

ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	
お弁当 当 ス	献立「白ご飯」 「枝豆と塩昆布のごはん」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。	豚肉と南瓜の煮物 ソース焼きそば ブロッコリーのおひたし 人参と揚げの炒め煮 白ご飯(228kcal.)	牛肉と野菜の焼肉炒め きくらげとくわいの玉子とじ ほうれん草の白和え ピーマンの南蛮漬け 枝豆と塩昆布のごはん(231cal.)	ぶりのみそ煮 トマトソースパスタ さつまいもと人参のきんぴら もやしのねぎ塩炒め 白ご飯(228kcal.)	鶏唐揚げ チンゲン菜と白菜のおひたし 南瓜の生姜和え 彩り野菜のソテー 白ご飯(228kcal.)	ハンバーグオニオンソース ソーセージとキャベツのスープ煮 ★ 枝豆ポテトサラダ ひじき煮 白ご飯(228kcal.)	
		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	アレルギー源: 小麦	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分	
		週平均エネルギー Kcal: 498	総エネルギー: 440 kcal	総エネルギー: 483 kcal	総エネルギー: 531 kcal	総エネルギー: 524 kcal	総エネルギー: 512 kcal
		週平均塩分: 2.2 g	塩分: 2.3 g	塩分: 2.7 g	塩分: 2.1 g	塩分: 1.5 g	塩分: 2.5 g
お か ず コ ー ス		豚肉と南瓜の煮物 ソース焼きそば ブロッコリーのおひたし なす南蛮 ★ 豆蔻コーンサラダ 人参と揚げの炒め煮	牛肉と野菜の焼肉炒め たらひとくちフライ ★ キャベツとハムのマリネ きくらげとくわいの玉子とじ ほうれん草の白和え ピーマンの南蛮漬け	ぶりのみそ煮 炊き合わせ トマトソースパスタ さつまいもと人参のきんぴら ★ 春雨の中華サラダ もやしのねぎ塩炒め	鶏唐揚げ 豚肉の高菜炒め チンゲン菜と白菜のおひたし 南瓜の生姜和え カリフラワーのおかかまぶし 彩り野菜のソテー	ハンバーグオニオンソース ソーセージとキャベツのスープ煮 ★ 枝豆ポテトサラダ オクラのごまみそ和え 大根と大根葉の和え物 ひじき煮	
		アレルギー源: 小麦・卵・乳成分	アレルギー源: えび・小麦・卵	アレルギー源: 小麦	アレルギー源: 小麦	アレルギー源: 小麦・卵・乳成分	
		週平均エネルギー Kcal: 376	総エネルギー: 347 kcal	総エネルギー: 367 kcal	総エネルギー: 383 kcal	総エネルギー: 408 kcal	総エネルギー: 373 kcal
		週平均塩分: 2.9 g	塩分: 3.5 g	塩分: 2.3 g	塩分: 3.0 g	塩分: 2.4 g	塩分: 3.4 g
お か ず 小 コ ー ス		焼き餃子 牛皿 ブロッコリーのおひたし 人参と揚げの炒め煮	豚肉のケチャップ炒め 肉団子のオイスターあんかけ ★ キャベツとハムのマリネ ほうれん草の白和え	鶏肉の塩麹焼き 白身魚フライ トマトソースパスタ もやしのねぎ塩炒め	牛肉とときのこのごまだれ炒め 大根の麻婆 南瓜の生姜和え 彩り野菜のソテー	カレイの唐揚げ 厚揚げと野菜の甘辛炒め ★ 枝豆ポテトサラダ 大根と大根葉の和え物	
		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	アレルギー源: 小麦・卵	
		週平均エネルギー Kcal: 340	総エネルギー: 323 kcal	総エネルギー: 324 kcal	総エネルギー: 406 kcal	総エネルギー: 344 kcal	総エネルギー: 304 kcal
		週平均塩分: 2.3 g	塩分: 3.2 g	塩分: 2.3 g	塩分: 2.5 g	塩分: 2.2 g	塩分: 1.4 g
