

2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)
献立「白ご飯」 「野菜菜ごはん」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。		豆腐ハンバーグの生姜あんかけ じゃがいもとブロッコリーのカレー和え 人参とコーンのグラッセ オクラのごまみそ和え 白ご飯(245kcal.)	焼き餃子 がんもの煮付け 鶏ミンチのチャブチエ 三色ピーマンの甘辛 野沢菜ごはん(248kcal.)	天ぷら盛合せ さつま揚げとこんにゃくの煮物 ★ きくらげともやしの中華サラダ 人参のそぼろ炒め 白ご飯(245kcal.)	チキン南蛮(紫玉葱のマリネ) 南瓜とひじきの和え物 ★ 小松菜のゴママヨサラダ ナムル 白ご飯(245kcal.)	カレイのみぞれあん さつまいもと大豆の甘辛 ★ なすのマリネ 白菜とザーサイの中華和え 白ご飯(245kcal.)
週平均エネルギー	492 Kcal	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分 総エネルギー: 506 kcal	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分 総エネルギー: 471 kcal	アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分 総エネルギー: 437 kcal	アレルギー源: 小麦・卵 総エネルギー: 539 kcal	アレルギー源: 小麦 総エネルギー: 507 kcal
週平均塩分	2.0 g	塩分: 1.7 g	塩分: 2.9 g	塩分: 1.8 g	塩分: 1.7 g	塩分: 2.1 g
おかず コース		豆腐ハンバーグの生姜あんかけ エビカツ じゃがいもとブロッコリーのカレー和え 人参とコーンのグラッセ ★ 玉葱ときゅうりの酢漬け オクラのごまみそ和え	焼き餃子 回鍋肉 がんもの煮付け 鶏ミンチのチャブチエ 三色ピーマンの甘辛 きのこの和風炒め	天ぷら盛合せ 牛肉のブルコギ炒め さつま揚げとこんにゃくの煮物 ★ きくらげともやしの中華サラダ 人参のそぼろ炒め ★ わかめの生姜酢	チキン南蛮(紫玉葱のマリネ) 甘酢肉団子 南瓜とひじきの和え物 ★ 小松菜のゴママヨサラダ カリフラワーのおひたし ナムル	カレイのみぞれあん 豚肉のしょうゆ炒め さつまいもと大豆の甘辛 ★ なすのマリネ しゅうまい 白菜とザーサイの中華和え
週平均エネルギー	366 Kcal	アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分 総エネルギー: 396 kcal	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分 総エネルギー: 336 kcal	アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分・(かに) 総エネルギー: 334 kcal	アレルギー源: 小麦・卵 総エネルギー: 369 kcal	アレルギー源: 小麦・乳成分 総エネルギー: 395 kcal
週平均塩分	2.6 g	塩分: 2.2 g	塩分: 3.2 g	塩分: 2.6 g	塩分: 2.3 g	塩分: 2.5 g
小 さい コース		豚肉ときこのオイスター炒め かに玉 じゃがいもとブロッコリーのカレー和え オクラのごまみそ和え	牛肉とキャベツのピリ辛炒め 肉団子と白菜の豆乳スープ煮 がんもの煮付け きのこの和風炒め	肉じゃが 野菜のミンチ巻き さつま揚げとこんにゃくの煮物 ★ わかめの生姜酢	さわらの香草パン粉焼き(紫玉葱のマリネ) 豚肉の高菜炒め 南瓜とひじきの和え物 ★ 小松菜のゴママヨサラダ	鶏肉の照焼き 厚揚げと野菜の煮物 さつまいもと大豆の甘辛 ★ なすのマリネ
週平均エネルギー	326 Kcal	アレルギー源: かに・小麦・卵 総エネルギー: 320 kcal	アレルギー源: 小麦・乳成分 総エネルギー: 339 kcal	アレルギー源: 小麦・卵・(えび・かに) 総エネルギー: 297 kcal	アレルギー源: 小麦・卵 総エネルギー: 320 kcal	アレルギー源: 小麦 総エネルギー: 354 kcal
週平均塩分	2.7 g	塩分: 3.0 g	塩分: 2.9 g	塩分: 2.8 g	塩分: 2.4 g	塩分: 2.5 g
彩 菜 御 膳 コース		ミックスフライ(タルタルソース付) 鶏肉の八幡巻き ほうれん草とひき肉の和え物 カリフラワーの柚子胡椒和え もやしとコーンの炒め物 人参ときくらげの炒め物 ★ 千切りポテトサラダ ★ 生姜昆布	鶏肉とかぼちゃのチーズがけ 金平ごぼう入りちぎり揚げ キャベツと豚肉のぼん酢和え 小松菜としらすのおひたし れんこんのごま炒め いんげんとベーコンの炒め物 ★ 卵の花と豆のサラダ ★ 大根漬け	海鮮ブルコギ風炒め物 肉団子のケチャップ和え 豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ つきこんにゃくのたらこ煮 ブロッコリーのおかか和え くわいの甘酢炒め ★ 細切りごぼうサラダ ★ 煮豆	バラ焼き風炒め物 サーモンマヨフライ もち麩の玉子とじ 里芋の煮物 ほうれん草と油揚げのおひたし 大根の煮物 ★ 蒸し鶏のオレンジ風味マリネ ★ 高菜漬け	あじの青しそ風味焼き 絹ごし揚げ煮(お好み風) ナスとさつま揚げの味噌炒め にらと玉子の炒め物 小松菜と舞茸の煮びたし ウインナーと野菜の洋風炒め ★ キャベツのごまマヨ和え ★ しば漬け
