



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

11(月)の献立には
中国 山東省地域の
代表的な料理
『木須肉(ムスロー)』を
取り入れました

豚肉と竹の子・木耳・野菜を
たまごと一緒に
炒めたものです

今回は「青梗菜」を加えて
彩り良く仕上げています

ぜひ、賞味下さい

	12/11 (月)	12/12 (火)	12/13 (水)	12/14 (木)	12/15 (金)
	鱈(ぶりの) XO(エックスオー)醬焼き (乳・小麦・えび)	鮭(さけ)の ケチャップ照り焼き	ロールキャベツ スイートチリソース 添え (乳・小麦)	秋刀魚(さんま)のムニエル (乳・小麦)	豚ロース とんかつ ジェノベーゼクリームソース (卵・乳・小麦)
	木須肉(ムスロー) (卵・乳・小麦)	鶏肉といんげん・油揚げの 刻み昆布うま煮 (乳・小麦)	公魚(わかさぎ)ゆかり天ぷら (乳・小麦)	冬野菜とベーコンの フラットアイアン (卵・乳・小麦)	ブレインオムレツ、 マカロニ バジルソテー (卵・乳・小麦)
	ハッシュド ビーンズ (乳・小麦)	さつま揚げときのこ・もやしの 辣油(ラー油)炒め (乳・小麦)	牛肉と蓮根・人参の黒酢炒め (乳・小麦)	豚挽肉と春雨・彩り野菜の 和風チャプチェ (乳・小麦)	鶏肉とじゃが芋・マロニーの ピリ辛チゲ風煮 (乳・小麦)
	厚揚げの甘辛ねぎ煮 (乳・小麦)	干瓢と人参の胡麻和え (乳・小麦)	きのこ小松菜の煮びたし (乳・小麦)	きくらげ さつま揚げ (卵)	竹輪と青梗菜・人参の うま塩炒め (卵・乳)
	二色蒟蒻のきんぴら (乳・小麦)	平靱いんげんと干えびの 生姜風味炒め (乳・えび)	ブロッコリーのピーナツ和え (乳・小麦・落花生)	茄子の辛子和え (乳・小麦)	蕪のゆかり和え
	大根と大根葉・人参の なめ茸和え冷菜 (乳・小麦)	キャベツと胡瓜・ハムの コールスローサラダ (卵・乳・小麦)	さつま芋のサラダ キヌア・雑穀 添え (卵・乳・小麦)	海藻とキャベツ・胡瓜の 韓国風チョレギサラダ (乳・小麦)	ひじきとくわい・玉ねぎの フレンチドレッシングサラダ (卵・乳・小麦)
	佃煮：胡麻きくらげ昆布 (小麦)	白瓜しば漬け (小麦)	刻みたくあん漬け	佃煮：きやらぶき (小麦)	野沢菜・大根 漬け (小麦)
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 453 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.5 g 炭水化物 37.9 g 塩分 3.4 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 24.2 g 炭水化物 28.2 g 塩分 3.5 g	エネルギー 447 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 23.7 g 炭水化物 33.6 g 塩分 3.5 g	エネルギー 447 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.7 g 炭水化物 48.2 g 塩分 3.1 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 27.0 g 炭水化物 28.5 g 塩分 3.1 g

ごはん
セット
ご利用の方
下記栄養が
加わります

	12/11 (月)	12/12 (火)	12/13 (水)	12/14 (木)	12/15 (金)
白米：国産 押し麦：国産	ごはん (小麦)	玉子ふりかけ ごはん (卵・乳・小麦)	ごはん	ごはん	押し麦 ごはん (小麦)
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 308 kcal たんぱく質 0.04 g	エネルギー 302 kcal たんぱく質 0.0 g	エネルギー 313 kcal たんぱく質 0.2 g	エネルギー 302 kcal たんぱく質 0.0 g	エネルギー 319 kcal たんぱく質 0.0 g

