

ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)
お弁当 当 ス	献立「白ご飯」 「枝豆ごはん」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。	牛肉と野菜の塩だれ炒め 小松菜の錦糸和え かぼちゃの温サラダ わかめとしいたけのサツと煮 白ご飯(228kcal.)	コロッケ キャベツと揚げのおひたし きくらげと人参の中華サラダ 玉葱とツナの洋風煮 枝豆ごはん(247cal.)	鶏肉の山賊焼き ブロッコリーとコーンのソテー さつまいもの白和え 金時豆 白ご飯(228kcal.)	さごしのみそ焼き がんもと切干大根の煮物 茄子のさっぱり揚げびたし 卵の花 白ご飯(228kcal.)	天ぷら盛合せ バジルのツイストパスタ れんこんと人参の炒め物 もやしとザーサイの中華和え 白ご飯(228kcal.)
		アレルギー源: 小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	アレルギー源: 小麦・乳成分	アレルギー源: 小麦	アレルギー源: 小麦	アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分・(かに)
		総エネルギー: 475 kcal	総エネルギー: 467 kcal	総エネルギー: 475 kcal	総エネルギー: 465 kcal	総エネルギー: 488 kcal
		塩分: 2.0 g	塩分: 1.5 g	塩分: 1.8 g	塩分: 1.6 g	塩分: 2.3 g
お か ず ス	献立「白ご飯」 「枝豆ごはん」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。	牛肉と野菜の塩だれ炒め 野菜のミンチ巻き 小松菜の錦糸和え かぼちゃの温サラダ ピーマンのオイスターソース炒め わかめとしいたけのサツと煮	コロッケ なすと豚肉のみそ炒め キャベツと揚げのおひたし カリフラワーのごま和え きくらげと人参の中華サラダ 玉葱とツナの洋風煮	鶏肉の山賊焼き 平天と白菜の煮物 ブロッコリーとコーンのソテー さつまいもの白和え ちくわとねぎの甘辛 金時豆	さごしのみそ焼き 豚肉の塩麹炒め がんもと切干大根の煮物 茄子のさっぱり揚げびたし いんげんとごぼうの金平 卵の花	天ぷら盛合せ 肉団子のチリソース バジルのツイストパスタ れんこんと人参の炒め物 ★ おくらのわさび和え もやしとザーサイの中華和え
		アレルギー源: 小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	アレルギー源: 小麦・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: えび・小麦・卵・乳成分・(かに)
		総エネルギー: 373 kcal	総エネルギー: 334 kcal	総エネルギー: 364 kcal	総エネルギー: 372 kcal	総エネルギー: 415 kcal
		塩分: 2.9 g	塩分: 2.3 g	塩分: 3.4 g	塩分: 2.4 g	塩分: 3.5 g
お か ず 小 ス	献立「白ご飯」 「枝豆ごはん」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。	豚肉と高野豆腐の煮物 いろいろしゅうまい 小松菜の錦糸和え わかめとしいたけのサツと煮	豆腐ハンバーグおろしソース 牛焼肉炒め キャベツと揚げのおひたし 玉葱とツナの洋風煮	あじのごま醤油焼き クリーミーコロッケ ブロッコリーとコーンのソテー 金時豆	揚げ餃子の野菜あんかけ 牛肉と玉子の中華炒め がんもと切干大根の煮物 卵の花	鶏肉の照焼き 豚肉のマスタード炒め バジルのツイストパスタ もやしとザーサイの中華和え
		アレルギー源: えび・かに・小麦・卵・乳成分	アレルギー源: 小麦・乳成分・落花生	アレルギー源: かに・小麦・乳成分	アレルギー源: 小麦・卵	アレルギー源: 小麦・乳成分
		総エネルギー: 339 kcal	総エネルギー: 331 kcal	総エネルギー: 338 kcal	総エネルギー: 337 kcal	総エネルギー: 350 kcal
		塩分: 2.3 g	塩分: 2.8 g	塩分: 1.4 g	塩分: 2.3 g	塩分: 2.9 g
彩 菜 御 膳 ス	献立「白ご飯」 「枝豆ごはん」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。	豚肉のごまだれ 白はんぺんフライ ねぎ焼き 根菜の甘酢炒め ほうれん草とえのきのおひたし ウインナーと野菜のケチャップ炒め ★ 大根サラダ(中華風) ★ しば漬け	かれのい柠檬タルタルソース 鶏と野菜の中華炒め ほうれん草とひき肉の和え物 れんこんの煮物 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 玉葱といんげんの炒め物 ★ 大学芋 ★ もやしの赤しそ和え	ハニーマスタードチキン トマトとコーンのフライ 豚すき煮 ささがき金平 チンゲン菜と竹輪の和え物 筍とそぼろの炒め物 ★ ひじきとくわいのサラダ ★ 高菜漬け	さばの塩焼き 肉団子のバーベキューソース キャベツとあさりの炒め物 カリフラワーの柚子胡椒和え いんげんのごま和え 卵の花 ★ かぼちゃサラダ ★ 生姜ザーサイ	味噌ヒレカツ 絹ごし揚げ煮 ゴーヤの塩炒め もやしとにらのマヨ炒め 人参しりしり ピーマンとしらすの煮物 ★ きゅうりとわかめの酢の物 ★ 白花豆
