

2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

お弁当当		コース		4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25日(金)	
献立「白ご飯」「豆ごはん」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。				ひろすの煮物		肉じゃが		ユーリンチー		さわらのゆず香味ソース		牛肉と麩のすき焼き	
				くわいの塩炒め		厚揚げのそぼろあん		じゃが芋としめじのバター醤油		筑前煮		★ いんげんとお豆のサラダ	
				なすの生姜入りごま和え		彩り野菜のソテー		ちくわともやしの中華和え		★ かぼちゃサラダ		ブロッコリーとコーンのソテー	
				もやしのナムル		大根と大根葉の和え物		金時豆		キャベツのハニーマスタード		人参の白和え	
				白ご飯(228kcal.)		白ご飯(228kcal.)		白ご飯(228kcal.)		豆ごはん(200kcal.)		白ご飯(228kcal.)	
週平均		481		アレルギー源：小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦		アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦・卵・乳成分	
エネルギー		Kcal		総エネルギー：459 kcal		総エネルギー：507 kcal		総エネルギー：515 kcal		総エネルギー：425 kcal		総エネルギー：497 kcal	
週平均		2.2 g		塩分：2.2 g		塩分：2.3 g		塩分：1.8 g		塩分：2.5 g		塩分：2.2 g	
塩分													
おかず		コース		4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25日(金)	
				ひろすの煮物		肉じゃが		ユーリンチー		さわらのゆず香味ソース		牛肉と麩のすき焼き	
				豚肉の南蛮炒め		キャベツとベーコンの玉子炒め		かに玉		つくねの照焼き		さつま揚げと野菜の和風炒め	
				くわいの塩炒め		厚揚げのそぼろあん		じゃが芋としめじのバター醤油		筑前煮		★ いんげんとお豆のサラダ	
				青梗菜とツナの和え物		彩り野菜のソテー		ちくわともやしの中華和え		★ かぼちゃサラダ		ブロッコリーとコーンのソテー	
				なすの生姜入りごま和え		筍のおかか和え		高菜と小松菜の和え物		キャベツのハニーマスタード		しゅうまい	
				もやしのナムル		大根と大根葉の和え物		金時豆		きゅうりとえのきの酢の物		人参の白和え	
週平均		356		アレルギー源：小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦・卵・乳成分		アレルギー源：えび・かに・小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦・卵・乳成分	
エネルギー		Kcal		総エネルギー：355 kcal		総エネルギー：357 kcal		総エネルギー：353 kcal		総エネルギー：365 kcal		総エネルギー：348 kcal	
週平均		3.0 g		塩分：2.9 g		塩分：3.1 g		塩分：2.8 g		塩分：3.3 g		塩分：2.9 g	
塩分													
おかず小		コース		4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25日(金)	
				蓮根のはさみ揚げと玉子焼き		肉団子と白菜の豆乳スープ		豆腐ハンバーグの野菜あんかけ		鶏肉のチリソース焼き		白身魚フライ	
				牛肉のブルコギ炒め		エビマヨ		牛肉のしょうが焼き		豚肉となすの生姜酢炒め		豚肉の黒こしょう炒め	
				くわいの塩炒め		厚揚げのそぼろあん		じゃが芋としめじのバター醤油		★ かぼちゃサラダ		★ いんげんとお豆のサラダ	
				もやしのナムル		大根と大根葉の和え物		金時豆		きゅうりとえのきの酢の物		人参の白和え	
週平均		341		アレルギー源：小麦・卵・乳成分		アレルギー源：えび・小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦・乳成分		アレルギー源：小麦・卵・乳成分		アレルギー源：小麦・卵・乳成分	
エネルギー		Kcal		総エネルギー：325 kcal		総エネルギー：337 kcal		総エネルギー：318 kcal		総エネルギー：362 kcal		総エネルギー：365 kcal	
週平均		2.0 g		塩分：1.9 g		塩分：2.6 g		塩分：2.2 g		塩分：1.9 g		塩分：1.6 g	
塩分													
彩菜御膳		コース		4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25日(金)	
				赤魚の和風あんかけ		豚肉の生姜炒め		さばの塩焼き		鶏天のおかか葱ソース		サーモンフライ（タルタルソース付）	
				肉しゅうまい		黒はんぺんフライ		牛肉と野菜の和風マヨ炒め		すり身天煮		鶏とごぼうの炒め物	
				キャベツと豚肉のぼん酢和え		東村山黒焼きそば		豆腐チャンプル		和風野菜炒め		しんじょうの煮物	
				ピーマンとウインナーの炒め物		ブロッコリーのごま和え		竹輪と玉葱の煮物		大根の煮物		いんげんとしらすの炒め煮	
