

# 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                                                                                                                  |       | 5月5日(月)                                                                                            |                | 5月6日(火)                                                                                        |                  | 5月7日(水)                                                                                                                                                                                                                               |             | 5月8日(木)                                                                                               |             | 5月9日(金)                                                                                |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 献立「白ご飯」「もちろこごはん」に使用しているお米は奈良県産ひのかりを使用しております。                                                                         |       | 豚肉と野菜の焼肉炒め<br>キャベツとベーコンの甘醤油<br>がんもの煮付け<br>おくらの海苔和え<br>白ご飯(228kcal.)                                |                | 焼き餃子<br>さつま揚げのカレー炒め<br>★ マロニーとわかめのマヨサラダ<br>ちくわとピーマンの炒め物<br>白ご飯(228kcal.)                       |                  | 豚肉と厚揚げのトマト煮<br>南瓜のそぼろあん<br>ブロッコリーと揚げのおひたし<br>枝豆とひじきのみぞれ和え<br>もちろこごはん(241kcal.)                                                                                                                                                        |             | 鶏肉の山賊焼き<br>高野豆腐の炊き合わせ<br>★ ナポリタン風マカロニサラダ<br>もやしとザーサイの中華和え<br>白ご飯(228kcal.)                            |             | 白身魚(シイラ)の香草パン粉焼き<br>いんげんと鶏そぼろのみそ炒め<br>さつまいもの白和え<br>白菜のツナ和え<br>白ご飯(228kcal.)            |             |
| 週平均                                                                                                                  | 465   | 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・(かに) | アレルギー源：                                                                                                                                                                                                                               | 小麦          | アレルギー源：                                                                                               | 小麦・卵        | アレルギー源：                                                                                | 小麦・乳成分      |
| エネルギー                                                                                                                | Kcal  | 総エネルギー：                                                                                            | 430 kcal       | 総エネルギー：                                                                                        | 434 kcal         | 総エネルギー：                                                                                                                                                                                                                               | 485 kcal    | 総エネルギー：                                                                                               | 519 kcal    | 総エネルギー：                                                                                | 456 kcal    |
| 週平均                                                                                                                  | 2.3 g | 塩分：                                                                                                | 1.5 g          | 塩分：                                                                                            | 2.3 g            | 塩分：                                                                                                                                                                                                                                   | 2.8 g       | 塩分：                                                                                                   | 2.9 g       | 塩分：                                                                                    | 1.8 g       |
| おかず                                                                                                                  |       | 5月5日(月)                                                                                            |                | 5月6日(火)                                                                                        |                  | 5月7日(水)                                                                                                                                                                                                                               |             | 5月8日(木)                                                                                               |             | 5月9日(金)                                                                                |             |
| 肉団子のオイスターあんかけ<br>キャベツとベーコンの甘醤油<br>がんもの煮付け<br>和風ナムル<br>おくらの海苔和え                                                       |       | 豚肉と野菜の焼肉炒め<br>ポトフ<br>さつま揚げのカレー炒め<br>★ マロニーとわかめのマヨサラダ<br>卵の花<br>ちくわとピーマンの炒め物                        |                | 焼き餃子<br>ポトフ<br>さつま揚げのカレー炒め<br>★ マロニーとわかめのマヨサラダ<br>卵の花<br>ちくわとピーマンの炒め物                          |                  | 豚肉と厚揚げのトマト煮<br>チヂミ<br>南瓜のそぼろあん<br>ブロッコリーと揚げのおひたし<br>★ なすのマリネ<br>枝豆とひじきのみぞれ和え                                                                                                                                                          |             | 鶏肉の山賊焼き<br>エビチリ<br>高野豆腐の炊き合わせ<br>★ ナポリタン風マカロニサラダ<br>ほうれん草のおかか和え<br>もやしとザーサイの中華和え                      |             | 白身魚(シイラ)の香草パン粉焼き<br>クリーミーコロッケ<br>いんげんと鶏そぼろのみそ炒め<br>さつまいもの白和え<br>★ コーンコールスロー<br>白菜のツナ和え |             |
| 週平均                                                                                                                  | 372   | 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・(かに) | アレルギー源：                                                                                                                                                                                                                               | 小麦・卵        | アレルギー源：                                                                                               | えび・小麦・卵     | アレルギー源：                                                                                | かに・小麦・卵・乳成分 |
