



コープの夕食宅配 Maici(マイシィ) 献立表

- ◆ お届け後は冷蔵庫で保管し、当日の夜10時までにお召し上がりください。
※お届け翌日にお召し上がりになる事は、食中毒等の危険性がありますのでお止めください。
- ◆ 温めてお召し上がりになる場合には、フタを取り 電子レンジで加熱して下さい。
※レンジ温め時間<500Wの場合>・・・「おかずコース」で、1分30秒～2分ほど、
・・・「きらくコース」は、2分～2分30秒ほどが目安です。

お問い合わせは
サービスセンターへ
お気軽にどうぞ!

おうちCO-OPサービスセンター
0120-494-252
<受付時間>
月～金：午前10時～午後8時
土 曜：午前10時～午後5時

ご家庭のレンジ機種により加熱時間は異なります、お好みの温まり具合に調節してお召し上がりください。
※ 緑色カップの「冷菜・サラダ」、白色カップの「漬物・佃煮」は、温めなくても召し上がられるおかずです。
お好みに応じて、取り出してからレンジにかけてください。
◆ サラダセットのサラダ献立については、裏面をご覧ください。

おかずコース

夕食宅配休業日のお知らせ

いつもコープの夕食宅配マイシィをご利用くださり、
ありがとうございます。
誠におそれ入りますが、下記日程は夕食の宅配を
お休みとさせていただきます。

【夕食宅配休業期間】

2017年 8月14日(月)
～ 8月16日(水)

* 休業期間前にお届けした夕食の容器は、
8/17(木)、18(金)に回収いたします

☆ 今後共、よろしくお願ひいたします。

2017年(平成29年)

8/17 (木)		8/18 (金)	
鱈(ます)の粕焼き (卵・小麦)		鶏もも肉の焼物 カチャートーラソース (卵・乳・小麦)	
揚げ肉団子 彩り野菜の甘酢あんかけ (卵・乳・小麦)		揚げじゃが芋とシャトー人参、 フロッコリー温野菜 (乳・小麦)	
牛肉とくわい・エリンギの ピリ辛七味みそ炒め (乳・小麦)		豚肉と青梗菜・椎茸の 中華風玉子とじ煮 (卵・乳・小麦)	
小松菜の海苔ごま和え (乳・小麦)		ひじきと白滝・コーンの炒め煮 (乳・小麦)	
蒟蒻のゆかり煮 (乳・小麦)		煮豆：うずら豆	
切干大根と水菜・赤キャベツの ツナマヨネーズサラダ (卵・乳・小麦)		パプリカと風味かまぼこの マリネ風サラダ (卵・乳・えび・かに)	
佃煮：辛子きくらげ (小麦)		野沢菜・大根 漬け (小麦)	
エネルギー 453 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 23.8 g 炭水化物 29.3 g 塩分 3.4 g		エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 27.2 g 炭水化物 32.7 g 塩分 3.0 g	
ごはん		キヌア ごはん	
エネルギー 302 kcal たんぱく質 0.0 g		エネルギー 320 kcal たんぱく質 0.0 g	

《過平均栄養》
※1食あたり

ごはんセット
ご利用の方

457 kcal
21.9 g
25.5 g
31.0 g
3.2 g

下記栄養が
加わります

白米：国産	キヌア：南米
311 kcal	
0.0 g	

きらくコース

◆ サラダセットのサラダ献立については、裏面をご覧ください。

夕食宅配休業日のお知らせ

いつもコープの夕食宅配マイシィをご利用くださり、
ありがとうございます。
誠におそれ入りますが、下記日程は夕食の宅配を
お休みとさせていただきます。

【夕食宅配休業期間】

2017年 8月14日(月)
～ 8月16日(水)

休業期間前にお届けした夕食の容器は、8/17(木)、18(金)に回収いたします

☆ 今後共、よろしくお願ひいたします。

2017年(平成29年)

8/17 (木)		8/18 (金)	
ます 粕焼き、 牛肉・くわいピリ辛みそ炒め (卵・乳・小麦)		鶏焼物 カチャートーラソース 揚げじゃが芋・温野菜 添え (卵・乳・小麦)	
揚げ肉団子 彩り野菜の甘酢あんかけ (卵・乳・小麦)		豚肉と青梗菜・椎茸の 中華風玉子とじ煮 (卵・乳・小麦)	
蒟蒻のゆかり煮 (乳・小麦)		ひじきと白滝・コーンの炒め煮 (乳・小麦)	
切干大根と水菜・赤キャベツの ツナマヨネーズサラダ (卵・乳・小麦)		パプリカと風味かまぼこの マリネ風サラダ (卵・乳・えび・かに)	
佃煮：辛子きくらげ (小麦)		野沢菜・大根 漬け (小麦)	
ごはん		キヌア ごはん	
エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 20.0 g 炭水化物 74.3 g 塩分 2.3 g		エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 20.8 g 炭水化物 72.3 g 塩分 2.4 g	