きらくコース

	12/11 (月)	12/12 (火)	12/13 (水)	12/14 (木)	12/15 (金)
	ぶりXO(エックスオー)醬焼、 木須肉(ムスロー) (卵・乳・小麦・えび)	さけ ケチャップ照り焼、 さつま揚げ・きのこの辣油炒め (乳・小麦)	ロールキャベツ チリソース、 わかさぎ ゆかり天ぷら (乳・小麦)	さんま ムニエル、 春雨・野菜の和風チャプチェ (乳・小麦)	ロースとんかつとオムレツ ジェノベーゼクリームソース (卵・乳・小麦)
	ハッシュド ビーンズ (乳・小麦)	鶏肉といんげん・油揚げの 刻み昆布うま煮 (乳・小麦)	牛肉と蓮根・人参の黒酢炒め (乳・小麦)	冬野菜とベーコンの フラットアイアン (卵・乳・小麦)	鶏肉とじゃが芋・マロニーの ピリ辛チゲ風煮 (乳・小麦)
	厚揚げの甘辛ねぎ煮 (乳・小麦)	干瓢と人参の胡麻和え (乳・小麦)	ブロッコリーのピーナツ和え (乳・小麦・落花生)	茄子の辛子和え (乳・小麦)	蕪のゆかり和え
	大根と大根葉・人参の なめ茸和え冷菜 (乳・小麦)	キャベツと胡瓜・ハムの コールスローサラダ (卵・乳・小麦)	さつま芋のサラダ キヌア・雑穀 添え (卵・乳・小麦)	海藻とキャベツ・胡瓜の 韓国風チョレギサラダ (乳・小麦)	ひじきとくわい・玉ねぎの フレンチドレッシングサラダ (卵・乳・小麦)
	佃煮：胡麻きくらげ昆布 (小麦)	白瓜しば漬け (小麦)	刻みたくあん漬け	佃煮：きやらぶき (小麦)	野沢菜・大根 漬け (小麦)
	ごはん	玉子ふりかけ ごはん (卵・乳・小麦)	ごはん	ごはん	押し麦 ごはん (小麦)
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 560 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 80.1 g 塩分 2.3 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.7 g 炭水化物 74.1 g 塩分 2.3 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.1 g 炭水化物 77.6 g 塩分 2.6 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.3 g 炭水化物 90.0 g 塩分 2.1 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 20.2 g 炭水化物 74.9 g 塩分 2.3 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) 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がありますので、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



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)

12/11 (月)	12/12 (火)	12/13 (水)	12/14 (木)	12/15 (金)
鯖(さば)の焼き物 キムチたれかけ (乳・小麦・えび) 豚肉とピーマン・玉ねぎの 梅風味マヨネーズ炒め (卵・乳・小麦)	鱈(たら)の唐揚げ サワークリームソース (卵・乳・小麦)	鶏もも肉のくわ焼き風 (乳・小麦)	赤魚(あかうお)の粕漬け焼き (卵・小麦)	豚ロース肉の西京焼き (卵・乳・小麦)
鶏肉の根菜包み胡麻天ぷら (乳・小麦)	ビーフチャップ (乳・小麦)	麻婆大根 (乳・小麦)	牛肉と竹の子・ 彩りパプリカの黒酢炒め (小麦)	ベビーホタテとブロッコリー マカロニ チーズグラタン風 (乳・小麦)
彩り豆と南瓜・ソーセージの ミルクコンソメ煮 (卵・小麦)	ペンネパスタと春菊・鮭の 和風ピリ辛ソテー (乳・小麦)	豆腐とツナ・野菜の 玉子チャンプルー (卵・乳・小麦)	揚げだし豆腐と揚げ蓮根の 椎茸・枝豆 銀あんかけ (乳・小麦)	栗・きのこがんと大根・ 結び昆布の炊き合せ・ (乳・小麦)
大根と大根葉・人参の なめ茸和え冷菜 (乳・小麦)	ほうれん草の玉子焼き (卵・小麦)	小鯛(こいわし)の竜田揚げ 二色オニオンマリネ 添え (卵・小麦)	鶏肉といんげん・もやしの 中華風にんにく炒め (乳・小麦)	フィッシュカツ (卵・小麦)
厚揚げの甘辛ねぎ煮 (乳・小麦)	キャベツと胡瓜・ハムの コールスローサラダ (卵・乳・小麦)	さつま芋のサラダ キヌア・雑穀 添え (卵・乳・小麦)	海藻とキャベツ・胡瓜の 韓国風チョレギサラダ (乳・小麦)	ひじきとくわい・玉ねぎの フレンチドレッシングサラダ (卵・乳・小麦)
二色蒟蒻のきんぴら (乳・小麦)	干瓢と人参の胡麻和え (乳・小麦)	きのこ小松菜の煮びたし (乳・小麦)	きくらげ さつま揚 (卵)	竹輪と青梗菜・人参の うま塩炒め (卵・乳)
佃煮：胡麻きくらげ昆布 (小麦)	平糀いんげんと干えびの 生姜風味炒め (乳・えび)	ブロッコリーのピーナツ和え (乳・小麦・落花生)	茄子の辛子和え (乳・小麦)	蕪のゆかり和え
白瓜しば漬け (小麦)	刻みたくあん漬け	佃煮：きやらぶき (小麦)	野沢菜・大根 漬け (小麦)	
《過平均栄養》 ※1食あたり				
エネルギー 552 kcal	エネルギー 547 kcal	エネルギー 570 kcal	エネルギー 547 kcal	エネルギー 547 kcal
たんぱく質 26.8 g	たんぱく質 25.0 g	たんぱく質 27.4 g	たんぱく質 28.5 g	たんぱく質 27.9 g
脂質 31.0 g	脂質 31.7 g	脂質 29.9 g	脂質 33.6 g	脂質 27.6 g
炭水化物 42.0 g	炭水化物 39.7 g	炭水化物 46.4 g	炭水化物 31.9 g	炭水化物 49.9 g
塩分 4.0 g	塩分 3.5 g	塩分 3.6 g	塩分 3.9 g	塩分 4.5 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	押し麦：国産
308 kcal	
0.04 g	

