

# 2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	
献立「白ご飯」 「苧ごはん」「コーンライス」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	牛肉とマロニーのチャブチエ トマトのツイストパスタ キャベツと長ねぎの甘辛 きんぴらごぼう 白ご飯(228kcal.)	天ぷら盛合せ(抹茶塩付) 炊き合わせ なすの揚げびたし ゆず大根 苧ごはん(219kcal.)	鶏肉のカレー醤油焼き 南瓜の小倉煮 ★ 小松菜のオイスターマヨ和え もやしと油揚げのソテー 白ご飯(228kcal.)	やわらかハンバーグ ★ マカロニサラダ ★ キャロットラペ 野菜のトマト煮 コーンライス(260kcal.)	あじのごま醤油焼き ★ さつまいもとハムのサラダ 玉子と青梗菜の彩り炒め 人参とツナの和え物 白ご飯(228kcal.)	
	週平均エネルギー	507 Kcal	546 kcal	502 kcal	569 kcal	462 kcal	
	週平均塩分	2.4 g	3.4 g	2.1 g	3.3 g	1.9 g	
	アレルギー源	小麦	えび・小麦・卵・(乳成分)	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・(えび・かに)	
おかず	お弁当	牛肉とマロニーのチャブチエ 肉団子と白菜の煮物 トマトのツイストパスタ キャベツと長ねぎの甘辛 玉葱のレモンドレッシング きんぴらごぼう	天ぷら盛合せ(抹茶塩付) 帆立の照焼き 炊き合わせ なすの揚げびたし さつまいもの甘露煮 ★ ゆず大根	鶏肉のカレー醤油焼き 豚肉と玉子のチリソース炒め 南瓜の小倉煮 ★ 小松菜のオイスターマヨ和え ピーマンの塩昆布 もやしと油揚げのソテー	やわらかハンバーグ エビフライとオムレツ ★ マカロニサラダ じゃがいものカレー和え 野菜のトマト煮 ★ キャロットラペ	牛肉とこんにやくのピリ辛煮 あじのごま醤油焼き ★ さつまいもとハムのサラダ 玉子と青梗菜の彩り炒め わかめとしいたけの煮物 人参とツナの和え物	
	週平均エネルギー	401 Kcal	427 kcal	381 kcal	465 kcal	408 kcal	
	週平均塩分	2.8 g	2.8 g	2.9 g	2.9 g	2.6 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・小麦・卵・乳成分	小麦・卵・(えび・かに)	
おかず小	お弁当	豚肉とれんこんのオイスター炒め いろいろしゅうまい トマトのツイストパスタ 玉葱のレモンドレッシング	牛肉の玉子あかけ 野菜春巻き 炊き合わせ ★ ゆず大根	白身魚(シイラ)の香草パン粉焼き ハムカツ 南瓜の小倉煮 もやしと油揚げのソテー	ポトフ 牛肉といんげんの炒め物 ★ マカロニサラダ ★ キャロットラペ	鶏肉のしょうが焼き 野菜ちゃんぽん ★ さつまいもとハムのサラダ 人参とツナの和え物	
	週平均エネルギー	332 Kcal	321 kcal	340 kcal	361 kcal	327 kcal	
	週平均塩分	2.1 g	2.4 g	2.4 g	3.0 g	1.3 g	
	アレルギー源	えび・かに・小麦・卵・乳成分	小麦・卵	小麦・卵	小麦・卵・乳成分	えび・小麦・卵・乳成分・(かに)	
彩菜御膳	お弁当	牛肉とエリンギの炒め物 天ぷら(天つゆ付) マカロニのミートソース和え ほうれん草の玉子とじ ミックス野菜の炒め物 ブロッコリーのおかか和え ★ 切干大根のサラダ ★ もやしの赤しそ和え	たらのレモンマヨソース ささみカツ 竹輪とピーマンのねりごま炒め れんこんの煮物 チンゲン菜の煮びたし 卵の花 ★ 紅あずまのサラダ ★ きゅうり漬け	豚肉とキャベツの旨味噌炒め ひろうすの煮物 デミソースハンバーグ 人参とひき肉の炒め物 里芋の煮物 小松菜としらすのおひたし ★ かぼちゃサラダ ★ 生姜昆布	あさりのトマトチャウダー ピーマンの肉詰めフライ チンゲン菜とひき肉の炒め物 ごぼうの中華炒め つきこんにやくのたらこ煮 ほうれん草と油揚げのおひたし ★ キャベツとセロリのマリネ ★ 金時豆	鶏肉の香味ソース 魚肉ソーセージと春野菜の炒め物 揚げ出し豆腐の和風あん 白菜と昆布の煮物 小松菜とツナの煮物 もやしとにらの炒め物 ★ ポテトサラダ ★ しぼ漬け	
	週平均エネルギー	470 Kcal	474 kcal	515 kcal	427 kcal	479 kcal	
	週平均塩分	3.6 g	3.9 g	3.2 g	3.4 g	4.3 g	
	アレルギー源	卵・乳成分・小麦・えび	卵・乳成分・小麦	卵・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・小麦	
メタインプ	お弁当	豆腐のひき肉包み揚げ天(天つゆ付) 豚肉と昆布の炒め煮 チンゲン菜の錦糸和え ★ 大根なます	八宝菜 コーンバターフライ れんこんのごま炒め ★ 紅あずまのサラダ	塩唐揚げ あさりとじゃが芋のミートソース キャベツの洋風煮 ★ かぼちゃサラダ	マスの金山寺味噌焼き 肉巻の甘酢あんかけ いんげんと玉子の炒め物 ★ 竹輪と葱のラー油マヨ和え	豚肉と野菜の炒め物 海鮮しゅうまい 小松菜とツナの煮物 ★ ポテトサラダ	
	週平均エネルギー	418 Kcal	359 kcal	492 kcal	356 kcal	356 kcal	
	週平均塩分	2.5 g	2.3 g	2.9 g	2.9 g	2.8 g	
	アレルギー源	卵・乳成分・小麦	乳成分・小麦・えび	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・小麦・えび・かに	
カサポリート	お弁当	天ぷら(天つゆ付) 牛肉とエリンギの炒め物 小松菜とツナの煮物 ★ 切干大根のサラダ	たらのレモンマヨソース 鶏と野菜のバター醤油炒め 人参としらすの炒め煮 ★ わかめと葱のナムル	豚肉とキャベツの旨味噌炒め 高野豆腐の煮物 竹輪と玉葱の煮物 ★ かぼちゃサラダ	あさりのトマトチャウダー ピーマンの肉詰めフライ チンゲン菜とひき肉の炒め物 ★ カリフラワーのカレーピクルス	鶏のから揚げ 真鯛入りつみれの煮物 白菜と昆布の煮物 ★ ポテトサラダ	
	週平均エネルギー	278 Kcal	233 kcal	295 kcal	265 kcal	291 kcal	
	週平均塩分	2.0 g	2.2 g	1.6 g	1.9 g	2.2 g	
	アレルギー源	卵・小麦・えび	卵・乳成分・小麦	卵・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・小麦	
冷凍おかず	4月18日(金)						
	お弁当	豚肉きんぴらセット	鶏肉のハニーマスタードソースセット				
	週平均エネルギー	351 Kcal	377 kcal	324 kcal			
	週平均塩分	2.1 g	2.1 g	2.1 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。

2025年4月29日(火) 祝祭日は、祝日配達希望者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日登録で火曜日をお休みで登録されておりましたら、商品は届きません。4月29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4月22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。

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。