

# ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	
お弁当 当 ス	献立「白ご飯」 「しらすご飯」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。	豚肉の生姜炒め 小松菜と人参の白和え なすのごま和え 五目豆 白ご飯(228kcal.)	牛肉コロッケ 厚揚げの煮物 ジャーマンポテト ピーマンのピリ辛炒め しらすご飯(248kcal.)	さばのみそ焼き いんげんと揚げのおひたし キャベツと玉子のソテー もやしのごま醤油炒め 白ご飯(228kcal.)	中華点心三種盛 チンゲン菜のナムル さつまいもと大豆の甘辛炒め こんにやくとちくわの和え物 白ご飯(228kcal.)	鶏唐揚げと茄子の甘辛だれ 高野豆腐の煮物 ほうれん草とコーンのソテー 人参のそぼろ炒め 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	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	
		週平均エネルギー: 490 Kcal	総エネルギー: 484 kcal	総エネルギー: 505 kcal	総エネルギー: 452 kcal	総エネルギー: 463 kcal	総エネルギー: 544 kcal
		週平均塩分: 2.1 g	塩分: 1.6 g	塩分: 2.5 g	塩分: 1.6 g	塩分: 2.3 g	塩分: 2.3 g
お か ず ス	ポトフ 小松菜と人参の白和え なすのごま和え わかめと揚げの煮物 五目豆	豚肉の生姜炒め 彩り玉子のもやしあん ジャーマンポテト 厚揚げの煮物 れんこんのオイスター和え ピーマンのピリ辛炒め	さばのみそ焼き 肉団子のチリソース いんげんと揚げのおひたし キャベツと玉子のソテー きんぴらごぼう もやしのごま醤油炒め	中華点心三種盛 牛肉とマロニーのチャブチエ チンゲン菜のナムル さつまいもと大豆の甘辛炒め ★ きゅうりと昆布の和え物 こんにやくとちくわの和え物	鶏唐揚げと茄子の甘辛だれ 豚肉のトマト煮込み 高野豆腐の煮物 カリフラワーのおひたし ほうれん草とコーンのソテー 人参のそぼろ炒め		
		アレルギー源: 小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	アレルギー源: かに・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		
		週平均エネルギー: 378 Kcal	総エネルギー: 372 kcal	総エネルギー: 351 kcal	総エネルギー: 402 kcal	総エネルギー: 386 kcal	総エネルギー: 378 kcal
		週平均塩分: 2.9 g	塩分: 2.9 g	塩分: 3.0 g	塩分: 2.9 g	塩分: 3.1 g	塩分: 2.4 g
お か ず 小 ス	牛肉と大根の煮物 ハンバーグのトマトみぞれソース 小松菜と人参の白和え わかめと揚げの煮物	豚肉と茄子のみそ炒め 肉団子と白菜の豆乳スープ煮 ジャーマンポテト ピーマンのピリ辛炒め	鶏天の甘酢だれ 豚肉の塩昆布炒め いんげんと揚げのおひたし もやしのごま醤油炒め	ぶりの煮付け とうもろこしコロッケ チンゲン菜のナムル こんにやくとちくわの和え物	牛肉とごぼうのオイスター炒め ミートオムレツ 高野豆腐の煮物 人参のそぼろ炒め		
		アレルギー源: 小麦・乳成分・(えび・かに)	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分・落花生	アレルギー源: 小麦	アレルギー源: えび・小麦・卵		
		週平均エネルギー: 337 Kcal	総エネルギー: 342 kcal	総エネルギー: 327 kcal	総エネルギー: 356 kcal	総エネルギー: 352 kcal	総エネルギー: 308 kcal
		週平均塩分: 2.5 g	塩分: 2.7 g	塩分: 2.4 g	塩分: 2.3 g	塩分: 2.8 g	塩分: 2.5 g
彩 菜 御 膳 ス	牛肉とチンゲン菜の中華炒め シイラのフリッター (青さ風味) がんもの煮物 ピーマンとしらすの煮物 ほうれん草とひき肉の和え物 野菜炒め ★ 玉葱と枝豆の酢の物 ★ 柚子風味きゅうり	赤魚のバター醤油焼き 鶏と野菜の味噌炒め 春雨のうま塩炒め 卵の花 チンゲン菜と竹輪の和え物 大根の煮物 ★ ブロッコリーのタルタルサラダ ★ 野沢菜漬け	マーボー豆腐 エビカツ とうもろこしの香ばし揚げ 小松菜のごま和え きくらげの煮物 玉葱といんげんの炒め物 ★ 野菜のオレンジ風味マリネ ★ 生姜昆布	さばの甘酢あんかけ 豚肉と野菜の青しそ風味 くわいとベーコンの炒め物 糸こんにやくのたらこ炒め 油揚げの玉子とじ ほうれん草とエリンギの炒め物 ★ 細切りごぼうサラダ ★ 黒豆	鶏肉の生姜焼き 水餃子 山形芋煮風 ごぼうのおかか煮 小松菜ともやしのおひたし れんこん金平 ★ イタリアン野菜のごまマヨ和え ★ もずくの酢の物		
