



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☆

30(金)には、さっぱりと口直しが出来る「甘酢生姜 大根おろし」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。

	6/26 (月)	6/27 (火)	6/28 (水)	6/29 (木)	6/30 (金)	
《ごはんセット》 ※1食あたり	449 kcal たんぱく質 22.8g 脂質 23.0g 炭水化物 38.2g 塩分 3.2g	441 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 21.2g 炭水化物 43.2g 塩分 3.3g	453 kcal たんぱく質 25.8g 脂質 24.0g 炭水化物 32.3g 塩分 3.5g	451 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 22.5g 炭水化物 42.5g 塩分 3.4g	445 kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22.4g 炭水化物 35.6g 塩分 2.8g	455 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 25.0g 炭水化物 37.3g 塩分 3.1g
白米：国産	ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0g	のりおかか ごはん (小麦) エネルギー 313 kcal 塩分 0.4g	ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0g	ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0g	炊込みごはん<えだまめ> (乳・小麦) エネルギー 328 kcal 塩分 0.2g	

ごはんセット
ご利用の方
下記栄養が
加わります

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)

	6/26 (月)	6/27 (火)	6/28 (水)	6/29 (木)	6/30 (金)	
《ごはんセット》 ※1食あたり	567 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.9g 炭水化物 80.2g 塩分 2.3g	514 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.3g 炭水化物 77.7g 塩分 2.1g	563 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.5g 炭水化物 76.7g 塩分 2.8g	546 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 16.2g 炭水化物 79.7g 塩分 2.1g	550 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.8g 炭水化物 80.7g 塩分 1.9g	661 kcal たんぱく質 24.5g 脂質 23.6g 炭水化物 86.4g 塩分 2.7g
白米：国産	ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0g	のりおかか ごはん (小麦) エネルギー 313 kcal 塩分 0.4g	ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0g	ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0g	炊込みごはん<えだまめ> (乳・小麦) エネルギー 328 kcal 塩分 0.2g	

- ・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) 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☆
30(金)には、さっぱりと口直し出来る「甘酢生姜 大根おろし」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。

	6/26 (月)	6/27 (火)	6/28 (水)	6/29 (木)	6/30 (金)
	鮎(めばる)レモン醤油焼き (小麦) 鶏肉とキャベツ・エリンギの塩バター風味炒め (乳・小麦) 豚肉と野菜・高野豆腐の中華煮 (乳・小麦) 九条ねぎオムレツ、クリンクルポテト 添え (卵・乳・小麦) 切昆布と白菜・蒲鉾の甘酢生姜冷菜 (卵・乳・小麦) 牛蒡の甘味噌和え (乳・小麦) 水菜と人参の煮びたし (乳・小麦) 佃煮：きょうろぶき (小麦)	チキンカツ 八丁味噌たれ (乳・小麦) 揚げじゃが芋、平糲いんげんソテー、人参煮 (乳・小麦) 鶏肉とほうれん草・まいたけのコンソメオリーブ油炒め (乳・小麦) カジキの生姜風味焼き (小麦) そら豆とキャベツ・コーンのシーザードレッシングサラダ (卵・乳・小麦) 厚揚げと干し海老のオイスターソース煮 (乳・小麦・えび) 蓮根の塩バジルきんぴら 刻み茄子漬け (小麦)	鱈(ます) バター風味ソテー (乳) 鶏肉の親子煮 (卵・乳・小麦) 豚肉と茄子・青梗菜の中華ごま油風味炒め (小麦) 野菜春巻き (小麦) わけぎと油揚げの酢味噌和え (乳) ひじきと蒟蒻の胡麻煮 (乳・小麦) キャベツの柚子煮びたし (乳・小麦) 桜大根漬け	もうかさめ 袖庵焼き (小麦) いかと里芋の煮物 (乳・小麦) えび焼売、肉焼売 (卵・乳・小麦・えび・かに) トマト風味の青椒肉絲 (乳・小麦) 大根と大根葉・じゃこの青しそドレッシングサラダ (乳・小麦・えび・かに) オクラのねり胡麻和え (乳・小麦) 大学芋 (小麦) 佃煮：子持さくらげ生姜 (小麦)	ピーマンの肉詰め焼き (卵・小麦) 冬瓜の含め煮 中華風 風味かまぼこあんかけ (卵・小麦・えび・かに) 豚肉とすいとん・白菜・人参のキムチ風味炒め (乳・小麦・えび) 白身魚(ほき)のフリッターチーズソース 添え (卵・乳・小麦) マカロニと風味かまぼこの中華マヨネーズサラダ (卵・乳・小麦・えび・かに) 若竹煮 (乳・小麦) 甘酢生姜 大根おろし 刻み搾菜(ザーサイ)漬け (小麦)
《週平均栄養》※1食あたり	555 kcal エネルギー たんぱく質 26.6 g 脂質 28.9 g 炭水化物 46.4 g 塩分 3.7 g	566 kcal エネルギー たんぱく質 25.6 g 脂質 27.1 g 炭水化物 53.0 g 塩分 4.4 g	552 kcal エネルギー たんぱく質 28.2 g 脂質 33.9 g 炭水化物 32.8 g 塩分 3.7 g	551 kcal エネルギー たんぱく質 25.9 g 脂質 27.4 g 炭水化物 48.7 g 塩分 3.7 g	555 kcal エネルギー たんぱく質 25.2 g 脂質 30.4 g 炭水化物 43.6 g 塩分 3.3 g