☆献立のご案内☆

18(金)の献立には、
香味野菜を
にんにくを利かせた
トマトペーストで煮込んだ
「カチャートーラソース」を
焼いた鶏肉に
合せてみました

マッシュルームや
ベーコン
香草・オリーブも使い、
香り良く仕上げています

ぜひ、ご賞味下さい。

白米：国産

《過平均栄養》
※1食あたり

576 kcal
19.0 g
20.4 g
73.3 g
2.4 g

キヌア：南米

- ・各献立の(カッコ)内は原材料の一部に含まれる "アレルギー" (特定7品目：卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに) です。
- ※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理・盛付けの過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。
- ・栄養表示は献立開発時、「食品標準成分表」に基づき 配合食材の計算を行った推定値です、一定の目安とお考えください。
- ・原材料入荷等の都合により、急きょ献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。

<ご注文内容の変更について>

- ◆キャンセル、数量・コース変更は、ご利用週の前週水曜日までにお届け担当のマイシィスタッフ、またはおうちCO-OPサービスセンターへご連絡ください。(ご連絡を頂いた翌週分より変更をいたします)
- ※上記締切りを過ぎますと、キャンセル、諸変更はできません。あらかじめご了承下さい。

☆ご感想・ご要望をお寄せください☆

すべての内容についてはお答え出来かねますが、
より良い献立づくりに活用させていただきます。

"キリトリ線"で切り取りスタッフにお渡しください。➡

☆裏面もご覧下さい☆

「にぎわいコース」の献立表、
ご注文内容の変更お申込カード
を記載しています

<キリトリ>

※ 味・量の良し悪し、ご感想、食材のご要望等、ありましたらお聴かせください。

<今週の献立で「もう一度食べてみたい「おかず」はありましたか?>

リクエスト
おかず名

《ご利用者のご年齢》10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代

《ご利用のコース》(・おかずコース ・きらくコース ・にぎわいコース) (女性・男性)

コープの夕食宅配 Maici(マイシィ) 献立表



にぎわいコース

- ◆ お届け後は冷蔵庫で保管し、当日の夜10時までにお召し上がりください。
※お届け翌日にお召し上がりになる事は、食中毒等の危険性がありますのでお止めください。
- ◆ 温めてお召し上がりになる場合には、フタを取り 電子レンジで加熱して下さい。
※レンジ温め時間<500Wの場合>・・・1分30秒～2分ほどが目安です。
ご家庭のレンジ機種により加熱時間は異なります、お好みの温まり具合に調節してお召し上がりください。
- ※ 緑色カップの「冷菜・サラダ」、白色カップの「漬物・佃煮」は、温めなくても召し上がれるおかずです。
お好みに応じて、取り出してからレンジにかけてください。

お問い合わせは
サービスセンターへ
お気軽にどうぞ！

おうちCO-OPサービスセンター
0120-494-252

<受付時間>
月～金：午前10時～午後8時
土 曜：午前10時～午後5時

2017年(平成29年)

夕食宅配休業日のお知らせ

いつもコープの夕食宅配マイシィをご利用くださり、
ありがとうございます。
誠におそれ入りますが、下記日程は夕食の宅配を
お休みとさせていただきます。

【夕食宅配休業期間】

2017年 8月14日(月)
～ 8月16日(水)

* 休業期間前にお届けした夕食の容器は、
8/17(木)、18(金)に回収いたします。

☆ 今後共、よろしくお願ひいたします。

8/17 (木)	8/18 (金)
ほっけ みりん焼き (小麦)	ハンバーグ 和風青しそおろしソース (卵・乳・小麦)
牛肉とカリフラワー・きのこの タコスライス炒め (乳・小麦)	梅おかか うどん、 平靱いんげんソテー・人参煮 (乳・小麦)
魚肉ソーセージとじゃが芋・ キャベツのコンソメ煮 (乳・小麦・かに)	お魚すり身といかの 磯辺マヨネーズフライ (卵・乳・小麦)
カレーポテト三角春巻き (小麦)	豚肉と野菜・あさりの 豆腐チゲ風 (乳・小麦)
切干大根と水菜・赤キャベツの ツナマヨネーズサラダ (卵・乳・小麦)	パプリカと風味かまぼこの マリネ風サラダ (卵・乳・えび・かに)
小松菜の海苔ごま和え (乳・小麦)	ひじきと白滝・コーンの炒め煮 (乳・小麦)
蒟蒻のゆかり煮 (乳・小麦)	煮豆：うずら豆
佃煮：辛子きくらげ (小麦)	野沢菜・大根 漬け (小麦)
エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 33.0 g 炭水化物 37.9 g 塩分 4.0 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 25.9 g 炭水化物 49.8 g 塩分 4.3 g