| エネルギー                                                                                                                | Kcal  | 総エネルギー：                                                                                            | 342 kcal       | 総エネルギー：                                                                                        | 331 kcal         | 総エネルギー：                                                                                                                                                                                                                               | 356 kcal    | 総エネルギー：                                                                                               | 397 kcal    | 総エネルギー：                                                                                | 432 kcal    |
| 週平均                                                                                                                  | 2.8 g | 塩分：                                                                                                | 3.0 g          | 塩分：                                                                                            | 3.4 g            | 塩分：                                                                                                                                                                                                                                   | 1.8 g       | 塩分：                                                                                                   | 3.4 g       | 塩分：                                                                                    | 2.4 g       |
| おかず小                                                                                                                 |       | 5月5日(月)                                                                                            |                | 5月6日(火)                                                                                        |                  | 5月7日(水)                                                                                                                                                                                                                               |             | 5月8日(木)                                                                                               |             | 5月9日(金)                                                                                |             |
| 塩豆腐<br>中華しゅうまい<br>キャベツとベーコンの甘醤油<br>おくらの海苔和え                                                                          |       | 塩肉豆腐<br>中華しゅうまい<br>キャベツとベーコンの甘醤油<br>おくらの海苔和え                                                       |                | 回鍋肉<br>豚つくね<br>さつま揚げのカレー炒め<br>★ マロニーとわかめのマヨサラダ                                                 |                  | 牛肉の当座煮<br>ミートオムレツとコロッケ<br>南瓜のそぼろあん<br>★ なすのマリネ                                                                                                                                                                                        |             | さばのごま醤油焼き<br>野菜のミンチ巻き<br>高野豆腐の炊き合わせ<br>もやしとザーサイの中華和え                                                  |             | 鶏肉のトマト煮込み<br>豚肉のマスタード炒め<br>いんげんと鶏そぼろのみそ炒め<br>白菜のツナ和え                                   |             |
| 週平均                                                                                                                  | 324   | 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・(かに) | 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：                                                                                | 小麦          |
| エネルギー                                                                                                                | Kcal  | 総エネルギー：                                                                                            | 351 kcal       | 総エネルギー：                                                                                        | 302 kcal         | 総エネルギー：                                                                                                                                                                                                                               | 306 kcal    | 総エネルギー：                                                                                               | 346 kcal    | 総エネルギー：                                                                                | 314 kcal    |
| 週平均                                                                                                                  | 2.3 g | 塩分：                                                                                                | 2.5 g          | 塩分：                                                                                            | 3.1 g            | 塩分：                                                                                                                                                                                                                                   | 1.8 g       | 塩分：                                                                                                   | 2.3 g       | 塩分：                                                                                    | 1.8 g       |
| 彩菜御膳                                                                                                                 |       | 5月5日(月)                                                                                            |                | 5月6日(火)                                                                                        |                  | 5月7日(水)                                                                                                                                                                                                                               |             | 5月8日(木)                                                                                               |             | 5月9日(金)                                                                                |             |
| ミックスフライ(タルタルソース付)<br>根菜と豚肉のしぐれ煮<br>チンゲン菜と蒸し鶏の和え物<br>魚肉ソーセージの炒め物<br>小松菜ともやしのおひたし<br>油揚げの味噌炒め<br>★ 人参サラダ<br>★ 枝豆のおかか和え |       | 豚すき煮<br>お魚厚揚げの煮物<br>ナスの生姜だれ<br>キャベツとあさりの炒め物<br>ほうれん草のごま和え<br>ごぼうの中華炒め<br>★ じゃが芋の青しそマヨ和え<br>★ 広島菜漬け |                | 赤魚のみりん風味焼き<br>鶏のから揚げ<br>牛肉とれんこんの炒め物<br>切干大根煮<br>玉葱と竹輪のソース炒め<br>野菜炒め<br>★ 野菜のもろみソース和え<br>★ 高菜漬け |                  | チンジャオロース<br>かにかまの磯辺揚げ<br>肉団子の照り焼き<br>もやしとにらのマヨ炒め<br>チンゲン菜の煮びたし<br>スクランブルエッグ<br>★ きゅうりとツナの酢の物<br>★ さつま芋の甘煮                                                                                                                             |             | さわらのユーリンソース<br>鶏のチリコンカン風炒め物<br>小松菜と豚肉の煮物<br>しゅうまい<br>いんげんとしらすの炒め煮<br>大根の煮物<br>★ キャベツのごまマヨ和え<br>★ しば漬け |             |                                                                                        |             |
| 週平均                                                                                                                  | 478   | 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    | アレルギー源：                                                                                               | 卵・乳成分・小麦・かに | アレルギー源：                                                                                | 卵・小麦・えび・かに  |
