

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24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)
献立「白ご飯」 「もちご飯」 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。	お弁当	牛肉と白菜の中華炒め ウインナーとポテトのソテー ★ れんこんとツナのサラダ 人参とえのきのおひたし 白ご飯(241kcal.)	ひろすの煮物 筍とスナップエンドウの天ぷら ちくわとピーマンの生姜炒め 野沢菜漬け もちご飯(257kcal.)	ハンバーグのオニオンソース さつま揚げのカレー炒め 高野豆腐の炊き合わせ いんげんとしらすのおひたし 白ご飯(241kcal.)	鶏肉のチリソース焼き 大根とこんにゃくのみそ煮 じゃが芋のハニーマスタード和え ごぼうとニラのきんぴら 白ご飯(241kcal.)	アジフライ(しそタルタルソース) ★ マロニーとわかめのマヨサラダ ブロッコリーとコーンのソテー 白菜のピーナッツ風味 白ご飯(241kcal.)
	週平均エネルギー	523 Kcal	538 kcal	513 kcal	517 kcal	514 kcal
	週平均塩分	2.3 g	1.1 g	2.6 g	2.4 g	2.3 g
	アレルギー源	小麦・卵	えび・小麦・卵・(乳成分)	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	小麦・卵	小麦・卵・落花生・(えび・かに)
おかず	お弁当	牛肉と白菜の中華炒め なすと肉団子のおろしがけ ウインナーとポテトのソテー ★ れんこんとツナのサラダ 人参とえのきのおひたし 五目豆	ひろすの煮物 揚げ餃子の香味ソースがけ 筍とスナップエンドウの天ぷら ちくわとピーマンの生姜炒め ★ 和風ナムル 野沢菜漬け	ハンバーグのオニオンソース 牛肉のバジル炒め さつま揚げのカレー炒め 高野豆腐の炊き合わせ 南瓜と人参のバターソース いんげんとしらすのおひたし	鶏肉のチリソース焼き 炒り豆腐 大根とこんにゃくのみそ煮 じゃが芋のハニーマスタード和え ごぼうとニラのきんぴら ★ 人参なます	アジフライ(しそタルタルソース) 豚肉と厚揚げのトマト煮込み ★ マロニーとわかめのマヨサラダ ブロッコリーとコーンのソテー なすのごま和え 白菜のピーナッツ風味
	週平均エネルギー	425 Kcal	420 kcal	453 kcal	414 kcal	450 kcal
	週平均塩分	2.9 g	2.3 g	3.4 g	3.1 g	3.3 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・(えび・かに)	小麦・卵	小麦・卵・落花生・(えび・かに)
おかず小	お弁当	豚肉と南瓜のごま煮 厚揚げの麻婆 ウインナーとポテトのソテー 人参とえのきのおひたし	ポークケチャップ チヂミ 筍とスナップエンドウの天ぷら 野沢菜漬け	チキン南蛮 牛肉とごぼうのオイスター炒め さつま揚げのカレー炒め いんげんとしらすのおひたし	サーモンの香草パン粉焼き 野菜ちゃんぽん 大根とこんにゃくのみそ煮 じゃが芋のハニーマスタード和え	ポトフ 牛肉のスタミナ炒め マロニーとわかめのマヨサラダ なすのごま和え
	週平均エネルギー	359 Kcal	405 kcal	371 kcal	317 kcal	337 kcal
	週平均塩分	2.4 g	2.6 g	2.4 g	1.7 g	3.6 g
	アレルギー源	小麦・乳成分	えび・小麦・卵・(乳成分)	小麦・卵・(えび・かに)	えび・小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)
