

ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)
お弁当 献立「白ご飯」 「もちごは 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。	コース	デミソースハンバーグ ★ ジャガ芋のマヨネーズ和え いんげんとこんにゃくのピリ辛煮 ピーマンと人参のあっさり炒め 白ご飯(228kcal.)	みそだれ餃子 スパゲティナポリタン 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 野沢菜漬け もちごはん(241cal.)	鶏肉のハニーマスタードソース ブロッコリーと揚げのおひたし 切干大根のカレー炒め ほうれん草となめ草の和え物 白ご飯(228kcal.)	豚肉と野菜の焼肉炒め 小松菜とえのきのおひたし ★ さつまいものレモンドレッシング和え 枝豆と大豆のだし煮 白ご飯(228kcal.)	たらのみそマヨ焼き 南瓜とひじきの和え物 キャベツと長ねぎの甘辛 もやしときくらげの中華和え 白ご飯(228kcal.)
	週平均 エネルギー	454 Kcal	489 kcal	445 kcal	442 kcal	400 kcal
	週平均 塩分	2.1 g	2.4 g	1.3 g	1.6 g	1.8 g
	アレルギー源	小麦・卵・乳成分	小麦・乳成分	小麦	小麦・乳成分	小麦・卵
おかず コース	コース	デミソースハンバーグ 豚肉となすの生姜酢炒め ★ ジャガ芋のマヨネーズ和え いんげんとこんにゃくのピリ辛煮 かにかまと白菜の和え物 ピーマンと人参のあっさり炒め	牛肉の玉子あんかけ みそだれ餃子 スパゲティナポリタン 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 甘辛ごぼう 野沢菜漬け	鶏肉のハニーマスタードソース サバフライ ブロッコリーと揚げのおひたし 切干大根のカレー炒め ★ きのことわかめの酢の物 ほうれん草となめ草の和え物	豚肉と野菜の焼肉炒め ちくわと大根の煮物 小松菜とえのきのおひたし なすのマリネ ★ さつまいものレモンドレッシング和え 枝豆と大豆のだし煮	牛肉と野菜のピリ辛炒め たらのみそマヨ焼き 南瓜とひじきの和え物 キャベツと長ねぎの甘辛 オクラのおかかまぶし もやしときくらげの中華和え
	週平均 エネルギー	354 Kcal	369 kcal	341 kcal	360 kcal	334 kcal
	週平均 塩分	2.8 g	2.9 g	2.0 g	2.7 g	3.3 g
	アレルギー源	かに・小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分	小麦・(えび・かに)	えび・小麦・卵・乳成分	小麦・卵
おかず 小 コース	コース	牛肉のニラもやし炒め 厚揚げのおろしがけ ★ ジャガ芋のマヨネーズ和え ピーマンと人参のあっさり炒め	豚肉と大根の甘辛煮 肉団子麻婆 スパゲティナポリタン 野沢菜漬け	牛肉のバジル炒め 南瓜とがんもの煮物 ブロッコリーと揚げのおひたし ほうれん草となめ草の和え物	赤魚の照焼き 和風チキンカツ 小松菜とえのきのおひたし なすのマリネ	鶏肉のオイスター焼き エビカツ 南瓜とひじきの和え物 もやしときくらげの中華和え
	週平均 エネルギー	338 Kcal	332 kcal	305 kcal	312 kcal	397 kcal
	週平均 塩分	2.3 g	1.6 g	2.1 g	2.3 g	2.5 g
	アレルギー源	小麦・卵	小麦・乳成分	小麦・乳成分	小麦	えび・小麦
彩菜 御膳 コース	コース	サーモンフライ(タルタルソース付) 牛肉と野菜の炒め物 冬瓜のひすい煮 きくらげと人参の炒り玉子 ポテトのオーロラソース和え ミックス野菜のごま和え ★ 紫キャベツと玉葱のピクルス ★ 広島菜漬け	ユーリンチー(トマト風味) 海鮮しゅうまい 和風野菜炒め 油揚げの味噌炒め 小松菜の玉子とじ 里芋の青さ風味 ★ れんこんサラダ ★ きゅうり漬け	たらのおかか葱ソース メンチカツ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 キャベツの洋風煮 竹輪とピーマンのねりごま炒め ごぼうの中華炒め ★ 豆サラダ ★ 葉大根のぼん酢和え	豚焼肉 ひろろすの煮物 東村山黒焼きそば くわいのおかか和え いんげんとしらすの炒め煮 白菜とツナの和え物 ★ 魚肉ソーセージのサラダ ★ 大根のナムル	海鮮プルコギ風炒め物 揚げ出し豆腐のうま煮 ナスの生姜だれ マカロニのコーンクリーム和え ほうれん草と蒲鉾のおひたし 人参とひき肉の炒め物 ★ ポテトサラダ ★ 金時豆
	週平均 エネルギー	470 Kcal	421 kcal	485 kcal	450 kcal	434 kcal
	週平均 塩分	3.6 g	2.9 g	4.0 g	3.0 g	3.8 g
	アレルギー源	卵・乳成分・小麦・えび・かに	卵・乳成分・小麦・えび・かに	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・小麦・えび
メイトゥンぱり コース	コース	鶏肉の西京焼き 東村山黒焼きそば 人参の真砂和え ★ 紫キャベツと玉葱のピクルス	豚肉とゴーヤの炒め物 イカドーナツフライ チンゲン菜と昆布の煮物 ★ れんこんサラダ	さばのトマトソース チキンナゲット 小松菜とかにかまの煮物 ★ 豆サラダ	ローズカツ(ソース付) ナスのミートソース いんげんとしらすの炒め煮 ★ 魚肉ソーセージのサラダ	牛肉と野菜の塩炒め(炭火風味) はたてクリーミーコロッケ ほうれん草と蒲鉾のおひたし ★ ポテトサラダ
	週平均 エネルギー	416 Kcal	389 kcal	467 kcal	471 kcal	398 kcal
	週平均 塩分	2.1 g	2.4 g	1.6 g	2.1 g	2.2 g
	アレルギー源	小麦	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦・えび・かに	卵・小麦	卵・乳成分・小麦
カサポリート コース	コース	サーモンフライ(タルタルソース付) じゃが芋のもろみソースがけ 冬瓜のひすい煮 ★ 紫キャベツと玉葱のピクルス	ユーリンチー(トマト風味) 海鮮しゅうまい 和風野菜炒め ★ 大根サラダ(中華風)	たらのおかか葱ソース チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 はたて風味フライ ★ 豆サラダ	豚焼肉 野菜の彩りしんじょう煮 里芋のコーンクリーム和え ★ もやしと根菜のサラダ	海鮮プルコギ風炒め物 揚げ出し豆腐のうま煮 ニンニクの芽とひき肉の炒め物 ★ ポテトサラダ
	週平均 エネルギー	271 Kcal	298 kcal	259 kcal	240 kcal	235 kcal
	週平均 塩分	2.0 g	1.6 g	2.0 g	1.4 g	2.4 g
	アレルギー源	卵・乳成分・小麦・えび・かに	卵・小麦・えび・かに	卵・乳成分・小麦	卵・小麦	卵・小麦・えび

冷凍 おかず セット	6月5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。 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。
	豚肉と厚揚げのトマト煮込みセット	牛肉コロッケセット	
	豚肉と厚揚げのトマト煮込み さつまいもと野菜の炒め物 キャベツとベーコンの甘醤油炒め	牛肉コロッケ チヂミ チンゲン菜のナムル	
	玉葱のおかか和え	なすの揚げたし	
週平均 エネルギー	268 Kcal		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
週平均 塩分	2.0 g		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。