ごはん	キヌア ごはん
エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 320 kcal 塩分 0.0 g

コーンサラダ	グリーンサラダ (卵)
エネルギー 36 kcal 塩分 0.004 g	エネルギー 20 kcal 塩分 0.017 g

《週平均栄養》
※1食あたり

ごはん セット ご利用の方	551 kcal 24.7 g 29.4 g 43.8 g 4.1 g
---------------------	---

下記栄養が
加わります

白米：国産	キヌア：南米
311 kcal 0.0 g	

サラダ
セット
ご利用の方
右記栄養が
加わります

セットサラダ	28 kcal 0.011 g
--------	--------------------

- ・各献立の(カッコ)内は原材料の一部に含まれる "アレルギー (特定7品目：卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに) です。
- ※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理・盛付けの過程で、個々のおかず本来使用しない食材が混入する可能性があります。
- ・栄養表示は献立開発時、「食品標準成分表」に基づき 配合食材の計算を行った推定値です、一定の目安とお考えください。
- ・原材料入荷等の都合により、急きょ献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。





コープの夕食宅配 Maici(マイシィ) 献立表

- ◆ お届け後は冷蔵庫で保管し、当日の夜10時までにお召し上がりください。
※お届け翌日にお召し上がりになる事は、食中毒等の危険性がありますのでお止めください。
- ◆ 温めてお召し上がりになる場合には、フタを取り 電子レンジで加熱して下さい。
※レンジ温め時間<500Wの場合>・・・「おかずコース」で、1分30秒～2分ほど、
・・・「きらくコース」は、2分～2分30秒ほどが目安です。

お問い合わせは
サービスセンターへ
お気軽にどうぞ！

おうちCO-OPサービスセンター
0120-494-252
<受付時間>
月～金：午前10時～午後8時
土 曜：午前10時～午後5時

ご家庭のレンジ機種により加熱時間は異なります、お好みの温まり具合に調節してお召し上がりください。
※ 緑色カップの「冷菜・サラダ」、白色カップの「漬物・佃煮」は、温めなくても召し上がられるおかずです。
お好みに応じて、取り出してからレンジにかけてください。
◆ サラダセットのサラダ献立については、裏面をご覧ください。

2017年(平成29年)

おかずコース

☆ご注意ください☆
23(水)には、
焼き魚にも良く合う
「なめ茸おろし」
おかずを入れました
お食事を温める際は外して
レンジにかける様にして
ください。

☆ご注意ください☆
25(金)には、
時節に合わせた和菓子
「くずもち」を入れました
お食事を温める際は外して
レンジにかける様にして
ください。

	8/21 (月)	8/22 (火)	8/23 (水)	8/24 (木)	8/25 (金)
かに足フライ、 鰯(いわし)磯辺フライ (小麦・かに)	豚肉しゃぶしゃぶ風 おろし玉ねぎソース (卵・乳・小麦)	開き秋刀魚(さんまの) ポン酢焼き (小麦)	ホッケのバター風味焼き (乳)	鶏もも肉の生姜唐揚げ (乳・小麦)	
フジッリパスタの ベーコンナポリタン風 (卵・乳・小麦)	きのこスパゲティ ソテー (小麦)	鶏肉と秋野菜の筑前煮 (乳・小麦)	鶏肉とゴーヤ・エリンギの 昆布茶風味スパゲティ (小麦)	いかとシェルマカロニの トマトソース煮 (乳・小麦)	
牛肉と豆腐・きのこの赤味噌煮 (乳・小麦)	三種の揚げようざ <肉・ナムル風・キムチ風> (乳・小麦・えび)	豚肉と竹の子・彩り野菜の カバオソース炒め (乳・小麦)	厚揚げと茄子の麻婆 (乳・小麦)	豚肉とブロッコリー・ そぼろ玉子のオイスター炒め (卵・乳・小麦)	
ジェノベーゼ風ポテト	人参のオリーブオイルソテー 香草チーズ添え (乳)	茄子の中華風ねぎ煮びたし (乳・小麦)	ほうれん草と人参の 胡麻ピーナツ和え (乳・小麦・落花生)	さつま芋の甘煮 (乳・小麦)	
くわいの黒酢炒め (小麦)	アスパラとそぼろ玉子の 卵の花 (卵・乳・小麦)	なめ茸おろし (小麦)	ベーコンと玉ねぎの コーンクリーム煮 (卵・乳・小麦)	抹茶くずもち	
ブロッコリーと人参・蒲鉾の フレンチサラダ (卵・乳・小麦)	大根と胡瓜・ひじきの おおかマヨネーズサラダ (卵・乳・小麦)	いんげんとミックス野菜の コールスローサラダ (卵・乳・小麦)	蒟蒻とキャベツ・パプリカの 紫蘇ドレッシングサラダ (小麦)	もやしとわかめ・人参のナムル (乳・小麦)	
佃煮：紫蘇きくらげ昆布 (小麦)	きゅうり漬け (小麦)	華しば桜漬け	佃煮：しめじ昆布 (小麦)	刻み茄子漬け (小麦)	
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.2 g 炭水化物 58.4 g 塩分 3.2 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 25.1 g 炭水化物 33.1 g 塩分 3.0 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 28.3 g 炭水化物 28.8 g 塩分 3.3 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.0 g 炭水化物 40.5 g 塩分 3.3 g	エネルギー 444 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 51.4 g 塩分 2.8 g

