



# コープの夕食宅配 Maici(マイシイ) 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

	10/16 (月)	10/17 (火)	10/18 (水)	10/19 (木)	10/20 (金)
赤魚(あかうお)塩胡椒焼き	もうかさめ ガパオスパイス焼き (乳・小麦)	餃子餡メンチカツ (小麦)	鱈(あじ)のムニエル (乳・小麦)	鶏もも肉の焼き物 カレーソース 添え (乳・小麦)	
豚肉とキャベツ・きのこの ごま味噌マヨネーズ炒め (卵・乳・小麦)	洋風トマト筑前煮 (乳・小麦)	豚肉と魚介・野菜の八宝菜風 (乳・小麦・えび)	豚肉と白菜・玉子の 中華とろみ煮 (卵・乳)	ブレンオムレツ、 ブロッコリー温野菜 (卵・小麦)	
高野豆腐とベーコン・枝豆の パセリソース煮 (卵・乳・小麦)	牛肉と春雨・エリンギの ペペロンチーノ風 (乳・小麦)	大豆ミートとミックス豆・ 玉ねぎのチリコンカン (乳・小麦)	三角信田揚げ、 蓮根と蒟蒻の甘辛炒め (卵・乳・小麦)	豚肉と高野豆腐・小松菜の 柚子味噌煮 (小麦)	
三色パプリカときこのこの ナムル (乳)	白菜と油揚げの煮びたし (乳・小麦)	さつま揚げと平靱いんげん・ 人参の炒め煮 (乳・小麦)	小松菜ときこのこの香味炒め (乳・小麦)	くわいの黒酢炒め (小麦)	
青梗菜の干しえび煮 (乳・小麦・えび)	いんげんとじゃこの和え物 (乳・小麦・えび・か)	カリフラワーの胡麻さんびら (小麦)	さつま芋の甘露煮	切干大根と野菜の ナポリタンソースソテー (卵・乳・小麦)	
ひじきとくわい・赤玉ねぎの 和風サラダ (乳・小麦)	干切人参と玉ねぎ・胡瓜の シーザードレッシングサラダ (卵・乳・小麦)	大根と大根葉・風味かまぼこの マリネ風サラダ (卵・乳・えび・か)	牛蒡と彩り野菜の 胡麻ドレッシングサラダ (卵・小麦)	海藻とキャベツ・山菜の 韓国風チョレギサラダ (乳・小麦)	
佃煮：子持きくらげ生姜 (小麦)	白瓜しば漬け (小麦)	搾菜(ザーサイ)漬け (小麦)	佃煮：紫蘇きくらげ昆布 (小麦)	福神漬け (小麦)	
《週平均栄養》 ※1食あたり エネルギー 451 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 24.6 g 炭水化物 32.9 g 塩分 3.2 g	エネルギー 447 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 27.4 g 炭水化物 24.2 g 塩分 3.4 g	エネルギー 449 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 21.7 g 炭水化物 34.8 g 塩分 3.5 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 26.5 g 炭水化物 35.8 g 塩分 3.0 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 23.7 g 炭水化物 35.0 g 塩分 2.9 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 23.7 g 炭水化物 34.6 g 塩分 3.3 g
ごはん 白米：国産 発芽玄米：国産 エネルギー 307 kcal 塩分 0.1 g	ごはん 塩昆布・チーズ ごはん (乳・小麦) エネルギー 312 kcal 塩分 0.6 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	ごはん 発芽玄米 ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	ごはん 発芽玄米 ごはん エネルギー 316 kcal 塩分 0.0 g