ごはんセット
ご利用の方
下記栄養が加わります

白米：国産	ごはん	のりおかか ごはん (小麦)	ごはん	ごはん	炊込みごはん<えだまめ> (乳・小麦)
309 kcal 0.1 g	エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 313 kcal 塩分 0.4 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

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	わかめと大根のサラダ (卵) (小麦) (かに)	ミックスサラダ	3種豆のサラダ	コーンポテトサラダ (卵)	トマトのフレッシュサラダ
26 kcal 0.096 g	エネルギー 14 kcal 塩分 0.359 g	エネルギー 21 kcal 塩分 0.021 g	エネルギー 25 kcal 塩分 0.025 g	エネルギー 63 kcal 塩分 0.072 g	エネルギー 9 kcal 塩分 0.003 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

☆ご案内☆
半夏生のこの時期
時節食として「たこ」を
食べる風習があります

マイシィでも
あっさりとした
「タコのサラダ」を
取り入れてみました
ぜひ！ご賞味ください

	7/3 (月)	7/4 (火)	7/5 (水)	7/6 (木)	7/7 (金)
鰯(ぶりの)の塩照り焼き (小麦)	赤魚(あかうお)の唐揚げ (乳・小麦)	鶏もも肉焼き ステーキソース 添え (乳・小麦)	鰯(にしん)の山椒味噌焼き (小麦)	ビーフメンチカツ カレーソース 添え (卵・乳・小麦)	揚じゃが芋、 ブロッコリー・人参 温野菜 (乳・小麦)
揚じゃが芋、 ブロッコリー・人参 温野菜 (乳・小麦)	豚肉と青梗菜・玉ねぎの 中華風玉子とじ煮 (卵・乳・小麦)	豚肉とゴーヤ・キャベツの スイートチリソース炒め (乳)	厚揚げと椎茸・にらの 和風そぼろ煮 (乳・小麦)	星形オムレツ、 ソーメンチャンプルー (卵・乳・小麦)	
タコミートソース うどん (乳・小麦)	さつま揚げと五目野菜の ごま味噌マヨネーズ炒め (卵・乳・小麦)	竹輪と根菜・油揚げの 刻み昆布煮 (卵・乳・小麦)	切干大根とベーコンの ナポリタンソースソテー (卵・乳・小麦)	冬瓜と鶏肉・平糲いんげんの とろみ煮 (乳・小麦)	
平糲いんげんとソーセージの 粒マスタードソテー (乳・小麦)	白滝と干えび・青ねぎの サンバルソース炒め (小麦・えび)	豆乳入り野菜かまぼこ (卵)	ほうれん草の海苔和え (乳・小麦)	味噌バター風味の 揚じゃがいも (乳)	
ねじり蒟蒻の煮物 (乳・小麦)	茄子の煮びたし (小麦)	もやしと小松菜・人参の 生姜和え (乳・小麦)	カリフラワーとじゃこの 梅風味煮びたし (乳・えび・かに)	人参とズッキーニ・ きくらげの中華炒め (乳)	
タコと野菜・オリーブの マリネ風サラダ (乳)	フジッリパスタとハム・野菜の イタリアンサラダ (卵・乳・小麦)	蓮根とミックスビーンズの コールスローサラダ (卵・乳・小麦)	牛蒡と胡瓜・人参の 玉子スプレッドサラダ (卵・乳・小麦)	オクラと山芋の わさび風味冷菜 (乳・小麦)	
佃煮：子持きくらげ生姜 (小麦)	華しば桜漬け	刻みたくあん漬け	佃煮：きやらぶき (小麦)	桜大根漬け	
《週平均栄養》 ※1食あたり 456 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 26.2 g 炭水化物 33.6 g 塩分 3.3 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.4 g 炭水化物 38.5 g 塩分 3.1 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 27.7 g 炭水化物 30.7 g 塩分 3.1 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 30.1 g 炭水化物 24.2 g 塩分 3.7 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 27.4 g 炭水化物 27.6 g 塩分 3.0 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 23.5 g 炭水化物 46.9 g 塩分 3.8 g