ごはん
ご利用の方
下記栄養が
加わります

エネルギー	458 kcal
たんぱく質	23.5 g
脂質	21.4 g
炭水化物	42.4 g
塩分	3.1 g

白米：国産	ごはん	茎わかめふりかけ ごはん	ごはん	ごはん	炊込みごはん<枝豆・じゃこ> (乳・小麦・えび・かに)
エネルギー 308 kcal 塩分 0.1 g	エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 307 kcal 塩分 0.5 g	エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 328 kcal 塩分 0.2 g

きらくコース

◆ サラダセットのサラダ献立については、裏面をご覧ください。

2017年(平成29年)

☆ご注意ください☆
23(水)には、
焼き魚にも良く合う
「なめ茸おろし」
おかずを入れました
お食事を温める際は外して
レンジにかける様にして
ください。

☆ご注意ください☆
25(金)には、
時節に合わせた和菓子
「くずもち」を入れました
お食事を温める際は外して
レンジにかける様にして
ください。

	8/21 (月)	8/22 (火)	8/23 (水)	8/24 (木)	8/25 (金)
かに足フライ、 いわし 磯辺フライ (卵・乳・小麦・かに)	豚しゃぶ風 玉ねぎソース、 きのこスパゲティ ソテー (卵・乳・小麦)	さんま ポン酢焼、 豚肉と野菜カバオソース炒め (乳・小麦)	ホッケ バター風味焼、 昆布茶風味スパゲティ (乳・小麦)	鶏もも肉の生姜唐揚げ、 豚肉と野菜オイスター炒め (卵・乳・小麦)	
牛肉と豆腐・きのこの赤味噌煮 (乳・小麦)	二種のきょうざ <ナムル風・キムチ風> (小麦・えび)	鶏肉と秋野菜の筑前煮 (乳・小麦)	厚揚げと茄子の麻婆 (乳・小麦)	いかとシェルマカロニの トマトソース煮 (乳・小麦)	
くわいの黒酢炒め (小麦)	アスパラとそぼろ玉子の 卵の花 (卵・乳・小麦)	なめ茸おろし (小麦)	ほうれん草と人参の 胡麻ピーナツ和え (乳・小麦・落花生)	抹茶くずもち	
ブロッコリーと人参・蒲鉾の フレンチサラダ (卵・乳・小麦)	大根と胡瓜・ひじきの おおかマヨネーズサラダ (卵・乳・小麦)	いんげんとミックス野菜の コールスローサラダ (卵・乳・小麦)	蒟蒻とキャベツ・パプリカの 紫蘇ドレッシングサラダ (小麦)	もやしとわかめ・人参のナムル (乳・小麦)	
佃煮：紫蘇きくらげ昆布 (小麦)	きゅうり漬け (小麦)	華しば桜漬け	佃煮：しめじ昆布 (小麦)	刻み茄子漬け (小麦)	
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 623 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.5 g 炭水化物 100.8 g 塩分 2.5 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 19.0 g 炭水化物 75.5 g 塩分 2.4 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.5 g 炭水化物 72.1 g 塩分 2.4 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 79.7 g 塩分 2.4 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 13.8 g 炭水化物 86.4 g 塩分 2.0 g