ごはん	玉子ふりかけ ごはん (卵・乳・小麦)	ごはん	ごはん	押し麦 ごはん (小麦)
エネルギー 302 kcal	エネルギー 313 kcal	エネルギー 302 kcal	エネルギー 302 kcal	エネルギー 319 kcal
塩分 0.0 g	塩分 0.2 g	塩分 0.0 g	塩分 0.0 g	塩分 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
26 kcal
0.096 g

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	わかめと大根のサラダ (卵) (小麦) (かに)	ミックスサラダ
エネルギー 25 kcal	エネルギー 63 kcal	エネルギー 9 kcal	エネルギー 14 kcal	エネルギー 21 kcal
塩分 0.025 g	塩分 0.072 g	塩分 0.003 g	塩分 0.359 g	塩分 0.021 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時までにお召上がりください。
※お届け翌日にお召上がりになる事は、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。

◆ 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☆
21(木)の献立には冬至もちかい事から「南瓜」のおかずを取り入れてみました
身体の抵抗力を高めるといわれる緑黄色野菜をお召上がりください

☆ご注意ください☆
22(金)はクリスマスにちなんでプチサイズのミニケーキを入れています
食事を温める際に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

	12/18 (月)	12/19 (火)	12/20 (水)	12/21 (木)	12/22 (金)
☆ご案内☆	赤魚(あかうお)の昆布茶焼き	豚肉のソテー みそジンジャーソース (乳)	鱈(しいら)の バジルオイル焼き	鰯(かれい)の青ねぎ天ぷら (乳・小麦)	鶏もも肉のソテー シャリアピンソース (乳・小麦)
身体を高めるといわれる緑黄色野菜をお召上がりください	鶏肉と根菜・椎茸の キムチ風味煮 (乳・小麦・えび)	揚げじゃが芋、 パプリカともやしソテー (乳)	鶏肉と豆腐・椎茸の みぞれあん煮 (乳・小麦)	豚肉とすいとんの チリソース煮 (乳・小麦)	フライドポテト、 シャトー人参・芽キャベツ煮 (乳・小麦)
☆ご注意ください☆ 22(金)はクリスマスにちなんでプチサイズのミニケーキを入れています 食事を温める際には外してレンジにかける様にしてください。	豚肉と彩り野菜の 和風焼ビーフン (乳・小麦)	鯖(さば)の胡麻フライ (小麦)	ねぎ塩玉子焼き 焼そば 添え (卵・乳・小麦)	栗・きのこがんと、 蕪と平糲いんげんの炊き合せ (乳・小麦)	ハッピーホタテの マカロニグラタン風 (乳・小麦)
ごはんセット ご利用の方 下記栄養が加わります	えのき茸と蒲鉾の 醤油マヨネーズ炒め (卵・乳・小麦)	ほうれん草の海苔和え (乳・小麦)	人参とピーマンの ちりめん炒め (乳・小麦・えび・かに)	白菜と油揚げの 柚子風味煮びたし (乳・小麦)	豆乳入 五目野菜しんじょうと 割干大根・椎茸 炊き合せ (乳・小麦)
	いんげんのガーリックソテー (乳・小麦)	バター風味のきんぴら牛蒡 (乳・小麦)	オクラの胡麻和え (乳・小麦)	揚かぼちゃ 小豆あん添え (乳・小麦)	プチ ショコラケーキ (卵・乳・小麦)
	蒟蒻とわけぎの酢味噌和え 錦糸玉子 添え (卵・乳)	蓮根と彩り豆の イタリアンドレッシングサラダ (乳・小麦)	からし菜と風味かまぼこ・ えのき茸のシーザーサラダ (卵・乳・小麦・えび・かに)	春雨と彩り野菜・ ぜんまいの中華サラダ (乳・小麦)	ブロッコリーとハム・コーンの フレンチサラダ (卵・乳・小麦)
	佃煮：紫蘇きくらげ (小麦)	葉唐きゅうり漬け (小麦)	華しば桜漬け	佃煮：子持きくらげ生姜 (小麦)	彩りパプリカのマリネ (乳)
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 444 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 23.1 g 炭水化物 40.7 g 塩分 3.5 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 25.3 g 炭水化物 37.2 g 塩分 3.0 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22.7 g 炭水化物 35.5 g 塩分 3.4 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.2 g 炭水化物 41.1 g 塩分 3.1 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.0 g 炭水化物 49.0 g 塩分 3.3 g
白米：国産	ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	胡麻・かおり ごはん エネルギー 304 kcal 塩分 0.5 g	ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	洋風 炊込みごはん <ベーコン・春菊> (卵・乳・小麦) エネルギー 316 kcal 塩分 0.5 g

