

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 コース	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)		
	厚揚げと牛肉の炒め物 彩りきんぴら いんげんのバターソテー 人参とピーマンのおかか和え 白ご飯(228kcal.)		ビーフクロック ★ キャベツと蒸し鶏のサラダ ピリ辛れんこん 人参のごままぶし しそひじきごはん(253kcal.)		鶏肉のトマトバジルソース ジャーマンポテト ちくわとこんにゃくのみそ和え 野沢菜漬け 白ご飯(228kcal.)		豚肉と大根の甘辛煮 にら饅頭 切り昆布とさつま揚げの煮物 白菜のオイスター和え 白ご飯(228kcal.)		アジフライ 南瓜の生姜そぼろ炒め ★ とうもろこしの白和え風サラダ もやしと三つ葉のおひたし 白ご飯(228kcal.)		
	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：	えび・小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	小麦・卵	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	
	総エネルギー：	462 kcal	総エネルギー：	529 kcal	総エネルギー：	517 kcal	総エネルギー：	454 kcal	総エネルギー：	532 kcal	
週平均 エネルギー	499 Kcal	塩分：	1.2 g	塩分：	2.2 g	塩分：	2.4 g	塩分：	2.3 g	塩分：	1.4 g
おかず コース	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)		
	厚揚げと牛肉の炒め物 肉団子となすのトマト煮 彩りきんぴら いんげんのバターソテー ★ わかめのごまドレッシングがけ 人参とピーマンのおかか和え		ビーフクロック 八宝菜 ★ キャベツと蒸し鶏のサラダ ピリ辛れんこん 五目豆 人参のごままぶし		鶏肉のトマトバジルソース 厚揚げと野菜の煮物 ジャーマンポテト ちくわとこんにゃくのみそ和え ★ オニオンサラダ 野沢菜漬け		豚肉と大根の甘辛煮 にら饅頭 切り昆布とさつま揚げの煮物 カリフラワーのおひたし ひじき煮 白菜のオイスター和え		アジフライ 豚肉とれんこんのオイスター炒め 南瓜の生姜そぼろ炒め ★ とうもろこしの白和え風サラダ やみつきピーマン もやしと三つ葉のおひたし		
	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	アレルギー源：	えび・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・卵	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	
	総エネルギー：	393 kcal	総エネルギー：	352 kcal	総エネルギー：	389 kcal	総エネルギー：	326 kcal	総エネルギー：	409 kcal	
週平均 塩分	2.5 g	塩分：	2.4 g	塩分：	2.2 g	塩分：	3.1 g	塩分：	3.0 g	塩分：	1.8 g
おかず 小コース	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)		
	豚肉のごまポン酢炒め 豆腐とえびの旨煮 彩りきんぴら 人参とピーマンのおかか和え		豚肉と厚揚げのオイスターあんかけ 海鮮大焼売 ★ キャベツと蒸し鶏のサラダ 五目豆		牛肉のスタミナ炒め 揚げ餃子のチリソース ジャーマンポテト ちくわとこんにゃくのみそ和え		さごしのみそ焼き ちくわの磯辺天 切り昆布とさつま揚げの煮物 白菜のオイスター和え		鶏肉のごま醤油焼き 厚揚げのカレーあんかけ 南瓜の生姜そぼろ炒め もやしと三つ葉のおひたし		
	アレルギー源：	えび・小麦・卵	アレルギー源：	えび・かに・小麦・卵	アレルギー源：	えび・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	
	総エネルギー：	319 kcal	総エネルギー：	302 kcal	総エネルギー：	310 kcal	総エネルギー：	327 kcal	総エネルギー：	341 kcal	
週平均 塩分	2.4 g	塩分：	1.8 g	塩分：	2.6 g	塩分：	2.9 g	塩分：	3.0 g	塩分：	1.7 g
彩菜御膳 コース	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)		