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

	10/16 (月)	10/17 (火)	10/18 (水)	10/19 (木)	10/20 (金)
あかうお 塩胡椒焼、 豚肉・野菜 ごま味噌マヨ炒め (卵・乳・小麦)	もうかさめ ガパオ焼、 牛肉・春雨ペペロンチーノ風 (乳・小麦)	餃子餡メンチカツ、 大豆ミートのチリコンカン (乳・小麦)	あじ ムニエル、 三角信田の揚げ物 (卵・乳・小麦)	鶏もも肉焼とオムレツ カレーソース 添え (卵・乳・小麦)	
高野豆腐とベーコン・枝豆の パセリソース煮 (卵・乳・小麦)	洋風トマト筑前煮 (乳・小麦)	豚肉と魚介の八宝菜風 (乳・小麦・えび)	豚肉と白菜・玉子の 中華とろみ煮 (卵・乳)	豚肉と高野豆腐・小松菜の 柚子味噌煮 (小麦)	
三色パプリカときこのこの ナムル (乳)	いんげんとじゃこの和え物 (乳・小麦・えび・か)	さつま揚げと平靱いんげん・ 人参の炒め煮 (乳・小麦)	さつま芋の甘露煮	くわいの黒酢炒め (小麦)	
ひじきとくわい・赤玉ねぎの 和風サラダ (乳・小麦)	干切人参と玉ねぎ・胡瓜の シーザードレッシングサラダ (卵・乳・小麦)	大根と大根葉・風味かまぼこの マリネ風サラダ (卵・乳・えび・か)	牛蒡と彩り野菜の 胡麻ドレッシングサラダ (卵・小麦)	海藻とキャベツ・山菜の 韓国風チョレギサラダ (乳・小麦)	
佃煮：子持きくらげ生姜 (小麦)	白瓜しば漬け (小麦)	搾菜(ザーサイ)漬け (小麦)	佃煮：紫蘇きくらげ昆布 (小麦)	福神漬け (小麦)	
《週平均栄養》 ※1食あたり エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.3 g 炭水化物 78.4 g 塩分 2.3 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.7 g 炭水化物 72.0 g 塩分 2.3 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 77.8 g 塩分 2.9 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 22.8 g 炭水化物 82.4 g 塩分 2.3 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 20.9 g 炭水化物 79.4 g 塩分 2.0 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.2 g 炭水化物 80.5 g 塩分 2.2 g
ごはん 白米：国産 発芽玄米：国産 エネルギー 307 kcal 塩分 0.1 g	ごはん 塩昆布・チーズ ごはん (乳・小麦) エネルギー 312 kcal 塩分 0.6 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	ごはん 発芽玄米 ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	ごはん 発芽玄米 ごはん エネルギー 316 kcal 塩分 0.0 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) 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イスタッフ、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)

	10/16 (月)	10/17 (火)	10/18 (水)	10/19 (木)	10/20 (金)
	銀ひらす(シルバー)の 二色利久焼き	ほっけ 生姜味噌焼き	鶏肉の青のり天ぷら (乳・小麦)	赤魚(あかうお)の バターオイルムニエル (乳・小麦)	ハンバーグ きのこガーリックソース (卵・乳・小麦)
	いかと野菜・油揚げの キムチたれ炒め (乳・小麦・えび)	バター風味 肉じゃが (乳・小麦)	豚肉と厚揚げ・青梗菜の 黒胡椒あん煮 (乳・小麦)	ベーコンと野菜の すいとん入ポトフ (卵・乳・小麦)	フライドポテト、 平靱いんげんソテー・人参煮 (乳・小麦)
	牛肉と高野豆腐・きのこの 赤味噌煮 (乳・小麦)	にら饅頭 塩焼そば 添え (卵・小麦)	竹輪と彩り野菜の ガバオソース炒め (卵・乳・小麦)	ソース焼ビーフン (乳・小麦)	まぐろ竜田揚げ (乳・小麦)
	シーフードカレー オムレツ (卵・乳・小麦・えび)	鶏肉とブロッコリーの 梅風味マヨネーズ炒め (卵・乳・小麦)	鯨(にしん)の焼き物 トマトソース 添え (乳・小麦)	麻婆あん三角春巻き (小麦)	あさりとシェルマカロニの カレーチャウダー風 (乳・小麦)
	ひじきとくわい・赤玉ねぎの 和風サラダ (乳・小麦)	干切人参と玉ねぎ・胡瓜の シーザードレッシングサラダ (卵・乳・小麦)	大根と大根葉・風味かまぼこの マリネ風サラダ (卵・乳・えび・かに)	牛蒡と彩り野菜の 胡麻ドレッシングサラダ (卵・小麦)	海藻とキャベツ・山菜の 韓国風チョレギサラダ (乳・小麦)
	三色パプリカときこのこの ナムル (乳)	白菜と油揚げの煮びたし (乳・小麦)	さつま揚げと平靱いんげん・ 人参の炒め煮 (乳・小麦)	小松菜ときこのこの香味炒め (乳・小麦)	くわいの黒酢炒め (小麦)
	青梗菜の干しえび煮 (乳・小麦・えび)	いんげんとじゃこの和え物 (乳・小麦・えび・かに)	カリフラワーの胡麻きんぴら (小麦)	さつま芋の甘露煮	切干大根と野菜の ナポリタンソースソテー (卵・乳・小麦)
	佃煮：子持さくらげ生姜 (小麦)	白瓜しば漬け (小麦)	搾菜(ザーサイ)漬け (小麦)	佃煮：紫蘇さくらげ昆布 (小麦)	福神漬け (小麦)
《週平均栄養》 ※1食あたり	556 kcal	549 kcal	548 kcal	582 kcal	550 kcal
ごはん セット ご利用の方	29.8 g	36.4 g	31.4 g	21.0 g	27.3 g
下記栄養が 加わります	29.2 g	30.4 g	34.2 g	30.8 g	24.7 g
	42.9 g	32.0 g	29.8 g	54.2 g	54.9 g
	3.8 g	3.5 g	3.8 g	3.8 g	4.0 g