週平均エネルギー	460 Kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 540 kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 441 kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 437 kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 465 kcal	アレルギー源: 卵・小麦・えび 総エネルギー: 419 kcal
週平均塩分	3.6 g	塩分: 4.0 g	塩分: 3.2 g	塩分: 4.3 g	塩分: 3.1 g	塩分: 3.3 g
メ ン チ コース		メンチカツの甘辛だれ 姫高野の煮物 平春雨と野菜の炒め物 ★ 千切りポテトサラダ	海鮮炒め 焼き餃子(ニンニク抜き) いんげんとベーコンの炒め物 ★ 卵の花と豆のサラダ	牛肉のストロガノフ風 ひろうすの煮物 あさりと玉子の炒め物 ★ 細切りごぼうサラダ	あじの山椒焼き 鶏と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 ★ キャベツのごまマヨ和え	鶏肉のマーマレード焼き シイラの青さフリッター ポテトの粒マスタードマヨ和え ★ もやしときゅうりの中華和え
週平均エネルギー	415 Kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 536 kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 351 kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 410 kcal	アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 380 kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 400 kcal
週平均塩分	2.7 g	塩分: 3.3 g	塩分: 3.1 g	塩分: 1.8 g	塩分: 2.7 g	塩分: 2.4 g
カ サ ポ リ ト コース		ミックスフライ(ソース付) けんちん煮 ほうれん草とひき肉の和え物 ★ 千切りポテトサラダ	鶏肉とかぼちゃのチーズがけ 東村山黒焼きそば いんげんとベーコンの炒め物 ★ 卵の花と豆のサラダ	海鮮ブルコギ風炒め物 肉団子のケチャップ和え れんこんの中華炒め煮 ★ マカロニサラダ	バラ焼き風炒め物 サーモンマヨフライ チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ★ 蒸し鶏のオレンジ風味マリネ	あじの青しそ風味焼き 絹ごし揚げ煮(お好み風) にらと玉子の炒め物 ★ キャベツのごまマヨ和え
週平均エネルギー	285 Kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 296 kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 315 kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 230 kcal	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 308 kcal	アレルギー源: 卵・小麦・えび 総エネルギー: 277 kcal
週平均塩分	2.1 g	塩分: 2.2 g	塩分: 1.8 g	塩分: 2.7 g	塩分: 1.7 g	塩分: 2.2 g
冷 凍 お か ず セ ッ ト		3月28日(金)		<p>★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。</p> <p>2025年3月20日(木) 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日登録で木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。3月20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3月11日(火)までにご連絡を頂きますよう、よろしくごお願い致します。</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>(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</p>		
		とんかつセット	鶏肉の塩麹焼きセット			
		とんかつ ねぎとちくわの炒め物 厚揚げのそぼろあん 大根と大根葉の和え物	鶏肉の塩麹焼き くわいとベーコンのソテー 青梗菜とツナの和え物 南瓜の生姜風味			
週平均エネルギー	320 Kcal	アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 337 kcal	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 302 kcal			
週平均塩分	2.6 g	食塩相当量: 3.0 g	食塩相当量: 2.2 g			

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。