	鶏のくわ焼き エビと玉子の中華炒め マーボー豆腐 小松菜としらすのおひたし ささがき金平 野菜のごま和え ★ わかめと竹輪の生姜マヨ和え ★ 大根の赤しそ和え		あじのごま醤油焼き 豚肉とれんこんの炒め物 ねぎ焼き いんげんと玉子の炒め物 キャベツとウィンナーの炒め物 しろ菜の煮びたし ★ カリフラワーとツナのサラダ ★ 金時豆		味噌ヒレカツ 絹ごし揚げ煮（お好み風） 根菜のチリマヨネーズ 里芋の青さ風味 ミックス野菜の炒め物 小松菜とかにかまの煮物 ★ きゅうりと蒸し鶏のサラダ ★ 野沢菜漬け		白身魚のマスタードソース 豚肉と野菜のさっぱり炒め チンゲン菜とあさりの炒め物 れんこんのおかか和え 人参の真砂和え ポテトのレモン風味炒め ★ ピーマンの昆布和え ★ きゅうり漬け		ハッシュドビーフ コーンバターフライ ナスと玉葱のぼん酢和え こんにゃくとメンマの甘辛炒め ほうれん草のおひたし 卵の花 ★ ブロッコリーとチーズのサラダ ★ 福神漬け		
	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦・えび	アレルギー源：	卵・小麦	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・乳成分・小麦	
	総エネルギー：	554 kcal	総エネルギー：	473 kcal	総エネルギー：	424 kcal	総エネルギー：	401 kcal	総エネルギー：	532 kcal	
週平均 塩分	3.2 g	塩分：	4.3 g	塩分：	2.9 g	塩分：	2.5 g	塩分：	3.0 g	塩分：	3.4 g
メイトンぷり おかず コース	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)		
	ブルコギ風牛肉の炒め物 まぐろメンチカツ 小松菜としらすのおひたし ★ ひじきとくわいのサラダ		かれいの揚げびたし しろ菜と豚肉の中華炒め もやしときくらげのピリ辛和え ★ カリフラワーとツナのサラダ		酢豚風炒め サーモンマヨフライ 野菜の彩りしんじょう煮 ★ きゅうりと蒸し鶏のサラダ		白身フライのビスク風ソース 鶏とごぼうの炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ★ 酢れんこん		鶏肉の山椒焼き 揚げ出し豆腐のみぞれあん あさりと玉子の炒め物 ★ キャベツとわかめのチョレギサラダ		
	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・乳成分・小麦	アレルギー源：	乳成分・小麦・えび	アレルギー源：	卵・小麦	
	総エネルギー：	406 kcal	総エネルギー：	398 kcal	総エネルギー：	428 kcal	総エネルギー：	453 kcal	総エネルギー：	388 kcal	
週平均 塩分	2.7 g	塩分：	2.9 g	塩分：	3.1 g	塩分：	3.1 g	塩分：	2.0 g	塩分：	2.3 g
カロリート コース	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)		
	鶏のくわ焼き ナスとさつま揚げの味噌炒め ブロッコリーとウィンナーの炒め物 ★ 大根サラダ（中華風）		あじのごま醤油焼き 豚肉とれんこんの炒め物 きくらげと人参の炒り玉子 ★ いんげんのおかかマヨ和え		メンチカツ 絹ごし揚げ煮（お好み風） 里芋の青さ風味 ★ カリフラワーのマリネ		白身魚のマスタードソース 豚肉と野菜のさっぱり炒め チンゲン菜とあさりの炒め物 ★ 大学芋		ハッシュドビーフ とうもろこしの香ばし揚げ 卵の花 ★ 小松菜ともやしのおひたし		
	アレルギー源：	乳成分・小麦	アレルギー源：	卵・小麦	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦・えび	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦	アレルギー源：	卵・乳成分・小麦	
	総エネルギー：	331 kcal	総エネルギー：	295 kcal	総エネルギー：	322 kcal	総エネルギー：	280 kcal	総エネルギー：	242 kcal	
週平均 塩分	1.8 g	塩分：	2.4 g	塩分：	1.7 g	塩分：	1.7 g	塩分：	1.4 g	塩分：	1.7 g
冷凍 おかず セット	5月2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。 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 ± 8:30～17:30) ★印は温めに不向きな献立となります						
	豆腐ハンバーグの生姜あんかけセット		牛肉とキャベツのピリ辛炒めセット								
	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		牛肉とキャベツのピリ辛炒め 白菜の豆乳スープ煮 きのこの和風炒め 三色ピーマンの甘辛								
	アレルギー源：	小麦・卵・乳成分	アレルギー源：	小麦・乳成分							
	総エネルギー：	293 kcal	総エネルギー：	276 kcal							
週平均 塩分	2.6 g	食塩相当量：	1.8 g	食塩相当量：	3.4 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。

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