				つきこんにゃくの炒め物		スクランブルエッグ		人参ときくらげの炒め物		れんこん金平		里芋の白味噌だれ	
				小松菜ともやしのおひたし		かぼちゃの煮物		くわいの甘酢炒め		しろ菜とツナの中華和え		ほうれん草とえのきのおひたし	
				★ 細切りごぼうサラダ		★ 玉葱とピーマンのマリネ		★ 菜の花の辛子和え		★ 豆サラダ		★ もやしときゅうりの中華和え	
				★ うぐいす豆		★ 大根漬け		★ しそ昆布		★ さつま芋の甘煮		★ 高菜漬け	
週平均		472		アレルギー源：卵・乳成分・小麦・えび・かに		アレルギー源：卵・乳成分・小麦		アレルギー源：卵・小麦		アレルギー源：卵・小麦		アレルギー源：卵・小麦	
エネルギー		Kcal		総エネルギー：518 kcal		総エネルギー：446 kcal		総エネルギー：515 kcal		総エネルギー：478 kcal		総エネルギー：401 kcal	
週平均		2.9 g		塩分：3.3 g		塩分：3.1 g		塩分：2.8 g		塩分：2.7 g		塩分：2.6 g	
塩分													
メタインぷり		おかずコース		4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25日(金)	
				あじの塩焼き		鶏肉のマヨパン粉焼き		シイラのビリ辛トマトソース		豚肉の柳川風		牛肉とナスの炒め物	
				かぼちゃコロッケ		お魚厚揚げの煮物		豚肉とコーンの味噌バター炒め		ハムカツ		たこ団子揚げ	
				チンゲン菜とかにかまのおひたし		人参とベーコンの洋風炒め		きくらげの煮物		ニンニクの芽とひき肉の炒め物		油揚げのケチャップ炒め	
				★ 細切りごぼうサラダ		★ 玉葱とピーマンのマリネ		★ 菜の花と筍の和え物		★ 豆サラダ		★ もやしときゅうりの中華和え	
週平均		415		アレルギー源：卵・乳成分・小麦・かに		アレルギー源：卵・乳成分・小麦		アレルギー源：卵・乳成分・小麦		アレルギー源：卵・乳成分・小麦		アレルギー源：卵・乳成分・小麦	
エネルギー		Kcal		総エネルギー：451 kcal		総エネルギー：426 kcal		総エネルギー：390 kcal		総エネルギー：386 kcal		総エネルギー：423 kcal	
週平均		2.6 g		塩分：2.5 g		塩分：3.2 g		塩分：2.0 g		塩分：2.7 g		塩分：2.8 g	
塩分													
カロリート		コース		4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25日(金)	
				赤魚のみぞれあん		豚肉の生姜炒め		さばの塩焼き		鶏天のおかか葱ソース		サーモンフライ（ソース付）	
				肉しゅうまい		黒はんぺんフライ		牛肉と野菜の和風マヨ炒め		すり身天煮		鶏とごぼうの炒め物	
				チンゲン菜とかにかまのおひたし		油揚げのケチャップ炒め		れんこんの煮物		人参しりしり		いんげんとしらすの炒め煮	
				★ キャベツとチーズのサラダ		★ 玉葱とピーマンのマリネ		★ 菜の花と筍の和え物		★ 豆サラダ		★ もやしときゅうりの中華和え	
週平均		280		アレルギー源：卵・乳成分・小麦・えび・かに		アレルギー源：卵・乳成分・小麦		アレルギー源：卵・小麦		アレルギー源：卵・小麦		アレルギー源：卵・小麦	
エネルギー		Kcal		総エネルギー：304 kcal		総エネルギー：253 kcal		総エネルギー：334 kcal		総エネルギー：249 kcal		総エネルギー：258 kcal	
週平均		1.6 g		塩分：2.0 g		塩分：1.5 g		塩分：0.9 g		塩分：1.6 g		塩分：1.9 g	
塩分													
冷凍おかず		セット		★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。									
				4月25日(金)				2025年4月29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。					
				牛肉とマロニーのチャプチェセット		サーモンのちゃんちゃん焼きセット							
				牛肉とマロニーのチャプチェ		サーモンのちゃんちゃん焼き							
				麻婆茄子		人参のナポリタン風							
				ごぼうと人参のごままぶし		がんもど切干大根の煮物							
				水菜のおひたし		ブロッコリーのゆかり和え							
週平均		292		アレルギー源：小麦		アレルギー源：小麦・卵・乳成分		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	
エネルギー		Kcal		総エネルギー：327 kcal		総エネルギー：257 kcal		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)			
週平均		3.1 g		食塩相当量：2.6 g		食塩相当量：3.5 g		(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	
塩分													

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頂きます。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。