

ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)
お弁当	献立「白ご飯」 「中華風炊きこみご飯」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。	チーズインハンバーグ 大根と人参の煮物 ★ コーンコールスローサラダ 玉葱のおかか和え 白ご飯(228kcal.)	チキンカツ 白菜の昆布和え ★ 切干大根の甘酢漬け ひじきの白和え 中華風炊きこみご飯(241kcal.)	牛肉と麩のすきやき トマトのツイストパスタ ★ くわいのマヨネーズサラダ 高菜と大根の炒め物 白ご飯(228kcal.)	めばるの煮付け 彩りきんぴら なすのチリソース和え 人参のナポリタン風 白ご飯(228kcal.)	鶏肉のしょうが焼き オクラともやしの和え物 しゅうまい ほうれん草とチーズの洋風和え 白ご飯(228kcal.)
		アレルギー源: 小麦・卵・乳成分	アレルギー源: 小麦・(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: 小麦・乳成分
		総エネルギー: 525 kcal	総エネルギー: 496 kcal	総エネルギー: 500 kcal	総エネルギー: 435 kcal	総エネルギー: 482 kcal
		塩分: 2.0 g	塩分: 2.9 g	塩分: 2.1 g	塩分: 2.2 g	塩分: 1.8 g
おかず	コース	チーズインハンバーグ 回鍋肉 大根と人参の煮物 いんげんのゆかり和え ★ コーンコールスローサラダ 玉葱のおかか和え	チキンカツ 牛肉のごま炒め 白菜の昆布和え ★ 切干大根の甘酢漬け ひじきの白和え ピーマンのツナ和え	牛肉と麩のすきやき チヂミ トマトのツイストパスタ ★ くわいのマヨネーズサラダ みそポテト 高菜と大根の炒め物	メンチカツ めばるの煮付け キャベツのおひたし 彩りきんぴら なすのチリソース和え 人参のナポリタン風	鶏肉のしょうが焼き 豚肉きんぴら がんもの煮付け オクラともやしの和え物 ほうれん草とチーズの洋風和え しゅうまい
		アレルギー源: 小麦・卵・乳成分	アレルギー源: 小麦・(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: 小麦・乳成分
		総エネルギー: 378 kcal	総エネルギー: 405 kcal	総エネルギー: 338 kcal	総エネルギー: 392 kcal	総エネルギー: 377 kcal
		塩分: 2.9 g	塩分: 3.0 g	塩分: 2.4 g	塩分: 3.2 g	塩分: 2.7 g
おかず小	コース	牛肉とじゃがいものカレー煮 肉団子のトマトソース 大根と人参の煮物 玉葱のおかか和え	豚肉と南瓜の煮物 エビマヨ 白菜の昆布和え ピーマンのツナ和え	酢鶏 豚肉のごまポン酢炒め トマトのツイストパスタ 高菜と大根の炒め物	チンジャオロース ソーセージとキャベツのスープ煮 彩りきんぴら 人参のナポリタン風	茄子のはさみ揚げ 赤魚のしょうゆ麹焼き がんも人参の煮付け オクラともやしの和え物
		アレルギー源: 小麦・乳成分	アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分	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: 小麦・卵
		総エネルギー: 317 kcal	総エネルギー: 314 kcal	総エネルギー: 333 kcal	総エネルギー: 318 kcal	総エネルギー: 357 kcal
		塩分: 2.2 g	塩分: 2.6 g	塩分: 1.6 g	塩分: 2.1 g	塩分: 2.8 g