		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・えび	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦		
		週平均エネルギー: 456 Kcal	総エネルギー: 444 kcal	総エネルギー: 429 kcal	総エネルギー: 451 kcal	総エネルギー: 535 kcal	総エネルギー: 419 kcal
		週平均塩分: 3.3 g	塩分: 2.8 g	塩分: 4.1 g	塩分: 3.3 g	塩分: 3.2 g	塩分: 3.2 g
メ イ ッ ン ブ リ ス	あじ大葉フライ (ソース付) 豚肉と春雨の担々風 れんこん金平 ★ 玉葱と枝豆の酢の物	豚すき煮 野菜コロッケ 小松菜とツナの煮物 ★ ブロッコリーのタルタルサラダ	オニオンソースのハンバーグ 豆腐とあさりの深川煮 いんげんとベーコンの炒め物 ★ 野菜のオレンジ風味マリネ	さわらの塩焼き 鶏と野菜の青さ柚子炒め ほうれん草と油揚げのおひたし ★ 細切りごぼうサラダ	タンダリーチキン 筍とそぼろの和え物 ほたて風味フライ ★ イタリアン野菜のごまマヨ和え		
		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		
		週平均エネルギー: 417 Kcal	総エネルギー: 395 kcal	総エネルギー: 412 kcal	総エネルギー: 401 kcal	総エネルギー: 403 kcal	総エネルギー: 474 kcal
		週平均塩分: 2.1 g	塩分: 2.0 g	塩分: 1.3 g	塩分: 3.3 g	塩分: 1.9 g	塩分: 2.1 g
カ サ ポ リ ー ト ス	牛肉とチンゲン菜の中華炒め がんもの煮物 れんこん金平 ★ さつまいものハニーマスタード和え	赤魚のバター醤油焼き 豚肉のどて煮風 春雨のうま塩炒め ★ ブロッコリーのタルタルサラダ	マーボー豆腐 春巻き きくらげの煮物 ★ 野菜のオレンジ風味マリネ	さばのみぞれあん 豚肉と野菜の青しそ風味 くわいとベーコンの炒め物 ★ キャベツとチーズのサラダ	鶏肉の生姜焼き 水餃子 いんげんのおかか和え ★ イタリアン野菜のごまマヨ和え		
		アレルギー源: 小麦	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦	アレルギー源: 乳成分・小麦	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦		
		週平均エネルギー: 271 Kcal	総エネルギー: 286 kcal	総エネルギー: 288 kcal	総エネルギー: 272 kcal	総エネルギー: 261 kcal	総エネルギー: 249 kcal
		週平均塩分: 1.7 g	塩分: 1.5 g	塩分: 1.6 g	塩分: 1.7 g	塩分: 1.8 g	塩分: 1.8 g

冷 凍 お か ず セ ツ ト	5月29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5月29日(金) お届けの「あじさい御膳」は彩菜御膳・メインたっぷりおかずコース・カロリーサポートコースでおなじみのカネ美食品監修の催事弁当です。普段と少し違う味をお楽しみください。 週4日登録で金曜日をお休みで登録されておられる方も、ご注文いただけます。 「あじさい御膳」を希望される方は、下記のならコープコールセンターへ5月18日(月)までにご連絡を頂きますよう、よろしくお願い致します。
	和風あんかけ豆腐ハンバーグセット	豚肉と野菜の煮物セット	
	和風あんかけ豆腐ハンバーグ トマトのツイストパスタ 南瓜とさつまいものきんぴら もやしと人参のソテー	豚肉と野菜の煮物 天ぷら盛合せ ほうれん草と切干大根の和え物 白菜の塩麴和え	
	アレルギー源: 小麦	アレルギー源: えび・小麦・卵・(かに・乳成分)	
週平均エネルギー: 311 Kcal	エネルギー: 254 kcal	エネルギー: 367 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 <b>0120-577-039</b> 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
週平均塩分: 2.4 g	食塩相当量: 2.1 g	食塩相当量: 2.7 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。