

2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)
献立「白ご飯」 「赤しごはん」 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。	お弁当	豚肉とアスパラの生姜ポン酢炒め さつま揚げと小松菜の煮付け ★ 豆豆コーンサラダ 人参の塩昆布ナムル 白ご飯(241kcal.)	肉じゃが つくねの照焼き ★ きくらげと人参の中華サラダ 大根と大根葉の和え物 赤しごはん(243kcal.)	鶏肉の塩麹焼き くわいの塩炒め 南瓜の生姜和え 青梗菜とツナの和え物 白ご飯(241kcal.)	豚肉と玉子のチリソース炒め ひじきのベーコン炒め れんこんのごまよごし 卵の花 白ご飯(241kcal.)	あじの照焼き ★ ナポリタン風マカロニサラダ なすのオランダ煮 彩り野菜のソテー 白ご飯(241kcal.)
	週平均エネルギー	517 Kcal	518 kcal	503 kcal	540 kcal	475 kcal
	週平均塩分	2.1 g	1.3 g	1.7 g	2.0 g	2.5 g
	アレルギー源	小麦・卵・乳成分	えび・小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	小麦・卵
おかず	お弁当	豚肉とアスパラの生姜ポン酢炒め 鶏ひき肉と蓮根の照焼き さつま揚げと小松菜の煮付け ★ 豆豆コーンサラダ キャベツの海苔和え 人参の塩昆布ナムル	肉じゃが つくねの照焼き 厚揚げのそぼろあん ★ きくらげと人参の中華サラダ ねぎとちくわの炒め物 大根と大根葉の和え物	鶏肉の塩麹焼き かに玉 くわいの塩炒め 南瓜の生姜和え こんにゃくのどて煮 青梗菜とツナの和え物	豚肉と玉子のチリソース炒め ロールキャベツ 野菜かき揚げ ひじきのベーコン炒め 卵の花 れんこんのごまよごし	メンチカツ あじの照焼き じゃがいもとブロッコリーのカレー和え ★ ナポリタン風マカロニサラダ なすのオランダ煮 いんげんと揚げのおひたし
	週平均エネルギー	406 Kcal	343 kcal	340 kcal	448 kcal	467 kcal
	週平均塩分	2.9 g	2.0 g	3.3 g	2.5 g	3.5 g
	アレルギー源	えび・小麦・卵・乳成分	えび・小麦・卵・乳成分	かに・小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	小麦・卵・乳成分
おかず小	お弁当	牛肉のブルゴギ炒め 肉団子麻婆 さつま揚げと小松菜の煮付け 人参の塩昆布ナムル	とんかつ キャベツとベーコンの玉子炒め 厚揚げのそぼろあん 大根と大根葉の和え物	白身魚フライ 豚肉と大根の甘辛煮 くわいの塩炒め 南瓜の生姜和え	鶏肉とキャベツの甘辛炒め 海鮮大焼売 野菜かき揚げ 卵の花	豚肉の黒こしょう炒め 豆腐とえびの旨煮 じゃがいもとブロッコリーのカレー和え いんげんと揚げのおひたし
	週平均エネルギー	383 Kcal	365 kcal	440 kcal	421 kcal	350 kcal
	週平均塩分	2.2 g	2.3 g	2.3 g	2.2 g	1.4 g
	アレルギー源	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分	えび・かに・小麦・卵	えび・小麦・卵・乳成分
