

ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

お弁当		10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)
献立「白ご飯」 「青しそごはん」 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。		牛肉のブルコギ炒め ★ さつまいもと南瓜のサラダ ちくわとピーマンのみそ炒め 野沢菜の炒り玉子 白ご飯(228kcal.)	唐揚げのハニーマスタードがけ ツイストパスタのレモン和え ブロッコリーとソーセージの炒め物 人参のおひたし 青しそごはん(243kcal.)	豚肉のみそ焼き がんもどきと切干大根の煮物 人参と油揚げの炒め煮 白菜のオイスターソース和え 白ご飯(228kcal.)	豚肉とさつま芋の甘辛煮 きんぴらごぼう ほうれん草のごま和え きゅうりとわかめの酢の物 白ご飯(228kcal.)	ぶりのみそ煮 チンゲン菜のナムル キャベツとベーコンの甘醤油炒め もやしとわかめのソテー 白ご飯(228kcal.)
週平均 エネルギー	504 Kcal	アレルギー源：えび・小麦・卵 総エネルギー：547 kcal	アレルギー源：小麦・卵・乳成分 総エネルギー：508 kcal	アレルギー源：小麦・落花生・(えび・かに) 総エネルギー：467 kcal	アレルギー源：小麦・(えび・かに) 総エネルギー：540 kcal	アレルギー源：小麦・卵・乳成分・(えび・かに) 総エネルギー：457 kcal
週平均 塩分	2.4 g	塩分：1.6 g	塩分：2.4 g	塩分：2.6 g	塩分：2.6 g	塩分：2.7 g
		10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)
おかず		牛肉のブルコギ炒め チヂミ ★ さつまいもと南瓜のサラダ いんげんとこんにゃくのピリ辛煮 ちくわとピーマンのみそ炒め 野沢菜の炒り玉子	唐揚げのハニーマスタードがけ 肉団子と白菜の煮物 ツイストパスタのレモン和え カリフラワーのおかかまぶし ブロッコリーとソーセージの炒め物 人参のおひたし	豚肉のみそ焼き 麻婆茄子 がんもどきと切干大根の煮物 人参と油揚げの炒め煮 ★ オニオンサラダ 白菜のオイスターソース和え	豚肉とさつま芋の甘辛煮 さんまの竜田揚げ きんぴらごぼう ほうれん草のごま和え 厚焼き玉子 きゅうりとわかめの酢の物	ぶりのみそ煮 ポトフ チンゲン菜のナムル くわいときのこの塩炒め キャベツとベーコンの甘醤油炒め もやしとわかめのソテー
週平均 エネルギー	371 Kcal	アレルギー源：えび・小麦・卵 総エネルギー：355 kcal	アレルギー源：小麦・卵・乳成分 総エネルギー：346 kcal	アレルギー源：小麦・卵・乳成分・落花生・(えび・かに) 総エネルギー：378 kcal	アレルギー源：小麦・卵・(えび・かに) 総エネルギー：441 kcal	アレルギー源：小麦・卵・乳成分・(えび・かに) 総エネルギー：336 kcal
週平均 塩分	3.0 g	塩分：2.0 g	塩分：3.0 g	塩分：3.4 g	塩分：2.8 g	塩分：3.8 g
		10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)
おかず小		豚肉となすのケチャップ炒め 炊き合わせ ★ さつまいもと南瓜のサラダ 野沢菜の炒り玉子	ハンバーグトマトみぞれソース 肉野菜炒め ツイストパスタのレモン和え 人参のおひたし	肉じゃが 赤魚の塩麹焼き がんもどきと切干大根の煮物 白菜のオイスターソース和え	豚肉となすのあつさり煮 さつま揚げと野菜の炒め物 きんぴらごぼう きゅうりとわかめの酢の物	肉団子と厚揚げの煮物 メンチカツ チンゲン菜のナムル もやしとわかめのソテー
週平均 エネルギー	332 Kcal	アレルギー源：小麦・卵 総エネルギー：383 kcal	アレルギー源：小麦・卵・乳成分 総エネルギー：325 kcal	アレルギー源：小麦 総エネルギー：324 kcal	アレルギー源：小麦・卵・(えび・かに) 総エネルギー：329 kcal	アレルギー源：小麦・乳成分・(えび・かに) 総エネルギー：300 kcal
週平均 塩分	2.4 g	塩分：2.0 g	塩分：2.3 g	塩分：2.8 g	塩分：2.6 g	塩分：2.5 g
		10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)
彩菜御膳		ブルコギ風牛肉の炒め物 いわしつみれ煮 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ カリフラワーの柚子風味和え ★ 葉大根のおかか和え	八宝菜 なめらか玉葱フライ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜と舞茸の煮びたし 油揚げの味噌炒め ★ いんげんのツナマヨサラダ ★ きゅうり漬け	鶏肉の香草焼き なすとあさりのミートソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 ヤングコーンの甘酢炒め ★ 人参サラダ ★ 広島菜漬け	メルルーサのみりん風味焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 ★ れんこんサラダ ★ 黒豆	豚肉のぼん酢たれ 白身魚の梅しそフライ くわいのたらこバター醤油炒め 魚肉ソーセージの炒め物 ほうれん草とひき肉の和え物 もやしとコーンの炒め物 ★ キャベツのごまマヨ和え ★ 大根漬け