彩菜御膳	お弁当	銀ひらすの照り焼き チキンナゲット くわいとベーコンの炒め物 ほうれん草と油揚げのおひたし ポテトのコーンポタージュ風味 人参とピーマンの甘辛炒め ★ マカロニサラダ ★ 金時豆	鶏肉のマーメレード風味 あさりとしる菜の中華炒め 豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ スクランブルエッグ もやしときくらげのピリ辛和え ナスのみぞれ和え ★ キャベツのごまマヨ和え ★ しば漬け	あじのメンチカツ 根菜と豚肉のしぐれ煮 豆腐とソイミートのチリソース しゅうまい れんこん金平 チンゲン菜の錦糸和え ★ 玉葱とパプリカの中華風酢の物 ★ 生姜昆布	牛肉とブロッコリーの炒め物 シイラの青さフリッター ほうれん草とひき肉の和え物 ごぼうのおかか煮 いんげんのごま和え キャベツの煮びたし ★ 豆サラダ ★ 大根漬け	エビと野菜のグラタン風 牛すじ入りコロッケ 魚肉ソーセージの炒め物 小松菜とツナの煮物 ヤングコーンの甘酢炒め 油揚げの味噌炒め ★ カリフラワーと玉子のサラダ ★ 野沢菜漬け
	週平均エネルギー	467 Kcal	436 kcal	442 kcal	453 kcal	502 kcal
	週平均塩分	3.5 g	3.2 g	3.2 g	2.9 g	4.0 g
	アレルギー源	卵・乳成分・小麦	卵・小麦	卵・小麦・えび・かに	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦・えび
メイン	お弁当	エビカツ(タルタルソース付) 鶏と大根の中華うま煮 にらと玉子の炒め物 ★ わかめと葱のナムル	牛肉と野菜の塩炒め(炭火風味) たこ団子揚げ 小松菜としらすのおひたし ★ キャベツのごまマヨ和え	かれいの和風あんかけ 豚肉の高菜炒め ほうれん草ベーコン炒め ★ 玉葱とパプリカの中華風酢の物	フライドチキン 野菜の彩りしんじょう煮 白菜と昆布の煮物 ★ 豆サラダ	豚すき煮 かぼちゃコロッケ ナスの中華だれ ★ カリフラワーと玉子のサラダ
	週平均エネルギー	417 Kcal	441 kcal	402 kcal	411 kcal	453 kcal
	週平均塩分	2.0 g	1.9 g	2.2 g	2.1 g	1.4 g
	アレルギー源	卵・乳成分・小麦・えび	卵・小麦	卵・乳成分・小麦・かに	卵・小麦	卵・乳成分・小麦・えび
カサポリート	お弁当	銀ひらすの照り焼き チキンナゲット くわいとベーコンの炒め物 ★ マカロニサラダ	鶏肉のマーメレード風味 あさりとしる菜の中華炒め もやしときくらげのピリ辛和え ★ 大根サラダ	あじのメンチカツ 根菜と豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜の錦糸和え ★ 玉葱とパプリカの中華風酢の物	牛肉とブロッコリーの炒め物 かに入りしんじょう煮 キャベツの煮びたし ★ 豆サラダ	エビと野菜のグラタン風 牛すじ入りコロッケ 魚肉ソーセージの炒め物 ★ カリフラワーと玉子のサラダ
	週平均エネルギー	281 Kcal	230 kcal	273 kcal	294 kcal	304 kcal
	週平均塩分	2.0 g	1.8 g	1.5 g	1.5 g	2.5 g
	アレルギー源	卵・乳成分・小麦	卵・小麦	卵・小麦・かに	卵・小麦・かに	卵・乳成分・小麦・えび

冷凍おかず	2月28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24日(月) 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日登録で月曜日を休みで登録されておりましたら、商品は届きません。2月24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18日(火)までにご連絡を頂きますよう、よろしくお願致します。
	鶏天の甘酢だれセット	ごぼうと牛肉の当座煮セット	
	鶏天の甘酢だれ 玉子と青梗菜の彩り炒め 細切り昆布の煮物 さつまいもの白和え	ごぼうと牛肉の当座煮 麻婆茄子 しめじと白菜のおひたし もやしとちくわのチリソース炒め	
	週平均エネルギー	328 Kcal	
週平均塩分	2.6 g	エネルギー: 318 kcal	アレルギー源: えび・小麦・卵
		食塩相当量: 2.6 g	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)
 (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。