

ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)
お弁当	献立「白ご飯」 「人参ごはん」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。	豚肉と南瓜のごま煮 ビーフン ★ なすの青じそドレッシングがけ もやしとザーサイの中華和え 白ご飯(228kcal.)	かにクリームコロッケ チンゲン菜のツナ和え こんにやくのピリ辛煮 金時豆 人参ごはん(219kcal.)	ぶりのみそ煮 小松菜と人参のナムル ★ さつまいもとコーンのマヨチーズ和え 白菜のおひたし 白ご飯(228kcal.)	牛肉きんぴら じゃがいものそぼろあん ★ 玉葱のレモンドレッシングがけ ピーマンのコンソメ醤油和え 白ご飯(228kcal.)	鶏肉のトマトバジルソース ブロッコリーとちくわのおひたし カレーおから炒め 人参きんぴら 白ご飯(228kcal.)
	週平均エネルギー	496 Kcal	514 kcal	498 kcal	478 kcal	473 kcal
	週平均塩分	2.2 g	1.8 g	2.5 g	1.4 g	2.4 g
おかず	献立「白ご飯」	豚肉と南瓜のごま煮 野菜のミンチ巻き ビーフン ほうれん草のピーナツ和え ★ なすの青じそドレッシングがけ もやしとザーサイの中華和え	かにクリームコロッケ さつまい揚げと野菜の炒め物 チンゲン菜のツナ和え こんにやくのピリ辛煮 ★ カリフラワーの甘酢漬け 金時豆	ぶりのみそ煮 揚げ餃子の香味ソースがけ ★ さつまいもとコーンのマヨチーズ和え 小松菜と人参のナムル 高野豆腐の炊き合わせ 白菜のおひたし	牛肉きんぴら さつまいもコロッケ キャベツと蒸し鶏の和え物 じゃがいものそぼろあん ピーマンのコンソメ醤油和え ★ 玉葱のレモンドレッシングがけ	鶏肉のトマトバジルソース 豚肉と玉葱のさっぱり炒め ブロッコリーとちくわのおひたし カレーおから炒め ★ わかめの酢の物 人参きんぴら
	週平均エネルギー	376 Kcal	342 kcal	412 kcal	366 kcal	379 kcal
	週平均塩分	2.8 g	2.8 g	3.3 g	1.8 g	3.4 g
おかず小	献立「白ご飯」	厚揚げと牛肉の炒め物 肉団子と里芋の煮物 ビーフン もやしとザーサイの中華和え	豚肉と玉子の炒め物 麻婆茄子 チンゲン菜のツナ和え 金時豆	鶏肉のチリソース焼き ソース焼きそば ★ さつまいもとコーンのマヨチーズ和え 白菜のおひたし	ハンバーグオニオンソース たらの西京焼き キャベツと蒸し鶏の和え物 ★ 玉葱のレモンドレッシングがけ	とんかつ ポークケチャップ ブロッコリーとちくわのおひたし 人参きんぴら
	週平均エネルギー	340 Kcal	302 kcal	364 kcal	330 kcal	373 kcal
	週平均塩分	2.4 g	1.8 g	2.9 g	2.7 g	2.2 g
彩菜御膳	献立「白ご飯」	豚肉のマーレード炒め 天ぷら(天つゆ付) 小松菜とウインナーの炒め物 ひじき煮 ブロッコリーのおかか和え 根菜のうま塩炒め ★ 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え ★ きゅうり漬け	ホキの青しそ風味焼き 鶏と野菜の炒め物 ほうれん草とひき肉の和え物 菜の花と油揚げのおひたし ささがき金平 いんげんとベーコンの炒め物 ★ 玉葱入りコールスローサラダ ★ 黒豆	豆腐ハンバーグ イカと生姜のカツ キャベツとにらの味噌炒め れんこんのごま炒め 小松菜とツナの煮物 つきこんにやくの炒め物 ★ 野菜のマリネ ★ 桜大根漬け	さばのみぞれあん 豚肉のケチャップ炒め 厚揚げの煮物 舞茸とピーマンの昆布炒め もやしとコーンの炒め物 チンゲン菜の錦糸和え ★ マカロニサラダ ★ わかめとしらすの和え物	鶏肉の玉葱クリーミーソース はものしんじょう煮 春雨と根菜のごまスープ煮 大根の甘酢炒め 里芋の青さ風味 人参の真砂和え ★ かぼちゃサラダ ★ 野沢菜漬け
	週平均エネルギー	462 Kcal	480 kcal	452 kcal	424 kcal	522 kcal
	週平均塩分	3.4 g	3.0 g	3.3 g	3.1 g	3.8 g
メタイッパ	献立「白ご飯」	天ぷら(天つゆ付) 鶏のねぎ塩炒め チンゲン菜と竹輪の和え物 ★ 大根なます	豚肉のピリ辛生姜炒め マーボナス 玉子焼 ★ 玉葱入りコールスローサラダ	ヒレカツ(ソース付) 水餃子 ポテトのオーロラソース和え ★ 野菜のマリネ	あじの照り焼き 黒はんぺんフライ 油揚げの味噌炒め ★ マカロニサラダ	ユーリンチー 絹ごし揚げ煮 キャベツと舞茸のぼん酢炒め ★ かぼちゃサラダ
	週平均エネルギー	415 Kcal	350 kcal	404 kcal	400 kcal	518 kcal
	週平均塩分	2.6 g	1.9 g	1.9 g	3.3 g	3.2 g
カサポリート	献立「白ご飯」	天ぷら(天つゆ付) かぼちゃの煮物 キャベツの煮びたし ★ 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え	ホキの青しそ風味焼き 鶏と野菜の炒め物 いんげんとベーコンの炒め物 ★ カリフラワーのオーロラソース和え	豆腐ハンバーグ コーンバターフライ つきこんにやくの炒め物 ★ 野菜のマリネ	さばの生姜だれ 豚肉のケチャップ炒め もやしときくらげのピリ辛和え ★ チンゲン菜の錦糸和え	鶏肉の玉葱クリーミーソース はものしんじょう煮 ほうれん草とツナの和え物 ★ 大根と海藻の香味サラダ
	週平均エネルギー	286 Kcal	254 kcal	298 kcal	291 kcal	320 kcal
	週平均塩分	1.9 g	0.9 g	1.9 g	1.9 g	2.3 g

		5月15日(金)	
冷凍おかず	献立「白ご飯」	豚肉となすのトマト炒めセット	カレイの南蛮漬けセット
	週平均エネルギー	322 Kcal	275 kcal
	週平均塩分	2.4 g	2.3 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4月29日(水) 5月4日(月) 5月5日(火) 5月6日(水) の祝祭日は、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。4月29日(水) の配達を希望される方は4月21日(火) までに、5月4日・5日・6日の配達を希望される方は4月28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よろしくお願いいたします。

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。