		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	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦
		総エネルギー: 463 kcal	総エネルギー: 478 kcal	総エネルギー: 452 kcal	総エネルギー: 481 kcal	総エネルギー: 501 kcal
		塩分: 3.0 g	塩分: 2.6 g	塩分: 3.5 g	塩分: 3.2 g	塩分: 3.2 g
メ イ ッ ン ぱ り ス	献立「白ご飯」 「枝豆ごはん」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。	ハムカツ(ソース付) すり身天煮 キャベツとしらすの炒め物 ★ 大根サラダ(中華風)	海鮮うま煮豆腐 肉しゅうまい ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ★ 大学芋	豚肉と野菜の柚子味噌炒め ごぼう天とつみれの煮物 ほうれん草とひき肉の和え物 ★ ひじきとくわいのサラダ	鶏天のおかか葱ソース 牛肉のケチャップ炒め しろ菜とツナの中華和え ★ かぼちゃサラダ	あじの青しそ風味焼き すき焼き風コロッケ もやしとにらのマヨ炒め ★ きゅうりとわかめの酢の物
		アレルギー源: 卵・乳成分・小麦	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび・かに	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
		総エネルギー: 415 kcal	総エネルギー: 412 kcal	総エネルギー: 378 kcal	総エネルギー: 487 kcal	総エネルギー: 442 kcal
		塩分: 2.9 g	塩分: 3.5 g	塩分: 3.0 g	塩分: 2.4 g	塩分: 3.3 g
カ サ ポ リ ー ト ス	献立「白ご飯」 「枝豆ごはん」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。	豚肉のごまだれ 白はんぺんフライ いんげんとベーコンの炒め物 ★ 白菜の柚子風味和え	かれのい柠檬タルタルソース 鶏と野菜の中華炒め れんこんの煮物 ★ チンゲン菜の錦糸和え	ハニーマスタードチキン じゃがバター風コロッケ つきこんにやくのたらこ煮 ★ ひじきとくわいのサラダ	さばの塩焼き 肉団子のバーベキューソース 卵の花 ★ 人参サラダ	味噌ヒレカツ 絹ごし揚げ煮 ゴーヤの塩炒め ★ きゅうりとわかめの酢の物
		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	アレルギー源: 卵・乳成分・小麦	アレルギー源: 卵・小麦
		総エネルギー: 285 kcal	総エネルギー: 308 kcal	総エネルギー: 250 kcal	総エネルギー: 297 kcal	総エネルギー: 282 kcal
		塩分: 1.6 g	塩分: 1.3 g	塩分: 1.7 g	塩分: 1.6 g	塩分: 1.9 g

		6月12日(金)	
冷 凍 お か ず セ ッ ト	献立「白ご飯」 「枝豆ごはん」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。	炊き合わせセット	豚肉とさつまいの甘辛煮セット
		炊き合わせ しゅうまい ブロッコリーと南瓜のごま和え 人参の塩きんぴら	豚肉とさつまいの甘辛煮 里芋と厚揚げの煮物 塩だれキャベツ おくらの煮びたし
		アレルギー源: えび・小麦・卵・乳成分	アレルギー源: 小麦
		総エネルギー: 346 kcal	総エネルギー: 348 kcal
塩分: 2.5 g	食塩相当量: 2.7 g	食塩相当量: 2.2 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5月29日(金)お届けの「あじさい御膳」は彩菜御膳・メインたっぷりおかずコース・カロリーサポートコースでおなじみのカネ美食品監修の催事弁当です。普段と少し違う味をお楽しみください。

週4日登録で金曜日をお休みで登録されておられる方も、ご注文いただけます。

「あじさい御膳」を希望される方は、下記のならコープコールセンターへ5月18日(月)までにご連絡を頂きますよう、よろしくお願い致します。

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

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。