ごはん  
セット  
ご利用の方  
下記栄養が  
加わります

	10/16 (月)	10/17 (火)	10/18 (水)	10/19 (木)	10/20 (金)
白米：国産	307 kcal 0.1 g	302 kcal 0.0 g	312 kcal 0.6 g	302 kcal 0.0 g	316 kcal 0.0 g
発芽玄米：国産	307 kcal 0.1 g	302 kcal 0.0 g	312 kcal 0.6 g	302 kcal 0.0 g	316 kcal 0.0 g

	10/16 (月)	10/17 (火)	10/18 (水)	10/19 (木)	10/20 (金)
サラダ セット ご利用の方	26 kcal 0.096 g	63 kcal 0.072 g	9 kcal 0.003 g	14 kcal 0.359 g	21 kcal 0.021 g
下記栄養が 加わります	26 kcal 0.096 g	63 kcal 0.072 g	9 kcal 0.003 g	14 kcal 0.359 g	21 kcal 0.021 g

サラダ  
セット  
ご利用の方  
下記栄養が  
加わります

・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

	10/23 (月)	10/24 (火)	10/25 (水)	10/26 (木)	10/27 (金)	
	鱈(ぶり) 柚子風味焼き	ビーフストロガノフ	鱈(たら)のフリッター カラーオニオンマリネ 添え	鮭(さけ)の焼き物 チャンチャン風味増たれ	とんかつ 和風黄身とろ玉子あん	
	豚肉と青梗菜・竹の子・玉子の 中華風トマト炒め	揚かぼちゃ、 シャトー人參・ブロッコリー	鶏肉と舞茸・人參のみぞれ煮	揚じゃが芋、 キャベツ・もやし にんにく炒	黒胡麻うどん	
	あさりと刻み昆布の 五目うま煮	エビすり身パテの 紅生姜天ぷら	ハニーマスタード仕立ての ジャーマンポテト	豚肉とエリンギ・玉ねぎの チリソース煮	いかとブロッコリーのポトフ	
	おくら ねり胡麻和え	からし菜ともやし・人參の 土佐和え	パプリカとキャベツの 和風じゃこ炒め	人參しりしり たらこ和え	コーンマヨネーズ さつま揚	
	牛蒡の含め煮	蓮根と玉ねぎの スイートチリソース炒め	煮豆：金時豆	竹の子の磯風味煮	揚げ茄子の中華煮びたし	
	シェルマカロニと蒲鉾・ キャベツのコーンサラダ	ビーフンとハム・野菜の 中華マヨネーズサラダ	蒟蒻とわけぎの柚子風味ぬた	ほうれん草と風味かまぼこ・ えのき茸の青しそ風味サラダ	蓮根と彩り豆・水菜の イタリアンサラダ	
	佃煮：胡麻きくらげ昆布	桜大根漬け	野沢菜・大根 漬け	佃煮：辛子きくらげ	刻みしば漬け	
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 464 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 24.6 g 炭水化物 39.2 g 塩分 3.2 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 23.5 g 炭水化物 30.3 g 塩分 3.4 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 25.1 g 炭水化物 40.7 g 塩分 3.0 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 23.6 g 炭水化物 50.2 g 塩分 2.8 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 27.2 g 炭水化物 31.2 g 塩分 3.3 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 23.5 g 炭水化物 43.4 g 塩分 3.5 g
ごはん	白米：国産	キヌア：南米産	白米：国産	白米：国産	刻み栗と南瓜のごはん	
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 314 kcal 塩分 0.05 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	エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 346 kcal 塩分 0.3 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

キヌア：南米産

## きらくコース

	10/23 (月)	10/24 (火)	10/25 (水)	10/26 (木)	10/27 (金)	
	ぶり 柚子風味焼、 豚肉・野菜中華風トマト炒め	ビーフストロガノフ、 シャトー人參・ブロッコリー	たら フリッター カラーオニオンマリネ 添え	さけ焼き物 チャンチャン風味増たれ	とんかつ 黄身とろ玉子あん 黒胡麻うどん 添え	
	あさりと刻み昆布の 五目うま煮	エビすり身パテの 紅生姜天ぷら	鶏肉と舞茸・人參のみぞれ煮	豚肉とエリンギ・玉ねぎの チリソース煮	いかとブロッコリーのポトフ	
	おくら ねり胡麻和え	蓮根と玉ねぎの スイートチリソース炒め	煮豆：金時豆	竹の子の磯風味煮	揚げ茄子の中華煮びたし	
	シェルマカロニと蒲鉾・ キャベツのコーンサラダ	ビーフンとハム・野菜の 中華マヨネーズサラダ	蒟蒻とわけぎの柚子風味ぬた	ほうれん草と風味かまぼこ・ えのき茸の青しそ風味サラダ	蓮根と彩り豆・水菜の イタリアンサラダ	
	佃煮：胡麻きくらげ昆布	桜大根漬け	野沢菜・大根 漬け	佃煮：辛子きくらげ	刻みしば漬け	
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.5 g 炭水化物 84.2 g 塩分 2.3 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.2 g 炭水化物 77.7 g 塩分 2.4 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.0 g 炭水化物 80.9 g 塩分 2.2 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 17.2 g 炭水化物 92.2 g 塩分 2.0 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.1 g 炭水化物 77.2 g 塩分 2.5 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 22.8 g 炭水化物 92.8 g 塩分 2.6 g
ごはん	白米：国産	キヌア：南米産	白米：国産	白米：国産	刻み栗と南瓜のごはん	

