

ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)
お弁当	献立「白ご飯」 「ひじきごはん」 に使用しているお米は奈良県産ひかりを使用しております。	なすと豚肉のトマト煮込み ブロッコリーとちくわのおひたし 南瓜とさつまいもの甘辛炒め 玉葱のおかか和え 白ご飯(228kcal.)	豆腐ハンバーグの生姜あんかけ いんげんと蒸し鶏のピーナッツ和え ★ マカロニサラダ 切干大根のみそバター和え ひじきごはん(225cal.)	油淋鶏 小松菜と人参のナムル じゃがいもの煮ころがし もやしとわかめのソテー 白ご飯(228kcal.)	さわらの酒蒸し チンゲン菜の塩炒め 茄子のごまだれがけ 豆腐とザーサイのピリ辛炒め 白ご飯(228kcal.)	鶏肉のバジル焼き 枝豆さつま揚げの煮物 キャベツとベーコンの甘醤油炒め 人参のおひたし 白ご飯(228kcal.)
		アレルギー源: えび・小麦・卵	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分・落花生・(えび・かに)	アレルギー源: 小麦・(えび・かに)	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: 471 kcal	総エネルギー: 464 kcal	総エネルギー: 486 kcal	総エネルギー: 476 kcal	総エネルギー: 532 kcal
		塩分: 1.2 g	塩分: 3.2 g	塩分: 2.2 g	塩分: 2.0 g	塩分: 2.5 g
おかず	おかず	なすと豚肉のトマト煮込み ほうれん草オムレツ 南瓜とさつまいもの甘辛炒め ブロッコリーとちくわのおひたし 蓮根の洋風きんぴら 玉葱のおかか和え	豆腐ハンバーグの生姜あんかけ 牛肉のスタミナ炒め いんげんと蒸し鶏のピーナッツ和え 白菜と里芋のごま煮 ★ マカロニサラダ 切干大根のみそバター和え	油淋鶏 豚肉のごまボン酢炒め 小松菜と人参のナムル じゃがいもの煮ころがし 大根葉とこんにゃくの炒め物 もやしとわかめのソテー	さわらの酒蒸し 肉団子の甘酢あん チンゲン菜の塩炒め 豆腐とザーサイのピリ辛炒め 茄子のごまだれがけ ★ 中華サラダ	鶏肉のバジル焼き 揚げ餃子の中華あん 枝豆さつま揚げの煮物 大根の塩麹漬け キャベツとベーコンの甘醤油炒め 人参のおひたし
		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・落花生	アレルギー源: 小麦・卵・(えび・かに)	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分
		総エネルギー: 340 kcal	総エネルギー: 353 kcal	総エネルギー: 365 kcal	総エネルギー: 394 kcal	総エネルギー: 388 kcal
		塩分: 2.0 g	塩分: 3.1 g	塩分: 2.5 g	塩分: 3.3 g	塩分: 3.4 g
おかず小	おかず小	回鍋肉 ミートボールのクリーム煮 南瓜とさつまいもの甘辛炒め 玉葱のおかか和え	豚肉と玉子の中華炒め 天ぷら盛合せ いんげんと蒸し鶏のピーナッツ和え 切干大根のみそバター和え	牛肉のごま炒め 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜と人参のナムル もやしとわかめのソテー	豚肉となすのあっさり煮 鶏唐揚げのピリ辛ねぎソース チンゲン菜の塩炒め ★ 中華サラダ	肉じゃが たらの香草焼き キャベツとベーコンの甘醤油炒め 人参のおひたし
		アレルギー源: 小麦・乳成分	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分・落花生・(えび・かに)	アレルギー源: 小麦・(えび・かに)	アレルギー源: 小麦	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分
		総エネルギー: 304 kcal	総エネルギー: 336 kcal	総エネルギー: 340 kcal	総エネルギー: 346 kcal	総エネルギー: 327 kcal
		塩分: 1.9 g	塩分: 2.2 g	塩分: 2.7 g	塩分: 2.2 g	塩分: 2.7 g