	ごはん	生姜おかか ごはん (小麦)	ごはん	ごはん	黍(きび)ごはん
白米：国産	黍：国産	白米：国産	黍：国産	白米：国産	黍：国産
《週平均栄養》 ※1食あたり 310 kcal 0.1 g	エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 323 kcal 塩分 0.7 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 320 kcal 塩分 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。

2017年(平成29年)

☆ご案内☆
半夏生のこの時期
時節食として「たこ」を
食べる風習があります

マイシィでも
あっさりとした
「タコのサラダ」を
取り入れてみました
ぜひ！ご賞味ください

	7/3 (月)	7/4 (火)	7/5 (水)	7/6 (木)	7/7 (金)
ぶり 塩照り焼、 揚じゃが芋・ブロッコリー (小麦)	あかうお 唐揚げ、 さつま揚げ・五目野菜マヨ炒め (卵・乳・小麦)	鶏肉焼き物 ステーキソース 竹輪と根菜の昆布煮 添え (卵・乳・小麦)	にしん 山椒味噌焼、 切干大根ナポリタンソテー (卵・乳・小麦)	ビーフメンチカツ カレーソース 添え (卵・乳・小麦)	
タコミートソース うどん (乳・小麦)	豚肉と青梗菜・玉ねぎの 中華風玉子とじ煮 (卵・乳・小麦)	豚肉とゴーヤ・キャベツの スイートチリソース炒め (乳)	厚揚げと椎茸・にらの 和風そぼろ煮 (乳・小麦)	星形オムレツ、 ソーメンチャンプルー (卵・乳・小麦)	
平糲いんげんとソーセージの 粒マスタードソテー (乳・小麦)	茄子の煮びたし (小麦)	もやしと小松菜・人参の 生姜和え (乳・小麦)	ほうれん草の海苔和え (乳・小麦)	冬瓜と鶏肉・平糲いんげんの とろみ煮 (乳・小麦)	
タコと野菜・オリーブの マリネ風サラダ (乳)	フジッリパスタとハム・野菜の イタリアンサラダ (卵・乳・小麦)	蓮根とミックスビーンズの コールスローサラダ (卵・乳・小麦)	牛蒡と胡瓜・人参の 玉子スプレッドサラダ (卵・乳・小麦)	オクラと山芋の わさび風味冷菜 (乳・小麦)	
佃煮：子持きくらげ生姜 (小麦)	華しば桜漬け	刻みたくあん漬け	佃煮：きやらぶき (小麦)	桜大根漬け	
《週平均栄養》 ※1食あたり 567 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.5 g 炭水化物 78.0 g 塩分 2.5 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.5 g 炭水化物 79.0 g 塩分 2.1 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.0 g 炭水化物 78.1 g 塩分 2.8 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 22.1 g 炭水化物 72.7 g 塩分 2.7 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 21.3 g 炭水化物 71.1 g 塩分 2.0 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.6 g 炭水化物 89.4 g 塩分 2.9 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。

