

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7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)		
献立「白ご飯」 「わかめご飯」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。		豚肉と厚揚げのトマト煮 じゃが芋とソーセージのマスタード こんにゃくのピリ辛煮 いんげんのバターソテー 白ご飯(228kcal.)	揚げ餃子の中華ソース 小松菜とがんもの煮付け ★ ひじきと根菜のサラダ 人参とえのきのソテー 白ご飯(228kcal.)	鶏肉の塩麹焼き 高野豆腐の玉子とじ ★ 彩りサラダ 枝豆のおかか和え わかめご飯(224kcal.)	ぶりの照焼き 筍とスナップエンドウの天ぷら 南瓜とさつまいものきんぴら 白菜の昆布和え 白ご飯(228kcal.)	牛肉とじゃがいものカレー煮 厚揚げと大根のピリ辛 オクラともやしの和え物 人参と白滝の和風炒め 白ご飯(228kcal.)		
	週平均エネルギー	498 Kcal	508 kcal	520 kcal	564 kcal	447 kcal		
	週平均塩分	2.4 g	3.0 g	3.4 g	1.7 g	1.8 g		
おかず		豚肉と厚揚げのトマト煮 肉団子の甘酢あん じゃが芋とソーセージのマスタード こんにゃくのピリ辛煮 かぼちゃの白和え いんげんのバターソテー	揚げ餃子の中華ソース 牛肉のおろし煮 小松菜とがんもの煮付け ★ ひじきと根菜のサラダ カラフルピーマンの煮びたし 人参とえのきのソテー	鶏肉の塩麹焼き 肉野菜炒め 高野豆腐の玉子とじ アスパラと玉葱の中華きんぴら ★ 彩りサラダ 枝豆のおかか和え	ぶりの照焼き なすと豚肉のみそ炒め 筍とスナップエンドウの天ぷら 南瓜とさつまいものきんぴら ★ きくらげときゅうりのごま酢和え 白菜の昆布和え	牛肉とじゃがいものカレー煮 コロケ 厚揚げと大根のピリ辛 オクラともやしの和え物 きのこナムル 人参と白滝の和風炒め		
	週平均エネルギー	402 Kcal	408 kcal	379 kcal	466 kcal	373 kcal		
	週平均塩分	2.8 g	3.3 g	2.7 g	2.6 g	2.5 g		
おかず小		チーズインハンバーグ 鶏肉ときのこの玉子焼き じゃが芋とソーセージのマスタード かぼちゃの白和え	豚肉と野菜の焼肉炒め しゅうまい 小松菜とがんもの煮付け ★ ひじきと根菜のサラダ	サーモンバジル焼き 里芋の唐揚げ 高野豆腐の玉子とじ 枝豆のおかか和え	ごぼうと牛肉の当座煮 エビと玉子のトマトソース 筍とスナップエンドウの天ぷら 白菜の昆布和え	鶏肉の山賊焼き 豚もやし炒め 厚揚げと大根のピリ辛 人参と白滝の和風炒め		
	週平均エネルギー	331 Kcal	321 kcal	353 kcal	326 kcal	338 kcal		
	週平均塩分	2.3 g	2.1 g	2.0 g	1.8 g	2.8 g		
彩菜御膳		マスの金山寺味噌焼き 厚揚げと豚肉のオイスター炒め チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 ささがき金平 ほうれん草のごま和え 平春雨と野菜の炒め物 ★ ブロッコリーのタルタルサラダ ★ うぐいす豆	鶏肉の柚子胡椒焼き 焼き餃子 (ニンニク抜き) 高野豆腐の煮物 野菜炒め にらと玉子の炒め物 チンゲン菜と竹輪の和え物 ★ れんこんサラダ ★ 白菜の青さしめ	あじのメンチカツ 鶏とアスパラのバター醤油炒め とうもろこしの香ばし揚げ 小松菜とウインナーの炒め物 肉味噌キャベツ くわいのかつお風味 ★ 枝豆とツナのサラダ ★ 千切りたくあん漬	豚焼肉 たこ団子揚げ 油揚げの玉子とじ ほうれん草となめこのおひたし 筍とそぼろの炒め物 ナスの生姜だれ ★ 大学芋 ★ 野沢菜昆布	シーフードカレー かぼちゃコロケ れんこんの中華炒め煮 つきこんにゃくの炒め物 いんげんとしらすの炒め煮 キャベツの洋風煮 ★ 人参サラダ ★ 高菜漬		
	週平均エネルギー	465 Kcal	429 kcal	462 kcal	500 kcal	475 kcal		
	週平均塩分	3.3 g	3.1 g	2.6 g	3.3 g	3.9 g		
メタインプ		かれいのレモンタルタルソース 東村山黒焼きそば いんげんのおかか和え ★ イタリアン野菜のごま和え	ポークカレー イカメンチカツ チンゲン菜と竹輪の和え物 ★ れんこんサラダ	クリーミーコロケ (かに風味) ブロッコリーとエビの炒め物 玉子焼 ★ 枝豆とツナのサラダ	鶏のくわ焼き ごぼう天とつみれの煮物 しろ菜の煮びたし ★ 大学芋	豆腐ハンバーグのみぞれあん 鶏とアスパラのバター醤油炒め スクランブルエッグ ★ 人参サラダ		
	週平均エネルギー	420 Kcal	431 kcal	492 kcal	400 kcal	386 kcal		
	週平均塩分	2.5 g	3.3 g	2.2 g	2.4 g	2.7 g		
カサポリート		銀ひらすのみりん風味焼き 鶏肉の八幡巻き あさりと小松菜の煮物 ★ 紅あずまのサラダ	豆腐ハンバーグ 豚肉とピーマンの甘酢炒め つきこんにゃくのたらこ煮 ★ 魚肉ソーセージのサラダ	味噌ヒレカツ かぼちゃの煮物 れんこん金平 ★ 紫キャベツと玉葱のピクルス	おでん ハムカツ ポテトのオーロラソース和え ★ 菜の花の辛子和え	タンドリーチキン エビと玉子の中華炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ★ イタリアン野菜のごま和え		
	週平均エネルギー	266 Kcal	285 kcal	258 kcal	238 kcal	280 kcal		
	週平均塩分	1.9 g	2.1 g	1.4 g	2.2 g	1.9 g		
冷凍おかず	4月11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、よろしく願い致します。					
	豚肉となすの生姜酢炒めセット						牛肉と野菜のすき焼きセット	
	豚肉となすの生姜酢炒め 彩りきんぴら キャベツの和風カレー和え 金時豆						牛肉と野菜のすき焼き 筍と小松菜の味噌和え 人参しりしり ピリ辛れんこん	
週平均エネルギー	334 Kcal	296 kcal						
週平均塩分	2.1 g	3.0 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。

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