野菜御膳	お弁当	豚肉と春雨の担々風 天ぷら(天つゆ付) ナスの生姜だれ がんもの煮物 人参とひき肉の炒め物 ほうれん草となめこのおひたし ★ ポテトサラダ ★ 葉大根のおかか和え	マスの塩焼き 豆腐のひき肉包み揚げ 竹輪と野菜のピリ辛炒め 大根の煮物 小松菜とウインナーの炒め物 ミックス野菜の炒め物 ★ かぼちゃサラダ ★ きゅうり漬け	タンドリーチキン お魚厚揚げの煮物 山形芋煮風 もち麩の玉子とじ しろ菜の煮びたし くわいのかつお風味 ★ 玉葱とコーンのサラダ ★ 福神漬け	ミックスフライ(タルタルソース付) つくねの大葉巻き 山芋のスクランブルエッグ風 カリフラワーの柚子胡椒和え チンゲン菜のごま和え 根菜の甘酢炒め ★ しろ菜とかにかまの和風マヨ和え ★ 黒豆	牛焼肉 水餃子 浦上そぼろ(長崎県郷土料理) ふきとわかめの煮物 キャベツとあさりの炒め物 ピーマンとしらすの煮物 ★ 枝豆とツナのサラダ ★ 広島菜漬け
	週平均エネルギー	462 Kcal	492 kcal	439 kcal	503 kcal	427 kcal
	週平均塩分	3.0 g	2.9 g	3.1 g	3.6 g	3.2 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・えび・かに	卵・乳成分・小麦
メタインプ	お弁当	天ぷら(天つゆ付) 鶏のねぎ塩炒め 人参の真砂和え ★ ポテトサラダ	鶏肉の柚子胡椒焼き 海鮮しゅうまい ほうれん草と油揚げのおひたし ★ かぼちゃサラダ	豚肉とナスのトマ味噌炒め まぐろメンチカツ もやしとにらのマヨ炒め ★ 玉葱とコーンのサラダ	マスのピリ辛ごまソース 豚肉とれんこんの炒め物 スクランブルエッグ ★ しろ菜とかにかまの和風マヨ和え	ヒレカツ(ソース付) あさりとじゃが芋のミートソース さつま揚げと小松菜の煮物 ★ 枝豆とツナのサラダ
	週平均エネルギー	418 Kcal	397 kcal	441 kcal	400 kcal	422 kcal
	週平均塩分	2.4 g	2.1 g	2.6 g	2.6 g	2.4 g
	アレルギー源	卵・小麦・えび	卵・小麦・えび・かに	卵・乳成分・小麦	卵・小麦・かに	卵・小麦
カサポリート	お弁当	天ぷら(天つゆ付) 豚肉と春雨の担々風 大豆とソイミートのケチャップ炒め ★ 大根なます	ほっけの塩焼き 豆腐のひき肉包み揚げ 竹輪と野菜のピリ辛炒め ★ ほうれん草とえのきのおひたし	タンドリーチキン お魚厚揚げの煮物 もやしとにらのマヨ炒め ★ 玉葱とコーンのサラダ	ミックスフライ(ソース付) 鶏とごぼうの炒め物 スクランブルエッグ ★ チンゲン菜のごま和え	牛焼肉 水餃子 ブロッコリーのおかか和え ★ 里芋の赤しそマヨ和え
	週平均エネルギー	290 Kcal	324 kcal	260 kcal	335 kcal	257 kcal
	週平均塩分	1.7 g	1.6 g	1.6 g	2.1 g	1.4 g
	アレルギー源	小麦・えび	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

冷凍おかず	2月21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。 2025年2月11日(火) 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日登録で火曜日を休みで登録されておりましたら、商品は届きません。2月11日の配達を希望される方は、下記のならコープコールセンターへ2月4日(火)までにご連絡を頂きますよう、よろしくお願い致します。	
	鶏肉のしょうが焼きセット	回鍋肉セット		
	鶏肉のしょうが焼き 小松菜と人参のおひたし 高野豆腐の玉子とじ なすのみそ和え	回鍋肉 ちくわの磯辺天 青梗菜とえのきのおひたし 南瓜の生姜そぼろ炒め		
	週平均エネルギー	326 Kcal		週平均エネルギー
週平均塩分	1.9 g	食塩相当量: 2.3 g	週平均塩分	1.5 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)
 (月～金 8:30～20:00 土 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。