きらくコース

☆ご案内☆
21(木)の献立には冬至もちかい事から「南瓜」のおかずを取り入れてみました
身体の抵抗力を高めるといわれる緑黄色野菜をお召上がりください

☆ご注意ください☆
22(金)はクリスマスにちなんでプチサイズのミニケーキを入れています
食事を温める際には外してレンジにかける様にしてください。

白米：国産

	12/18 (月)	12/19 (火)	12/20 (水)	12/21 (木)	12/22 (金)
☆ご案内☆	あかうお 昆布茶焼、 豚肉・彩り野菜 焼ビーフン (乳・小麦)	豚肉ソテー ジンジャーソー ス揚げじゃが芋・野菜ソテー 添え (乳)	しいら バジルオイル焼、 ねぎ塩玉子焼・焼そば (卵・乳・小麦)	かれい 青ねぎ天ぷら、 白菜の柚子風味煮びたし (乳・小麦)	鶏もも肉のソテー シャリアピンソース (乳・小麦)
身体を高めるといわれる緑黄色野菜をお召上がりください	えのき茸と蒲鉾の 醤油マヨネーズ炒め (卵・乳・小麦)	鯖(さば)の胡麻フライ (小麦)	鶏肉と豆腐・椎茸の みぞれあん煮 (乳・小麦)	豚肉とすいとんの チリソース煮 (乳・小麦)	ハッピーホタテの マカロニグラタン風 (乳・小麦)
☆ご注意ください☆ 22(金)はクリスマスにちなんでプチサイズのミニケーキを入れています 食事を温める際には外してレンジにかける様にしてください。	いんげんのガーリックソテー (乳・小麦)	ほうれん草の海苔和え (乳・小麦)	人参とピーマンの ちりめん炒め (乳・小麦・えび・かに)	揚かぼちゃ 小豆あん添え (乳・小麦)	プチ ショコラケーキ (卵・乳・小麦)
白米：国産	蒟蒻とわけぎの酢味噌和え 錦糸玉子 添え (卵・乳)	蓮根と彩り豆の イタリアンドレッシングサラダ (乳・小麦)	からし菜と風味かまぼこ・ えのき茸のシーザーサラダ (卵・乳・小麦・えび・かに)	春雨と彩り野菜・ ぜんまいの中華サラダ (乳・小麦)	ブロッコリーとハム・コーンの フレンチサラダ (卵・乳・小麦)
	佃煮：紫蘇きくらげ (小麦)	葉唐きゅうり漬け (小麦)	華しば桜漬け	佃煮：子持きくらげ生姜 (小麦)	彩りパプリカのマリネ (乳)
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 82.1 g 塩分 2.3 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 81.0 g 塩分 2.6 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 76.5 g 塩分 2.5 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 85.4 g 塩分 1.7 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 85.7 g 塩分 2.4 g
白米：国産	ごはん エネルギー 529 kcal 塩分 2.5 g	胡麻・かおり ごはん エネルギー 517 kcal 塩分 2.6 g	ごはん エネルギー 558 kcal 塩分 2.5 g	ごはん エネルギー 569 kcal 塩分 1.7 g	洋風 炊込みごはん <ベーコン・春菊> (卵・乳・小麦) エネルギー 548 kcal 塩分 2.4 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☆
21(木)の献立には
冬至もちかい事から
「南瓜」のおかずを
取り入れてみました
身体の抵抗力を高めると
いわれる緑黄色野菜を
お召し上がりください

