め	**たらのレモンマヨソース**	**牛肉と野菜の中華オイスター炒め**	**さわらの蒲焼き風**	**デミソースハンバーグ**
エビカツ	豚肉のどて煮風	春巻き	肉詰めいなりと野菜の煮物	白はんぺんフライ
ほうれん草とひき肉の和え物	ねぎ焼き	揚げ出し豆腐のみぞれあん	マーボー春雨	じゃが芋のもろみソースがけ
卵の花	キャベツの洋風煮	カリフラワーの柚子胡椒和え	ブロッコリーのごま和え	れんこん金平
玉葱といんげんの炒め物	しろ菜とツナの中華和え	竹輪の青さマヨ炒め	人参しりしり	ほうれん草となめこのおひたし
ポテトのオーロラソース和え	スクランブルエッグ	小松菜としらすのおひたし	チンゲン菜と昆布の煮物	もやしとコーンの炒め物
★ もやしとピーマンのさっぱり和え	★ 白菜と蒲鉾のぽん酢和え	★ 人参と蒸し鶏のサラダ	★ かぼちゃサラダ	★ ごぼうのごま酢和え
★ 葉大根のおかか和え	★ 広島菜漬け	★ 黒豆	★ きゅうり漬け	★ 大根漬け
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・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**
総エネルギー：**464 kcal**	総エネルギー：**416 kcal**	総エネルギー：**495 kcal**	総エネルギー：**471 kcal**	総エネルギー：**454 kcal**
塩分：**3.0 g**	塩分：**3.2 g**	塩分：**3.0 g**	塩分：**2.3 g**	塩分：**3.1 g**

メイン たっぷり おかずコース

週平均エネルギー 421 Kcal
週平均塩分 2.6 g

11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
メンチカツの甘辛だれ	**エビのマヨソース**	**牛肉と野菜の塩炒め（炭火風味）**	**フライドチキン**	**あじの塩焼き**
かに入りしんじょうの煮物	豚肉と野菜の青しそ風味	お魚厚揚げの煮物	かぶのそぼろあん	すき焼き風コロッケ
ごぼうのおかか煮	小松菜の玉子とじ	油揚げの味噌炒め	チンゲン菜の錦糸和え	れんこん金平
★ もやしとピーマンのさっぱり和え	★ 大根と海藻の香味サラダ	★ 人参と蒸し鶏のサラダ	★ かぼちゃサラダ	★ 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え
アレルギー源：**卵・乳成分・小麦・かに**	アレルギー源：**卵・乳成分・小麦・えび**	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：**527 kcal**	総エネルギー：**376 kcal**	総エネルギー：**371 kcal**	総エネルギー：**462 kcal**	総エネルギー：**370 kcal**
塩分：**3.5 g**	塩分：**2.9 g**	塩分：**2.4 g**	塩分：**2.5 g**	塩分：**1.5 g**

カロリーサポート コース

週平均エネルギー 286 Kcal
週平均塩分 1.8 g

11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
鶏のくわ焼き	**ミックスフライ（ソース付）**	**豚肉の照りたま炒め**	**さばの生姜だれ**	**デミソースチキンカツ**
お魚厚揚げの煮物	根菜と豚肉のしぐれ煮	水餃子	焼き栗コロッケ	キャベツとあさりの炒め物
ポテトのオーロラソース和え	小松菜と油揚げの煮物	人参とひき肉の炒め物	れんこんの煮物	こんにゃくとメンマの甘辛炒め
★ もやしとピーマンのさっぱり和え	★ カリフラワーの梅おかか和え	★ ポテトサラダ	★ ほうれん草となめこのおひたし	★ 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え
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**	アレルギー源：**小麦**	アレルギー源：**卵・乳成分・小麦**
総エネルギー：**273 kcal**	総エネルギー：**323 kcal**	総エネルギー：**274 kcal**	総エネルギー：**315 kcal**	総エネルギー：**243 kcal**
塩分：**1.6 g**	塩分：**2.1 g**	塩分：**1.5 g**	塩分：**1.4 g**	塩分：**2.2 g**

冷凍おかず セット

週平均エネルギー 333 Kcal
週平均塩分 2.9 g

11月13日(金)	
デミソースハンバーグセット	**鶏肉のオイスターソース焼きセット**
デミソースハンバーグ	**鶏肉のオイスターソース焼き**
小松菜と油揚げのみそ和え	八宝菜
肉団子と大根の煮物	トマトのツイストパスタ
南瓜のごま和え	ひじきとおからの炒り煮
アレルギー源：小麦・乳成分	アレルギー源：えび・小麦
エネルギー：**302 kcal**	エネルギー：**363 kcal**
食塩相当量：**3.0 g**	食塩相当量：**2.7 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３日(火)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日登録で火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３日(火)の 配達を希望される方は１０月２７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。