

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31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)
献立「白ご飯」 「ツナコーンごはん」 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。	コース	デミソースハンバーグ かにかまと白菜の和え物 ★ マカロニサラダ 野菜菜の炒り玉子 白ご飯(245kcal.)	メンチカツ カレーおから炒め ★ カリフラワーのレモンドレッシング ちくわと人参のきんぴら ツナコーンごはん(254kcal.)	塩肉豆腐 シェルマカロニのトマトソース ★ わかめの青じそ和え 人参の塩昆布ナムル 白ご飯(245kcal.)	鶏肉のねぎ塩焼き じゃがいものそぼろあん ★ ブロッコリーのカラフルサラダ ニラともやしのピリ辛和え 白ご飯(245kcal.)	鯖の塩焼き キャベツとベーコンの甘醤油炒め ごぼうの旨煮 ひじき豆 白ご飯(245kcal.)
	週平均エネルギー	523 Kcal	501 kcal	521 kcal	530 kcal	525 kcal
	週平均塩分	2.4 g	2.3 g	2.6 g	2.3 g	1.6 g
	アレルギー源	かに・小麦・卵・乳成分	えび・小麦・卵・乳成分	小麦・(えび・かに)	小麦・乳成分	小麦・卵・乳成分
おかず	コース	デミソースハンバーグ 里芋と牛肉の煮物 かにかまと白菜の和え物 ★ マカロニサラダ ★ 大根なます 野菜菜の炒り玉子	メンチカツ 豚肉の黒こしょう炒め カレーおから炒め いんげんと揚げのおひたし ★ カリフラワーのレモンドレッシング ちくわと人参のきんぴら	塩肉豆腐 とうもろこしコロッケ シェルマカロニのトマトソース 三色ピーマンのきんぴら ★ わかめの青じそ和え 人参の塩昆布ナムル	鶏肉のねぎ塩焼き エビチリ じゃがいものそぼろあん ★ ブロッコリーのカラフルサラダ 青梗菜のオイスター炒め ニラともやしのピリ辛和え	鯖の塩焼き 肉団子と厚揚げの煮物 キャベツとベーコンの甘醤油炒め ★ れんこんとツナのサラダ ごぼうの旨煮 ひじき豆
	週平均エネルギー	405 Kcal	409 kcal	374 kcal	416 kcal	455 kcal
	週平均塩分	3.0 g	3.1 g	2.8 g	3.0 g	2.8 g
	アレルギー源	かに・小麦・卵・乳成分	えび・小麦・卵・乳成分	小麦・(えび・かに)	えび・小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分
おかず小	コース	豚肉と厚揚げ生姜あんかけ 肉団子とパプリカの甘酢 かにかまと白菜の和え物 野菜菜の炒り玉子	ロールキャベツ 牛肉の山椒炒め カレーおから炒め ちくわと人参のきんぴら	赤魚の照焼き 豚つくね シェルマカロニのトマトソース 三色ピーマンのきんぴら	チンジャオロース 麻婆茄子 じゃがいものそぼろあん ★ ブロッコリーのカラフルサラダ	鶏唐揚げのピリ辛ねぎソース 豚肉のスタミナ炒め キャベツとベーコンの甘醤油炒め ★ れんこんとツナのサラダ
	週平均エネルギー	337 Kcal	305 kcal	309 kcal	386 kcal	347 kcal
	週平均塩分	2.4 g	2.1 g	3.0 g	2.1 g	2.1 g
	アレルギー源	かに・小麦・卵・乳成分	えび・小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分	小麦	小麦・卵・乳成分
彩菜御膳	コース	根菜入りつくねハンバーグ エビと野菜の炒め物 ナスとそぼろの味噌炒め 糸昆布の煮物 ほうれん草の玉子とじ 糸こんにゃくのたらこ炒め ★ 大根サラダ ★ きゅうり漬け	かれいの甘酢あんかけ 牛肉と野菜の炒め物 春雨のうま塩炒め 小松菜とツナの煮物 キャベツの煮びたし 玉葱とアスパラの炒め物 ★ マカロニサラダ ★ さつま芋の甘煮	牛肉のビビンバ風 真鯛入りつみれの煮物 ねぎ焼き きくらげの煮物 ブロッコリーとウィンナーの炒め物 スクランブルエッグ ★ 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え ★ ミニ大福	さばのみぞれあん 鶏のから揚げ 根菜のチリマヨネーズ 小松菜ともやしのおひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め 竹輪と玉葱の煮物 ★ いんげんのごま和え ★ 黒豆	味噌チキンカツ 野菜の彩りしんじょう煮 キャベツとあさりの炒め物 人参とひき肉の炒め物 菜の花と油揚げのおひたし ごぼうの中華炒め ★ カリフラワーと玉子のサラダ ★ 葉大根のおかか和え
	週平均エネルギー	470 Kcal	431 kcal	416 kcal	501 kcal	543 kcal
	週平均塩分	3.3 g	3.8 g	3.1 g	3.2 g	3.7 g
	アレルギー源	卵・乳成分・小麦・えび	卵・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦
メタインプリーズ	コース	牛すき煮 白はんぺんフライ チンゲン菜のバター醤油炒め ★ 大根サラダ	デミソースハンバーグ 魚肉ソーセージと春野菜の炒め物 ひじき煮 ★ 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え	天ぷら(天つゆ付) 鶏肉の八幡巻き ポテトのオーロラソース和え ★ 野菜のピクルス	味噌ヒレカツ 豆腐とあさりの深川煮 ほうれん草とひき肉の和え物 ★ 筍とわかめのおかかマヨ和え	さばの塩焼き 鶏と野菜の中華炒め 菜の花と油揚げのおひたし ★ カリフラワーと玉子のサラダ
	週平均エネルギー	416 Kcal	394 kcal	396 kcal	428 kcal	494 kcal
	週平均塩分	2.3 g	1.5 g	1.8 g	3.0 g	2.1 g
	アレルギー源	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・小麦・えび	卵・小麦	卵・乳成分・小麦
カサポリート	コース	根菜入りつくねハンバーグ お魚厚揚げの煮物 スクランブルエッグ ★ 大根サラダ	ハニーマスタードチキン イカフリッター(青さ風味) しろ菜の煮びたし ★ 枝豆とツナのサラダ	天ぷら(天つゆ付) 山形芋煮風 人参とベーコンの洋風炒め ★ 小松菜としらすのおひたし	マーボー豆腐 海鮮しゅうまい カリフラワーの柚子胡椒和え ★ いんげんのおかか和え	さわらの和風あんかけ 豚肉と野菜の青じそ風味 がんもの煮物 ★ もやしとピーマンのさっぱり和え
	週平均エネルギー	290 Kcal	246 kcal	287 kcal	318 kcal	307 kcal
	週平均塩分	1.7 g	1.9 g	1.2 g	2.4 g	1.3 g
	アレルギー源	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦・えび	卵・乳成分・小麦・えび・かに	卵・小麦
冷凍おかず	セット	4月4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3月20日(木) 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。 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		
	牛肉と白菜の中華風炒めセット	ひろうすの煮物セット				
	牛肉と白菜の中華風炒め なすと肉団子のおろしがけ ウィンナーとポテトのソテー 人参とえのきのおひたし	ひろうすの煮物 揚げ餃子の香味ソースがけ ちくわとピーマンの生姜炒め 野菜菜漬け				
	週平均エネルギー	331 Kcal	361 kcal			
週平均塩分	2.6 g	2.1 g	3.1 g			
アレルギー源	小麦・卵・乳成分	えび・小麦・卵				

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。