| エネルギー                                                                                                                | Kcal  | 総エネルギー：                                                                                            | 531 kcal       | 総エネルギー：                                                                                        | 434 kcal         | 総エネルギー：                                                                                                                                                                                                                               | 455 kcal    | 総エネルギー：                                                                                               | 472 kcal    | 総エネルギー：                                                                                | 496 kcal    |
| 週平均                                                                                                                  | 3.1 g | 塩分：                                                                                                | 3.3 g          | 塩分：                                                                                            | 3.0 g            | 塩分：                                                                                                                                                                                                                                   | 3.6 g       | 塩分：                                                                                                   | 2.9 g       | 塩分：                                                                                    | 2.9 g       |
| メタインぷり                                                                                                               |       | 5月5日(月)                                                                                            |                | 5月6日(火)                                                                                        |                  | 5月7日(水)                                                                                                                                                                                                                               |             | 5月8日(木)                                                                                               |             | 5月9日(金)                                                                                |             |
| バーベキューチキン<br>豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ<br>ナスと玉葱のぼん酢和え<br>★ 人参サラダ                                                               |       | 飛騨牛コロッケ(ソース付)<br>豚肉のだて煮風<br>ほうれん草となめこのおひたし<br>★ 人参サラダ                                              |                | 飛騨牛コロッケ(ソース付)<br>豚肉のだて煮風<br>ほうれん草となめこのおひたし<br>★ 玉葱とあさりのわさび醤油和え                                 |                  | エビのマヨソース<br>鶏と野菜のレモン風味炒め<br>れんこん金平<br>★ わかめと葱のナムル                                                                                                                                                                                     |             | 豚肉としめじの柚子胡椒炒め<br>春巻き<br>平春雨と野菜の炒め物<br>★ きゅうりとツナの酢の物                                                   |             | さばの香味ソース<br>肉詰めいなり煮<br>ブロッコリーとかにかまのスープ煮<br>★ キャベツのごまマヨ和え                               |             |
| 週平均                                                                                                                  | 415   | 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：                                                                                                                                                                                                                               | 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・小麦・かに     |
| エネルギー                                                                                                                | Kcal  | 総エネルギー：                                                                                            | 403 kcal       | 総エネルギー：                                                                                        | 449 kcal         | 総エネルギー：                                                                                                                                                                                                                               | 421 kcal    | 総エネルギー：                                                                                               | 360 kcal    | 総エネルギー：                                                                                | 444 kcal    |
| 週平均                                                                                                                  | 2.2 g | 塩分：                                                                                                | 1.9 g          | 塩分：                                                                                            | 2.2 g            | 塩分：                                                                                                                                                                                                                                   | 2.7 g       | 塩分：                                                                                                   | 2.4 g       | 塩分：                                                                                    | 2.0 g       |
| カロリート                                                                                                                |       | 5月5日(月)                                                                                            |                | 5月6日(火)                                                                                        |                  | 5月7日(水)                                                                                                                                                                                                                               |             | 5月8日(木)                                                                                               |             | 5月9日(金)                                                                                |             |
