

ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)
お弁当 献立「白ご飯」 「しょうがご飯」 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。		豚肉と野菜のおろしソース いんげんのクリームパスタ 高野豆腐と人参の煮物 わかめの生姜酢 白ご飯(228kcal.)	牛肉と春雨のチャブチエ ブロッコリーと揚げのおひたし さつまいもと大豆の甘辛炒め 人参きんぴら 白ご飯(228kcal.)	サーモンフライ 小松菜と人参のおひたし ★ 切干大根とカニカマのサラダ もやしのごま醤油炒め しょうがご飯(261kcal.)	鶏肉のトマトバジル焼き ★ キャベツと海苔のナムル じゃが芋とソーセージのマスタード ひじきの白和え 白ご飯(228kcal.)	たらのみそマヨ焼き チンゲン菜のフレンチドレッシング和え ★ ポテトサラダ 高菜漬け 白ご飯(228kcal.)
	週平均エネルギー	483 Kcal	490 kcal	573 kcal	489 kcal	423 kcal
	週平均塩分	2.0 g	1.7 g	3.0 g	2.0 g	2.0 g
	アレルギー源	小麦・乳成分・(えび・かに)	小麦	かに・小麦・卵・乳成分	えび・小麦・乳成分・(かに)	小麦・卵
おかず 献立		豚肉と野菜のおろしソース キャベツとベーコンの玉子炒め 高野豆腐と人参の煮物 ★ お豆とコーンのわさびマヨ和え いんげんのクリームパスタ わかめの生姜酢	牛肉と春雨のチャブチエ ミートボールのトマト煮 ブロッコリーと揚げのおひたし さつまいもと大豆の甘辛炒め ほうれん草ときのこのピリ辛和え 人参きんぴら	サーモンフライ 豚肉きんぴら ★ 切干大根とカニカマのサラダ 小松菜と人参のおひたし れんごんのカレー和え もやしのごま醤油炒め	鶏肉のトマトバジル焼き 焼き厚揚げのメキシカンソース ★ キャベツと海苔のナムル じゃが芋とソーセージのマスタード なすのだし煮 ひじきの白和え	たらのみそマヨ焼き 天ぶら盛合せ チンゲン菜のフレンチドレッシング和え ★ ポテトサラダ ごぼうの旨煮 高菜漬け
	週平均エネルギー	375 Kcal	339 kcal	441 kcal	365 kcal	359 kcal
	週平均塩分	2.6 g	2.3 g	2.4 g	2.6 g	3.0 g
	アレルギー源	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	小麦・乳成分	かに・小麦・卵・乳成分	えび・小麦・卵・乳成分・(かに)	小麦・卵・(えび・かに)・乳成分
おかず 小 献立		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 ★ お豆とコーンのわさびマヨ和え わかめの生姜酢	かにクリームコロッケ 白菜と豚肉のあっさり煮 ブロッコリーと揚げのおひたし 人参きんぴら	白身魚(シイラ)のバジル焼き 牛肉とキャベツのピリ辛炒め ★ 切干大根とカニカマのサラダ もやしのごま醤油炒め	豆腐ハンバーグの梅おろし添え 豚肉と玉葱のさっぱり炒め ★ キャベツと海苔のナムル ひじきの白和え	酢鶏 彩りしんじょのかに風味あんかけ チンゲン菜のフレンチドレッシング和え 高菜漬け
	週平均エネルギー	328 Kcal	332 kcal	340 kcal	306 kcal	310 kcal
	週平均塩分	2.5 g	2.9 g	3.0 g	2.5 g	2.7 g
	アレルギー源	小麦・卵・(えび・かに)	かに・小麦・乳成分	かに・小麦・卵・乳成分	えび・小麦・(かに)	かに・小麦・卵・乳成分
