

ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

		5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)
お弁当 献立「白ご飯」 「青しそごはん」 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。		牛肉のバジル炒め さつまいもとピーマンのきんぴら 白菜とザーサイの中華和え 大根のおひたし 白ご飯(228kcal.)	★ 星型ハンバーグ キャベツとわかめの和風マヨサラダ ソーセージとポテト炒め 彩り野菜のソテー 青しそごはん(243kcal.)	チキン南蛮 ブロッコリーときのこの和風ソテー ごぼうと人参のごままぶし ひじき煮 白ご飯(228kcal.)	豚肉のねぎ塩炒め シェルマカロニのトマトソース なす南蛮 玉葱のハニーマスタード和え 白ご飯(228kcal.)	あじのごま醤油焼き 小松菜とがんもの煮付け 南瓜の生姜そぼろ炒め もやしのナムル 白ご飯(228kcal.)
	週平均エネルギー	477 Kcal	491 kcal	486 kcal	490 kcal	439 kcal
	週平均塩分	1.8 g	1.5 g	2.0 g	1.6 g	1.8 g
	アレルギー源	小麦・乳成分	小麦・卵・乳成分(えび・かに)	小麦・卵・乳成分	小麦	小麦
おかず いろいろなしゅうまい		牛肉のバジル炒め いろいろしゅうまい 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 白菜とザーサイの中華和え 大根のおひたし	★ 星型ハンバーグ 豚肉の塩麹炒め キャベツとわかめの和風マヨサラダ ソーセージとポテト炒め 油揚げとえのきの中華和え 彩り野菜のソテー	チキン南蛮 肉じゃが ブロッコリーときのこの和風ソテー いんげんのおひたし ごぼうと人参のごままぶし ひじき煮	豚肉のねぎ塩炒め 肉団子と厚揚げの煮物 シェルマカロニのトマトソース なす南蛮 枝豆の白和え 玉葱のハニーマスタード和え	あじのごま醤油焼き エビカツ 小松菜とがんもの煮付け 南瓜の生姜そぼろ炒め こんにゃくのどて煮 もやしのナムル
	週平均エネルギー	374 Kcal	368 kcal	380 kcal	378 kcal	379 kcal
	週平均塩分	2.6 g	2.1 g	3.1 g	2.8 g	2.9 g
	アレルギー源	えび・かに・小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分(えび・かに)	小麦・卵・乳成分	小麦・乳成分	えび・小麦
おかず小		豚肉と厚揚げの生姜あんかけ 肉団子の甘酢あん さつまいもとピーマンのきんぴら 大根のおひたし	揚げ餃子の中華あん 牛肉と白菜のオイスター炒め ★ キャベツとわかめの和風マヨサラダ 彩り野菜のソテー	牛肉のしょうが焼き 彩りしんじょのかに風味あんかけ ブロッコリーときのこの和風ソテー ひじき煮	さばの蒲焼き たこきやベカツ シェルマカロニのトマトソース 玉葱のハニーマスタード和え	鶏肉のカレー醤油焼き 豚肉のごまみそ炒め 小松菜とがんもの煮付け もやしのナムル
	週平均エネルギー	335 Kcal	328 kcal	320 kcal	331 kcal	338 kcal
	週平均塩分	2.2 g	2.1 g	2.5 g	1.6 g	2.7 g
	アレルギー源	小麦・乳成分	小麦・卵(えび・かに)	かに・小麦・卵・乳成分	小麦・卵	小麦
彩菜御膳		さわらのユーリンソース 鶏と野菜の青さ柚子炒め 小松菜と豚肉の煮物 いんげんとしらすの炒め煮 大根の煮物 しゅうまい ★ わかめとメンマの和え物 ★ しば漬	豚すき煮 紅生姜入りさつまいもの煮物 ナスのミートソース和え キャベツとあさりの炒め物 ほうれん草のごま和え ごぼうの中華炒め ★ じゃが芋の青しそマヨ和え ★ 広島菜漬	赤魚のみりん風味焼き 鶏のから揚げ 牛肉とれんこんの炒め物 切干大根煮 玉葱と竹輪のソース炒め 野菜炒め ★ 里芋の味噌マヨ和え ★ 白菜と梅の和え物	チンジャオロース かにかまの磯辺揚げ 肉団子の照り焼き もやしとにらのマヨ炒め チンゲン菜の煮びたし スクランブルエッグ ★ きゅうりとツナの酢の物 ★ さつまいもの甘煮	ミックスフライ(タルタルソース付) 根菜と豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 魚肉ソーセージの炒め物 小松菜ともやしのおひたし 油揚げの味噌炒め ★ 人参サラダ ★ 枝豆のおかか和え
	週平均エネルギー	470 Kcal	464 kcal	471 kcal	472 kcal	537 kcal
	週平均塩分	3.1 g	3.0 g	3.6 g	2.9 g	3.2 g
	アレルギー源	卵・小麦・えび・かに	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦・かに	卵・乳成分・小麦・えび・かに
メタイコンパリス		バーベキューチキン 豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ 白菜と昆布の煮物 ★ キャベツのごまマヨ和え	飛騨牛コロッケ(ソース付) 豚肉のどて煮風 ほうれん草となめこのおひたし ★ 玉葱とあさりのわさび醤油和え	エビのマヨソース 鶏と野菜のレモン風味炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ★ もやしときくらげのピリ辛和え	豚肉としめじの柚子胡椒炒め 春巻き マカロニのコーンクリーム和え ★ きゅうりとツナの酢の物	さわらの菜種あん 肉詰めいなり煮 ナスの中華だれ ★ 人参サラダ
	週平均エネルギー	423 Kcal	408 kcal	408 kcal	386 kcal	468 kcal
	週平均塩分	2.1 g	1.6 g	2.7 g	2.4 g	2.0 g
	アレルギー源	卵・小麦	卵・乳成分・小麦	卵・乳成分・小麦・えび・かに	小麦	卵・小麦・えび
カサロリート		さわらのユーリンソース 鶏と野菜の玉子とじ 糸昆布の煮物 ★ ヤングコーンのピクルス	豚すき煮 お魚厚揚げの煮物 ナスのミートソース和え ★ 玉葱とあさりのわさび醤油和え	赤魚のみりん風味焼き ソース焼きそば いんげんと大豆そぼろの肉味噌風 ★ さつまいもとレーズンのサラダ	チンジャオロース 肉団子の照り焼き スクランブルエッグ ★ きゅうりとツナの酢の物	チキンカツ(ソース付) 根菜と豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーのおかか和え ★ 人参サラダ
	週平均エネルギー	270 Kcal	310 kcal	241 kcal	299 kcal	250 kcal
	週平均塩分	1.7 g	1.9 g	1.8 g	1.8 g	1.9 g
	アレルギー源	卵・小麦	卵・小麦	卵・小麦	卵・乳成分・小麦	乳成分・小麦

		5月8日(金)	
冷凍おかず		牛肉と野菜の炒め物セット	鶏肉のハニーマスタードソースセット
		牛肉と野菜の炒め物 ブロッコリーとソーセージのソテー 麻婆茄子 白菜のおひたし	鶏肉のハニーマスタードソース キャベツと玉子の炒め物 南瓜の甘みそ和え ひじきのベーコン炒め
	週平均エネルギー	320 Kcal	295 kcal
	週平均塩分	2.1 g	2.1 g
アレルギー源	小麦	小麦・卵・乳成分(えび・かに)	
アレルギー源	小麦	小麦	
エネルギー	345 kcal	295 kcal	
塩分	2.0 g	2.1 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。