☆ご注意ください☆
22(金)はクリスマスに
ちなんでプチサイズの
ミニケーキを入れています
食事を温める際には外して
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

サラダ
セット
ご利用の方
下記栄養が
加わります

	12/18 (月)	12/19 (火)	12/20 (水)	12/21 (木)	12/22 (金)
練(にしん)みりん焼き (小麦)	ハンバーグ きのこテリヤキソース (卵・乳・小麦)	鮪(まぐろ)メンチカツ (乳・小麦)	鱈(ぶり)の七味照り焼き (乳・小麦)	鶏もも肉のソテー シャリアピンソース (乳・小麦)	
豚肉とさつま芋・油揚げの 刻み昆布煮 (乳・小麦)	揚げじゃが芋と人参煮、 平翰いんげんのソテー (乳・小麦)	豚肉と竹の子・野菜の オイスター炒め (乳・小麦)	豚肉と豆腐・野菜の 中華白湯玉子とじ煮 (卵・乳・小麦)	フライドポテト、 シャトー人参・芽キャベツ煮 (乳・小麦)	
さつま揚げと春菊・パプリカの 甜麺醤炒め (乳・小麦)	つぼ抜きイカの蒸し焼き 青のり焼そば 添え (小麦)	野菜入豆腐ステーキ 和風ねぎ生姜あん (卵・乳・小麦)	餃子の紅生姜天ぷら (乳・小麦)	チーズクノーデルフライ (卵・乳・小麦)	
お好み焼き バジルマヨネーズソース (卵・小麦)	冬野菜と魚肉ソーセージの コンソメ煮 (乳・小麦・かに)	ベーコンとじゃが芋・玉ねぎの コーンクリーム煮 (卵・乳・小麦)	鶏肉としめじ・もやし のガーリックオリーブ油炒め (乳・小麦)	あざりと根菜・カリフラワー ラタトゥイユ風 (乳・小麦)	
蒟蒻とわけぎの酢味噌和え 錦糸玉子 添え (卵・乳)	蓮根と彩り豆の イタリアンドレッシングサラダ (乳・小麦)	からし菜と風味かまぼこ・ えのき茸のシーザーサラダ (卵・乳・小麦・えび・かに)	春雨と彩り野菜・ ぜんまいの中華サラダ (乳・小麦)	ブロッコリーとハム・コーンの フレンチサラダ (卵・乳・小麦)	
えのき茸と蒲鉾の 醤油マヨネーズ炒め (卵・乳・小麦)	ほうれん草の海苔和え (乳・小麦)	人参とピーマンの ちりめん炒め (乳・小麦・えび・かに)	白菜と油揚げの 柚子風味煮びたし (乳・小麦)	豆乳入 五目野菜しんじょうと 割干大根・椎茸 炊き合せ (乳・小麦)	
いんげんのガーリックソテー (乳・小麦)	バター風味のきんぴら牛蒡 (乳・小麦)	オクラの胡麻和え (乳・小麦)	揚げかぼちゃ 小豆あん添え (乳・小麦)	プチ ショコラケーキ (卵・乳・小麦)	
佃煮：紫蘇きくらげ (小麦)	葉唐きゅうり漬け (小麦)	華しば桜漬け (小麦)	佃煮：子持きくらげ生姜 (小麦)	彩りパプリカのマリネ (乳)	
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 547 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 33.0 g 炭水化物 40.7 g 塩分 4.4 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 25.8 g 炭水化物 53.4 g 塩分 4.4 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 30.9 g 炭水化物 39.2 g 塩分 4.0 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 23.4 g 炭水化物 43.8 g 塩分 3.5 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 28.1 g 炭水化物 60.5 g 塩分 3.7 g

白米：国産	ごはん	胡麻・かおり ごはん	ごはん	ごはん	洋風 炊込みごはん (ベーコン・春菊) (卵・乳・小麦)
305 kcal 0.2 g	エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 304 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 316 kcal 塩分 0.5 g

セットサラダ	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)	ごほうサラダ (卵) (小麦) (魚介類)	コーンサラダ
26 kcal 0.089 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	エネルギー 36 kcal 塩分 0.051 g	エネルギー 36 kcal 塩分 0.004 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。