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

☆ご案内☆
半夏生のこの時期
時節食として「たこ」を
食べる風習があります

マイシィでも
あっさりとした
「タコのサラダ」を
取り入れてみました
ぜひ！ご賞味ください

	7/3 (月)	7/4 (火)	7/5 (水)	7/6 (木)	7/7 (金)	
	鱈(あじ)の竜田揚げ	鱈(ます)の レモンバジルオイル焼き	豚ロース肉の生姜焼き (小麦)	ほっけ黒胡椒焼き	ビーフメンチカツ カレーソース 添え (卵・乳・小麦)	
	豚肉と茄子・きのこの 梅肉味噌炒め (乳・小麦)	ポテトフライ、 いんげんと人参の温野菜 (乳・小麦)	豆腐と根菜・ベーコンの ベシヤメルソース煮 (卵・乳・小麦)	オイスターソース仕立ての 中華風肉じゃが (乳・小麦)	星形オムレツ ソーメンチャンプルー 添え (卵・乳・小麦)	
	鶏肉と根菜・キャベツの コンソメ煮 (乳・小麦)	高野豆腐と椎茸・ほうれん草の みぞれ煮 (乳・小麦)	さつま揚げとすいとん・野菜の トッポギ風 (乳・小麦)	鶏肉と竹の子・春雨・野菜の トマトチャブチェ (乳・小麦)	イカとブロッコリー・ 彩り野菜の豆鼓醤油炒め (小麦)	
	イカ焼き キムチソース 添え (卵・小麦・えび)	鶏肉と蓮根・パプリカの 甘辛南蛮炒め (乳・小麦)	秋刀魚(さんま)の竜田揚げ 蒲焼タレかけ (乳・小麦)	三角えび春巻き (小麦・えび)	冬瓜と鶏肉・平糶いんげんの とろみ煮 (乳・小麦)	
	タコと野菜・オリーブの マリネ風サラダ (乳)	フジッリパスタとハム・野菜の イタリアンサラダ (卵・乳・小麦)	蓮根とミックスビーンズの コールスローサラダ (卵・乳・小麦)	牛蒡と胡瓜・人参の 玉子スプレッドサラダ (卵・乳・小麦)	オクラと山芋の わさび風味冷菜 (乳・小麦)	
	平糶いんげんとソーセージの 粒マスタードソテー (乳・小麦)	白滝と干えび・青ねぎの サンバルソース炒め (小麦・えび)	豆乳入り野菜かまぼこ (卵)	ほうれん草の海苔和え (乳・小麦)	味噌バター風味の 揚げじゃがいも (乳)	
	ねじり蒟蒻の煮物 (乳・小麦)	茄子の煮びたし (小麦)	もやしと小松菜・人参の 生姜和え (乳・小麦)	カリフラワーとじゃこの 梅風味煮びたし (乳・えび・かに)	人参とズッキーニ・ きくらげの中華炒め (乳)	
	佃煮：子持さくらげ生姜 (小麦)	華しば桜漬け	刻みたくあん漬け	佃煮：きやらぶさ (小麦)	桜大根漬け	
《週平均栄養》 ※1食あたり	552 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 29.1 g 炭水化物 45.0 g 塩分 3.8 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 28.9 g 炭水化物 40.1 g 塩分 3.9 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 27.4 g 炭水化物 43.0 g 塩分 3.5 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 32.0 g 炭水化物 40.1 g 塩分 3.5 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 29.3 g 炭水化物 48.4 g 塩分 3.7 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 27.9 g 炭水化物 53.6 g 塩分 4.2 g

ごはん
セット
ご利用の方
下記栄養が
加わります

	白米：国産	黍：国産	ごはん	生姜おかか ごはん (小麦)	ごはん	ごはん	黍(きび)ごはん
	310 kcal 0.1 g		エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 323 kcal 塩分 0.7 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 320 kcal 塩分 0.0 g

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	ごぼうサラダ (卵) (小麦) (魚介類)	コーンサラダ	グリーンサラダ (卵)	大根とツナのサラダ	たまごと野菜のサラダ (卵)
	26 kcal 0.089 g	エネルギー 36 kcal 塩分 0.051 g	エネルギー 36 kcal 塩分 0.004 g	エネルギー 20 kcal 塩分 0.017 g	エネルギー 18 kcal 塩分 0.355 g	エネルギー 18 kcal 塩分 0.018 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。