彩菜御膳 献立		キスの天ぶら(天つゆ付) 根菜と豚肉のしぐれ煮 里芋のそぼろあん ミックス野菜のごま和え チンゲン菜の煮びたし 糸昆布の煮物 ★ 枝豆とチーズの和え物 ★ しば漬け	牛焼肉 絹ごし揚げ煮 くわいのたらこバター醤油炒め キャベツとウインナーの炒め物 小松菜としらすのおひたし ポテトのオーロラソース和え ★ もやしときゅうりの中華和え ★ 大根の赤しそ和え	あじの塩焼き ハムカツ けんちん煮 玉葱とアスパラの炒め物 人参ときくらげの炒め物 チンゲン菜とかにかまのおひたし ★ イタリアン野菜のピクルス ★ 黒豆	鶏肉の生姜焼き エビと野菜の味噌マヨソース ゴーヤの塩炒め さつま揚げと小松菜の煮物 にらと玉子の炒め物 いんげんとベーコンの炒め物 ★ かぼちゃサラダ ★ しそ昆布	サーモンフライ(タルタルソース付) 豚肉とブロッコリーのバジル和え 玉子焼 れんごんの中華炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 ヤングコーンの甘酢炒め ★ キャベツとわかめのチョレギサラダ ★ 白菜のおかか和え
	週平均エネルギー	454 Kcal	445 kcal	401 kcal	533 kcal	455 kcal
	週平均塩分	3.0 g	2.7 g	3.2 g	3.8 g	2.6 g
	アレルギー源	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦・えび・かに	卵・乳成分・小麦・えび	卵・乳成分・小麦
メタインパルス 献立		天ぶら(天つゆ付) 豚肉のケチャップ炒め チンゲン菜と昆布の煮物 ★ 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え	ポークカレー ツナマヨフライ れんごん金平 ★ もやしときゅうりの中華和え	チンジャオロース とうもろこしの香ばし揚げ ほうれん草とひき肉の和え物 ★ くわいと海藻のサラダ	鶏すき煮 黒はんぺんフライ いんげんとベーコンの炒め物 ★ かぼちゃサラダ	さばの甘酢あんかけ 肉詰めいなり煮 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ★ キャベツとわかめのチョレギサラダ
	週平均エネルギー	422 Kcal	391 kcal	360 kcal	443 kcal	497 kcal
	週平均塩分	2.0 g	1.5 g	2.0 g	1.7 g	1.9 g
	アレルギー源	卵・小麦・えび	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦・えび・かに
カサポリート 献立		天ぶら(天つゆ付) 根菜と豚肉のしぐれ煮 さつま揚げと小松菜の煮物 ★ 玉葱とピーマンのマリネ	牛焼肉 絹ごし揚げ煮 ポテトのオーロラソース和え ★ もやしときゅうりの中華和え	あじの塩焼き ハムカツ けんちん煮 ★ ミックス野菜のごま和え	鶏肉の生姜焼き 魚肉ソーセージの炒め物 にらと玉子の炒め物 ★ キャベツとチーズのサラダ	サーモンフライ(ソース付) チンゲン菜のバター醤油炒め 玉子焼 ★ 大根と海藻の香味サラダ
	週平均エネルギー	273 Kcal	305 kcal	231 kcal	289 kcal	253 kcal
	週平均塩分	1.9 g	1.6 g	1.9 g	2.5 g	1.8 g
	アレルギー源	小麦・えび	卵・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦・えび	卵・乳成分・小麦

		7月17日(金)	
冷凍おかず セット		牛肉のニラもやし炒めセット	鶏肉のオイスター焼きセット
		牛肉のニラもやし炒め 厚揚げのおろしがけ かにかまと白菜の和え物 ピーマンと人参のあっさり炒め	鶏肉のオイスター焼き 南瓜とひじきの和え物 もやしときくらげの中華和え オクラのおかかまぶし
	週平均エネルギー	292 Kcal	295 kcal
	週平均塩分	2.1 g	2.0 g
	アレルギー源	かに・小麦・卵	小麦
	エネルギー	288 kcal	295 kcal
	食塩相当量	2.2 g	2.0 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7月20日(月)の祝祭日は、祝日配達希望者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。7月20日(月)の配達を希望される方は7月14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。