| チキンカツ(ソース付)<br>根菜と豚肉のしぐれ煮<br>魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め<br>★ 人参サラダ                                                              |       | 豚すき煮<br>お魚厚揚げの煮物<br>ナスの生姜だれ<br>★ 人参サラダ                                                             |                | 豚すき煮<br>お魚厚揚げの煮物<br>ナスの生姜だれ<br>★ 玉葱とあさりのわさび醤油和え                                                |                  | 赤魚のみりん風味焼き<br>ソース焼きそば<br>いんげんと大豆そぼろの肉味噌風<br>★ さつま芋とレーズンのサラダ                                                                                                                                                                           |             | チンジャオロース<br>肉団子の照り焼き<br>スクランブルエッグ<br>★ きゅうりとツナの酢の物                                                    |             | さわらのユーリンソース<br>鶏のチリコンカン風炒め物<br>糸昆布の煮物<br>★ 大根と白菜の柚子風味                                  |             |
| 週平均                                                                                                                  | 286   | 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・乳成分・小麦    | アレルギー源：                                                                                | 卵・小麦        |
| エネルギー                                                                                                                | Kcal  | 総エネルギー：                                                                                            | 313 kcal       | 総エネルギー：                                                                                        | 258 kcal         | 総エネルギー：                                                                                                                                                                                                                               | 252 kcal    | 総エネルギー：                                                                                               | 303 kcal    | 総エネルギー：                                                                                | 304 kcal    |
| 週平均                                                                                                                  | 1.8 g | 塩分：                                                                                                | 2.2 g          | 塩分：                                                                                            | 1.4 g            | 塩分：                                                                                                                                                                                                                                   | 1.7 g       | 塩分：                                                                                                   | 1.9 g       | 塩分：                                                                                    | 1.7 g       |
| 冷凍おかず                                                                                                                |       | 5月9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。<br><br>2025年5月5日(月)・5月6日(火)の祝祭日は、祝日配達希望者のみのお届けになります。<br>祝祭日に配達を希望されておられても、週4日登録で該当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。5月5日・6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29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。 |             |                                                                                                       |             |                                                                                        |             |
|                                                                                                                      |       | 豚肉と厚揚げの生姜あんかけセット                                                                                   |                | メンチカツセット                                                                                       |                  |                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                                                       |             |                                                                                        |             |
|                                                                                                                      |       | 豚肉と厚揚げの生姜あんかけ<br>肉団子とパプリカの甘酢和え<br>かにかまと白菜の和え物<br>野沢菜の炒り玉子                                          |                | メンチカツ<br>ちくわと人参のきんぴら<br>カレーおから炒め<br>いんげんと揚げのおひたし                                               |                  |                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                                                       |             |                                                                                        |             |
| 週平均                                                                                                                  | 325   | アレルギー源：                                                                                            | かに・小麦・卵・乳成分    | アレルギー源：                                                                                        | えび・小麦・卵・乳成分      |                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                                                       |             |                                                                                        |             |
| エネルギー                                                                                                                | Kcal  | エネルギー：                                                                                             | 309 kcal       | エネルギー：                                                                                         | 340 kcal         |                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                                                       |             |                                                                                        |             |
| 週平均                                                                                                                  | 3.0 g | 食塩相当量：                                                                                             | 2.4 g          | 食塩相当量：                                                                                         | 3.5 g            |                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                                                       |             |                                                                                        |             |
| 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                                                                                                                                                                                                                     |             |                                                                                                       |             |                                                                                        |             |

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。