白米：国産

キヌア：南米産

- ・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



## 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)

	10/23 (月)	10/24 (火)	10/25 (水)	10/26 (木)	10/27 (金)	
	鱈(ぶり)柚子風味焼き	ビーフストロガノフ (乳・小麦)	鱈(たら)のフリッター カラーオニオンマリネ 添え (卵・乳・小麦)	鮭(さけ)の焼き物 チャンチャン風味噌たれ (乳・小麦)	とんかつ 和風黄身とろ玉子あん (卵・乳・小麦)	
	豚肉と竹の子・野菜の 白湯中華五目炒め (乳・小麦)	揚げかぼちゃ、 シャトー人参・ブロッコリー (乳・小麦)	蕪のそぼろ煮 (乳・小麦)	揚げじゃが芋、 キャベツ・もやし にんにく炒 (乳)	黒胡麻うどん (乳・小麦)	
	いかと彩り豆の メキシカンタコスライス煮 (乳・小麦)	磯の香フライ (卵・乳・小麦)	あさりと竹の子・野菜の 春雨炒め (乳・小麦)	スコッチエッグ (卵・乳・小麦)	鱈(さば)の味噌煮 煮大根 添え (乳・小麦)	
	揚げ鶏つくね えのき茸あん (乳・小麦)	根菜とベビーホタテの 刻み昆布うま煮 (乳・小麦)	いか焼き キムチたれ (卵・乳・小麦・えび)	コチュジャン仕立ての 肉豆腐 (乳・小麦)	ソーセージとカリフラワー ハニーマスタードソテー (卵・乳・小麦)	
	シエルマカロニと蒲鉾・ キャベツのコーンサラダ (卵・乳・小麦)	ビーフンとハム・野菜の 中華マヨネーズサラダ (卵・乳・小麦)	蒟蒻とわけぎの柚子風味めた (乳)	ほうれん草と風味かまぼこ・ えのき茸の青しそ風味サラダ (卵・乳・小麦・えび・かに)	蓮根と彩り豆・水菜の イタリアンサラダ (乳・小麦)	
	おくら ねり胡麻和え (乳・小麦)	からし菜ともやし・人参の 土佐和え (乳・小麦)	パプリカとキャベツの 和風じゃこ炒め (乳・小麦・えび・かに)	人参しりしり たらこ和え (乳・小麦)	コーンマヨネーズ さつま揚 (卵・乳・小麦)	
	牛蒡の含め煮 (乳・小麦)	蓮根と玉ねぎの スイートチリソース炒め (乳・小麦)	煮豆：金時豆	竹の子の磯風味煮 (乳・小麦)	揚げ茄子の中華煮びたし (乳・小麦)	
	佃煮：胡麻さくらげ昆布 (小麦)	桜大根漬け	野沢菜・大根 漬け (小麦)	佃煮：辛子さくらげ (小麦)	刻みしば漬け	
《過平均栄養》 ※1食あたり	557 kcal たんぱく質 30.3g 脂質 28.7g 炭水化物 46.1g 塩分 3.9g	550 kcal たんぱく質 30.6g 脂質 26.7g 炭水化物 39.6g 塩分 4.0g	550 kcal たんぱく質 27.6g 脂質 29.0g 炭水化物 49.3g 塩分 3.6g	549 kcal たんぱく質 38.9g 脂質 26.7g 炭水化物 55.6g 塩分 3.9g	554 kcal たんぱく質 26.7g 脂質 31.6g 炭水化物 37.2g 塩分 3.9g	585 kcal たんぱく質 27.6g 脂質 29.7g 炭水化物 48.8g 塩分 4.2g

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	キヌア： 南米産
314 kcal 0.05 g	

ごはん	キヌア ごはん	ごはん	ごはん	刻み栗と南瓜のごはん
エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 320 kcal 塩分 0.0 g	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 346 kcal 塩分 0.3 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 0.089 g

大根とツナのサラダ	たまごと野菜のサラダ (卵)	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)
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	エネルギー 20 kcal 塩分 0.017 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。