彩 菜 御 膳 コ ー ス		あじの青しそ風味焼き れんこん挟み揚げ天(天つゆ付) ナスとそばろの味噌炒め 糸こんにゃくのたらこ炒め しろ菜の煮びたし かぼちゃの煮物 ★ マカロニサラダ ★ 白菜のおかか和え	バラ焼き風炒め物 イカドーナツフライ ツナと小松菜の玉子とじ 人参とピーマンの甘辛炒め ポテトのオーロラソース和え いんげんとベーコンの炒め物 ★ カリフラワーのカレーピクルス ★ 千切りたくあん漬け	ミックスフライ(タルタルソース付) 豚肉の照りたま炒め 浦上そばろ(長崎県郷土料理) チンゲン菜のおひたし きくらげの煮物 がんもの煮物 ★ ブロッコリーの味噌マヨ和え ★ 広島菜漬け	オニオンソースのハンバーグ あさりと野菜の韓国風炒め キャベツと蒸し鶏の塩だれ和え ごぼうの中華炒め 小松菜と舞茸の煮びたし 大根の煮物 ★ 枝豆とチーズの和え物 ★ 野沢菜昆布	白身魚のピリ辛トマトソース 鶏のから揚げ しんじょうの煮物 れんこん金平 ほうれん草ともやしの和え物 玉子焼 ★ 玉葱とハムのマリネ ★ うぐいす豆	
		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・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	
		週平均エネルギー Kcal: 472	総エネルギー: 501 kcal	総エネルギー: 461 kcal	総エネルギー: 523 kcal	総エネルギー: 426 kcal	総エネルギー: 451 kcal
		週平均塩分: 3.3 g	塩分: 3.1 g	塩分: 3.4 g	塩分: 3.2 g	塩分: 3.6 g	塩分: 3.0 g
メ イ ッ ン ぱ り コ ー ス		天ぷら(天つゆ付) 豚肉の高菜炒め 小松菜としらすのおひたし ★ マカロニサラダ	鶏肉のごま焼き 高野豆腐の豆乳クリーム煮 平春雨の炒め物 ★ カリフラワーのカレーピクルス	さわらの香草焼き 鶏と野菜の炒め物 ナスと玉葱のぼん酢和え ★ ブロッコリーの味噌マヨ和え	肉じゃが 肉団子のバーベキューソース きくらげの煮物 ★ 枝豆とチーズの和え物	メンチカツ(ソース付) 野菜の彩りしんじょう煮 こんにゃくとメンマの甘辛炒め ★ もずくの酢の物	
		アレルギー源: 卵・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	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦	
		週平均エネルギー Kcal: 416	総エネルギー: 371 kcal	総エネルギー: 366 kcal	総エネルギー: 398 kcal	総エネルギー: 436 kcal	総エネルギー: 508 kcal
		週平均塩分: 2.5 g	塩分: 2.0 g	塩分: 2.3 g	塩分: 2.5 g	塩分: 2.1 g	塩分: 3.8 g
カ サ ポ リ ー ト コ ー ス		れんこん挟み揚げ天(天つゆ付) かぼちゃの煮物 平春雨の炒め物 ★ マカロニサラダ	バラ焼き風炒め物 ツナと小松菜の玉子とじ しんじょうの煮物 ★ カリフラワーのカレーピクルス	ミックスフライ(ソース付) 肉詰めいなり煮 人参とベーコンの洋風炒め ★ ブロッコリーの味噌マヨ和え	オニオンソースのハンバーグ あさりと野菜の韓国風炒め 白菜と昆布の煮物 ★ 紅あずまのサラダ	白身魚のピリ辛トマトソース 鶏のから揚げ じゃが芋の青しそマヨ和え ★ もずくの酢の物	
		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・乳成分・小麦	アレルギー源: 卵・小麦	
		週平均エネルギー Kcal: 288	総エネルギー: 292 kcal	総エネルギー: 249 kcal	総エネルギー: 334 kcal	総エネルギー: 299 kcal	総エネルギー: 267 kcal
		週平均塩分: 1.8 g	塩分: 1.3 g	塩分: 1.7 g	塩分: 2.0 g	塩分: 2.2 g	塩分: 1.7 g

		6月19日(金)	
冷 凍 お か ず セ ッ ト		牛肉のバジル炒めセット	鶏天セット
		牛肉のバジル炒め さつまいもとピーマンのきんぴら 蒸し鶏とほうれん草の和え物 大根のおひたし	鶏天 ブロッコリーときのこの和風ソテー ひじき煮 いんげんのおひたし
		アレルギー源: 小麦・乳成分	アレルギー源: 小麦・乳成分
		週平均エネルギー Kcal: 275	総エネルギー: 304 kcal
週平均塩分: 2.2 g	食塩相当量: 2.0 g	食塩相当量: 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。