彩菜御膳	彩菜御膳	鶏肉のごま焼き ブロッコリーとエビの炒め物 かぼちゃコロッケ チンゲン菜とかにかまのおひたし くわいの甘酢炒め ピーマンとしらすの煮物 ★ ツナコーンサラダ ★ 桜大根漬け	ホキの香草焼き 豚肉とコーンの味噌バター炒め 豆腐しんじょう天 白菜と昆布の煮物 ほうれん草とエリンギの炒め物 根菜のうま塩炒め ★ いんげんのおかかマヨ和え ★ 玉葱ときゅうりの和え物	牛肉のビビンバ風 サーモンマヨフライ 小松菜とウインナーの炒め物 ポテトと豆のケチャップ和え 平春雨の炒め物 卵の花 ★ 人参サラダ ★ しそ昆布	シーフードカレー 豚肉のちゃんぽん風炒め 肉しゅうまい 油揚げの味噌炒め 小松菜ともやしのおひたし 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 ★ カリフラワーと玉子のサラダ ★ 福神漬け	鶏天の香味ソース すり身天煮 キャベツと豚肉のぼん酢和え 玉葱といんげんの炒め物 里芋の青さ風味 ほうれん草の玉子とじ ★ 大根サラダ ★ 黒豆
		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・えび・かに	アレルギー源: 卵・小麦
		総エネルギー: 449 kcal	総エネルギー: 450 kcal	総エネルギー: 508 kcal	総エネルギー: 500 kcal	総エネルギー: 429 kcal
		塩分: 3.2 g	塩分: 3.3 g	塩分: 3.7 g	塩分: 4.3 g	塩分: 3.1 g
メイト	メイト	ホイコーロー 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草となめこのおひたし ★ ツナコーンサラダ	ヒレカツのブラウンソース 絹ごし揚げ煮 白菜と昆布の煮物 ★ いんげんのおかかマヨ和え	さばの塩焼き 鶏と野菜の玉子とじ マカロニのミートソース和え ★ 人参サラダ	チキンのレモンペッパー焼き 紅生姜入りさつま揚げの煮物 油揚げのケチャップ炒め ★ カリフラワーと玉子のサラダ	海鮮炒め ウインナーフライ かぼちゃの煮物 ★ 大根サラダ
		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・乳成分・小麦	アレルギー源: 卵・小麦・えび
		総エネルギー: 426 kcal	総エネルギー: 406 kcal	総エネルギー: 415 kcal	総エネルギー: 468 kcal	総エネルギー: 374 kcal
		塩分: 2.1 g	塩分: 1.6 g	塩分: 2.4 g	塩分: 2.3 g	塩分: 2.5 g
カサポリート	カサポリート	鶏肉のごま焼き 豆腐チャンプル れんこん金平 ★ 野菜のマリネ	ほっけの香草焼き 豚肉とコーンの味噌バター炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ★ いんげんのおかかマヨ和え	牛肉のビビンバ風 サーモンマヨフライ ピーマンとしらすの煮物 ★ 春雨サラダ(しそ風味)	シーフードカレー 小松菜と豚肉の煮物 里芋の青さ風味 ★ カリフラワーと玉子のサラダ	鶏天の香味ソース すり身天煮 ほうれん草の玉子とじ ★ 大根サラダ
		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・えび	アレルギー源: 卵・小麦
		総エネルギー: 297 kcal	総エネルギー: 267 kcal	総エネルギー: 297 kcal	総エネルギー: 232 kcal	総エネルギー: 250 kcal
		塩分: 1.3 g	塩分: 1.8 g	塩分: 1.9 g	塩分: 1.6 g	塩分: 2.0 g

		6月26日(金)	
冷凍おかず	冷凍おかず	豚肉と南瓜のごま煮セット	かにクリームコロッケセット
		豚肉と南瓜のごま煮 ビーフン なすの青じそ和え もやしとザーサイの中華和え	かにクリームコロッケ さつま揚げと野菜の炒め物 チンゲン菜のツナ和え 金時豆
		アレルギー源: 小麦	アレルギー源: かに・小麦・卵・乳成分
		総エネルギー: 348 kcal	総エネルギー: 365 kcal
塩分: 2.2 g	塩分: 1.9 g	食塩相当量: 2.5 g	食塩相当量: 1.9 g

★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。
2026年7月20日(月)の祝祭日は、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日登録で月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。7月20日(月)の配達を希望される方は7月14日(火)までに、下記のならコープコールセンターへご連絡をいただきますようお願いいたします。

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

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。