週平均 エネルギー	459 Kcal	アレルギー源：卵・小麦・えび・かに 総エネルギー：459 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー：420 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：509 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：451 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：455 kcal
週平均 塩分	3.2 g	塩分：3.7 g	塩分：2.9 g	塩分：3.4 g	塩分：2.8 g	塩分：3.3 g
		10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)
メイトンぷり		味噌ヒレカツ ごぼう天と野菜つみれの煮物 小松菜と油揚げの煮物 ★ 紅あずまのサラダ	牛すき煮 エビカツ にらと玉子の炒め物 ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ	天ぷら（天つゆ付） 東村山黒焼きそば ほうれん草と蒲鉾のおひたし ★ キャベツのごまマヨ和え	ユーリンチー 豆腐チャンプル いんげんとしらすの炒め煮 ★ れんこんサラダ	あじのごま醤油焼き なすとさつま揚げの味噌炒め ポテトのオーロラソース和え ★ 人参サラダ
週平均 エネルギー	422 Kcal	アレルギー源：卵・小麦 総エネルギー：427 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー：413 kcal	アレルギー源：卵・小麦・えび 総エネルギー：386 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦 総エネルギー：511 kcal	アレルギー源：卵・小麦 総エネルギー：375 kcal
週平均 塩分	2.1 g	塩分：2.0 g	塩分：1.5 g	塩分：1.8 g	塩分：3.2 g	塩分：1.9 g
		10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)
カロリート		くわい入りつくねのみぞれあん エビカツ 小松菜とウインナーの炒め物 ★ ツナコーンサラダ	クリーミーコロッケ（かに風味） 豚肉と野菜の甘酢炒め スクランブルエッグ ★ ほうれん草と蒲鉾のおひたし	天ぷら（天つゆ付） 山形芋煮風 ブロッコリーのおかか和え ★ 紫キャベツと玉葱のピクルス	マーボー豆腐 エビと玉子の中華炒め もやしとツナの炒め物 ★ カリフラワーのマリネ	さわらのみりん風味焼き 肉詰めいなり煮 人参の真砂和え ★ 甘栗とさつま芋のサラダ
週平均 エネルギー	286 Kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー：325 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦・かに 総エネルギー：306 kcal	アレルギー源：小麦・えび 総エネルギー：247 kcal	アレルギー源：卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー：298 kcal	アレルギー源：卵・小麦 総エネルギー：254 kcal
週平均 塩分	1.6 g	塩分：1.8 g	塩分：1.5 g	塩分：1.1 g	塩分：2.4 g	塩分：1.3 g

冷凍 おかず セ ツ ト	10月30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10月12日(月)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。10月12日(月)の配達を希望される方は10月6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倅(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。
	豚肉とれんこんのオイスター炒めセット		なすの肉詰めフライセット		
	豚肉とれんこんのオイスター炒め きのこソテー 南瓜の生姜そぼろ炒め 切干大根のみそバター風味		なすの肉詰めフライ 白菜の昆布和え 厚揚げといんげんの煮物 彩りピーマンの甘辛		
	週平均 エネルギー	321 Kcal	アレルギー源： 小麦・乳成分	アレルギー源： 小麦・卵	
	週平均 塩分	2.1 g	エネルギー： 308 kcal 食塩相当量： 1.6 g	エネルギー： 333 kcal 食塩相当量： 2.6 g	
	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)				★印は温めに不向きな献立となります	
(月～金 8:30～20:00 土 8:30～17:30)					

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。