彩菜御膳	コース	あじのさんが焼き すき焼き風コロッケ ナスのごまだれ れんこんの中華炒め煮 ほうれん草と蒲鉾のおひたし こんにやくとメンマの甘辛炒め ★ ツナコーンサラダ ★ しば漬け	ブルコギ風牛肉の炒め物 ブロッコリーとエビの炒め物 マカロニのミートソース和え ほたて風味フライ 小松菜の煮びたし もち麩の玉子とじ ★ 千切りポテトサラダ ★ うぐいす豆	マスの塩焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 ほうれん草ベーコン炒め 竹輪と野菜のピリ辛炒め いんげんのおかか和え 根菜の甘酢炒め ★ カリフラワーと玉子のサラダ ★ 千切りたくあん漬け	豚肉とごぼうの中華味噌炒め たこ団子の煮物 玉子焼 糸昆布の煮物 小松菜としらすのおひたし 人参とコーンのグラッセ ★ さつま芋とレーズンのサラダ ★ 白菜の柚子風味和え	白身フライのビスク風ソース 豚肉の高菜炒め キャベツとウインナーの炒め物 つきこんにやくのたらこ煮 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 もやしとにらの炒め物 ★ 大根と海藻の香味サラダ ★ 広島菜漬け
		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	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
		総エネルギー: 516 kcal	総エネルギー: 481 kcal	総エネルギー: 480 kcal	総エネルギー: 409 kcal	総エネルギー: 495 kcal
		塩分: 3.2 g	塩分: 3.3 g	塩分: 2.8 g	塩分: 2.7 g	塩分: 3.7 g
メイト	コース	ハニーマスタードチキン 金平ごぼう入りちぎり揚げ ほうれん草ベーコン炒め ★ ツナコーンサラダ	かれのい甘酢あんかけ 鶏と野菜の味噌炒め チンゲン菜の錦糸和え ★ 千切りポテトサラダ	牛肉と野菜の中華オイスター炒め 枝豆入りしんじょうの煮物 糸こんにやくのたらこ炒め ★ カリフラワーと玉子のサラダ	豚肉のハヤシソース 生姜メンチカツ 竹輪の青さマヨ炒め ★ キャベツとセロリのマリネ	ミックスフライ(タルタルソース付) 豚のチリコンカン風炒め物 さつま揚げと小松菜の煮物 ★ 大根と海藻の香味サラダ
		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・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・えび・かに
		総エネルギー: 441 kcal	総エネルギー: 390 kcal	総エネルギー: 393 kcal	総エネルギー: 458 kcal	総エネルギー: 408 kcal
		塩分: 2.4 g	塩分: 2.3 g	塩分: 2.8 g	塩分: 2.5 g	塩分: 2.3 g
カサポリート	コース	あじのさんが焼き すき焼き風コロッケ ほうれん草と蒲鉾のおひたし ★ 赤いんげん豆のマリネ	ブルコギ風牛肉の炒め物 ブロッコリーとエビの炒め物 マカロニのミートソース和え ★ 千切りポテトサラダ	ほっけの塩焼き 山形芋煮風 ピーマンとウインナーの炒め物 ★ カリフラワーと玉子のサラダ	豚肉とごぼうの中華味噌炒め たこ団子の煮物 人参とコーンのグラッセ ★ かぼちゃサラダ	白身フライのビスク風ソース 豚肉の高菜炒め チンゲン菜とメンマの和え物 ★ くわいのおかか和え
		アレルギー源: 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・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・えび
		総エネルギー: 290 kcal	総エネルギー: 277 kcal	総エネルギー: 256 kcal	総エネルギー: 239 kcal	総エネルギー: 243 kcal
		塩分: 1.7 g	塩分: 2.2 g	塩分: 1.3 g	塩分: 1.3 g	塩分: 1.7 g

		5月22日(金)	
冷凍おかず	セット	豚肉ときのこのオイスター煮セット	鶏肉の塩麹焼きセット
		豚肉ときのこのオイスター煮 厚揚げと野菜の甘酢和え バジルのツイストパスタ もやしと人参のおひたし	鶏肉の塩麹焼き 白菜とえびの旨煮 わかめと椎茸の煮物 玉葱とツナのコンソメ和え
		アレルギー源: 小麦・乳成分	アレルギー源: えび・小麦・乳成分・(かに)
		エネルギー: 312 kcal 食塩相当量: 2.9 g	エネルギー: 232 kcal 食塩相当量: 2.3 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。

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。