- ・各献立の(カッコ)内は原材料の一部に含まれる "アレルギー" (特定7品目：卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに) です。
- ※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理・盛付けの過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。
- ・栄養表示は献立開発時、「食品標準成分表」に基づき 配合食材の計算を行った推定値です、一定の目安とお考えください。
- ・原材料入荷等の都合により、急きょ献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。

<ご注文内容の変更について>

◆キャンセル、数量・コース変更は、ご利用週の前週水曜日までに お届け担当のマイシィスタッフ、またはおうちCO-OPサービスセンターへご連絡ください。(ご連絡を頂いた翌週分より変更をいたします)
※上記締切りを過ぎますと、キャンセル、諸変更はできません。あらかじめご了承ください。

☆ご感想・ご要望をお寄せください☆

すべての内容についてはお答え出来かねますが、より良い献立づくりに活用させていただきます。

"キリトリ線"で切り取りスタッフにお渡しください。

☆裏面もご覧下さい☆

「にぎわいコース」の献立表、
ご注文内容の変更お申込カード
を記載しています

<キリトリ>

※ 味・量の良し悪し、ご感想、食材のご要望等、ありましたらお聴かせください。

<今週の献立で「もう一度食べてみたい "おかず"」はありましたか？>

リクエスト
おかず名 ()

<ご利用者のご年齢> 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代

<ご利用のコース> (・おかずコース ・きらくコース ・にぎわいコース) (女性・男性)



コープの夕食宅配 Maici(マイシィ) 献立表



- ◆ お届け後は冷蔵庫で保管し、当日の夜10時までにお召し上がりください。
※お届け翌日にお召し上がりになる事は、食中毒等の危険性がありますのでお止めください。
- ◆ 温めてお召し上がりになる場合には、フタを取り 電子レンジで加熱して下さい。
※レンジ温め時間<500Wの場合>・・・1分30秒～2分ほどが目安です。
ご家庭のレンジ機種により加熱時間は異なります、お好みの温まり具合に調節してお召し上がりください。
- ※ 緑色カップの「冷菜・サラダ」、白色カップの「漬物・佃煮」は、温めなくても召し上がれるおかずです。
お好みに応じて、取り出してからレンジにかけてください。

お問い合わせは
サービスセンターへ
お気軽にどうぞ！
おうちCO-OPサービスセンター
0120-494-252
<受付時間>
月～金：午前10時～午後8時
土 曜：午前10時～午後5時
2017年(平成29年)

にぎわいコース

☆ご注意ください☆
23(水)には、
焼き魚にも良く合う
「なめ茸おろし」
おかずを入れました
お食事を温める際は外して
レンジにかける様にして
ください。

☆ご注意ください☆
25(金)には、
時節に合わせた和菓子
「くずもち」を入れました
お食事を温める際は外して
レンジにかける様にして
ください。

ごはん
セット
ご利用の方
下記栄養が
加わります

《過平均栄養》
※1食あたり

558 kcal	エネルギー	549 kcal	エネルギー	555 kcal	エネルギー	589 kcal	エネルギー	550 kcal	エネルギー
26.6 g	たんぱく質	27.2 g	たんぱく質	26.4 g	たんぱく質	25.2 g	たんぱく質	31.8 g	たんぱく質
26.2 g	脂質	23.1 g	脂質	30.9 g	脂質	22.2 g	脂質	23.2 g	脂質
54.3 g	炭水化物	62.4 g	炭水化物	41.7 g	炭水化物	71.0 g	炭水化物	52.5 g	炭水化物
3.9 g	塩分	3.9 g	塩分	4.0 g	塩分	4.0 g	塩分	3.6 g	塩分

白米：国産	ごはん	荳わかめふりかけ ごはん	ごはん	ごはん	炊込みごはん(枝豆・じゃこ)
308 kcal	エネルギー	307 kcal	エネルギー	302 kcal	エネルギー
0.1 g	塩分	0.5 g	塩分	0.0 g	塩分

サラダ
セット
ご利用の方
下記栄養が
加わります

セットサラダ	トマトのフレッシュサラダ	わかめと大根のサラダ	ミックスサラダ	3種豆のサラダ	コーンポテトサラダ
26 kcal	エネルギー	14 kcal	エネルギー	25 kcal	エネルギー
0.096 g	塩分	0.359 g	塩分	0.025 g	塩分

・各献立の(カッコ)内は原材料の一部に含まれる "アレルギー (特定7品目：卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに) です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理・盛付けの過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。
・栄養表示は献立開発時、「食品標準成分表」に基づき 配合食材の計算を行った推定値です、一定の目安とお考えください。
・原材料入荷等の都合により、急きょ献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。

