



# 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。

2018年(平成30年)

## おかずコース

☆献立のご案内☆	5/21 (月)	5/22 (火)	5/23 (水)	5/24 (木)	5/25 (金)
25(金)の献立には、インド料理で良く食されるお野菜の蒸し物「サブジ」を献立に取り入れてみました	<b>鯿(ぶりの)照り焼き</b> (小麦)	<b>もうかさめ 昆布茶風味天ぷら</b> (乳・小麦)	<b>鶏もも肉の胡麻照り焼き</b> (小麦)	<b>鮎(めばる)の磯辺天ぷら</b> (乳・小麦)	<b>豚ロース肉のソテー オニオンソース</b> (卵・乳・小麦)
今回はカリフラワーをスパイシーなカレー風味に仕上げました	鶏肉とアスパラ・玉ねぎのガーリックバター風味炒め (乳)	鶏肉とブロッコリー・きのこのマーマレード煮 (乳・小麦)	豚肉と野菜・エリンギのフルコギ風 チーズ添え (乳・小麦)	鶏肉とからし菜・彩り野菜の洋風炒め (乳・小麦)	ポムピンポテト、シャトー人参・いんげんソテー (乳・小麦)
ぜひ、ご賞味下さい。	さつま揚げと根菜・蒟蒻の煮物 (乳・小麦)	豚肉と彩りパプリカ・玉ねぎのピリ辛七味炒め (乳)	青梗菜ときのこと・人参のごま油風味中華炒め煮 (乳)	牛肉 麻婆春雨 (小麦)	ベーコンとキャベツ・人参のトマトコンソメ煮 (卵・乳・小麦)
☆献立のご案内☆	白菜とベーコンのコンソメ煮 (卵・乳・小麦)	グリーンピースの白和え (小麦)	野菜と人参の洋風コンソメ煮びたし (乳・小麦)	厚揚げとグリーンピースの中華風煮 (乳・小麦)	カリフラワーのサブジ
25(金)の献立には、うま味のある青唐辛子の漬物『青唐辛子漬け』を入れています	煮豆：白花いんげん豆	揚れんこん 海苔和え	二色蒟蒻の酢味噌和え (乳)	ほうれん草のピーナツバター和え (乳・小麦・落花生)	揚げ茄子の生姜煮びたし (乳・小麦)
うま味を加えた調味でややマイルド炊きあげられていますが辛みが苦手な方は加減してお召上がりください。	鶏ささ身と長芋・オクラの梅風味玉子サラダ (卵・乳・小麦)	キャベツと人参・ぜんまいの中華風春雨サラダ (乳・小麦)	キャベツと玉ねぎ・コーンのマヨネーズサラダ (卵・乳・小麦)	ミックス海藻と野菜のわさびドレッシングサラダ (乳・小麦)	キャベツと小松菜・えのき茸のおかか和え冷菜 (乳・小麦)
	佃煮：しめじ昆布 (小麦)	華しば桜漬け	大根みそ漬け (小麦)	佃煮：紫蘇の美きやらぶき (小麦)	青唐辛子漬け (小麦)
《週平均栄養》※1食あたり	エネルギー 464 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 26.3 g 炭水化物 35.5 g 塩分 3.2 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 23.1 g 炭水化物 38.4 g 塩分 3.5 g	エネルギー 457 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 23.4 g 炭水化物 40.2 g 塩分 3.1 g	エネルギー 449 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 26.5 g 炭水化物 30.9 g 塩分 3.5 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 27.0 g 炭水化物 33.6 g 塩分 2.9 g

ごはんセット	白米：国産	ごはん	炊込みごはん<ひじき・油揚げ> (乳・小麦)	ごはん	ごはん	洋風炊込みごはん<コーン> (乳)
ご利用の方右記栄養が加わります	エネルギー 313 kcal 塩分 0.2 g	エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 331 kcal 塩分 0.6 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。

2018年(平成30年)

☆献立のご案内☆	5/21 (月)	5/22 (火)	5/23 (水)	5/24 (木)	5/25 (金)	
25(金)の献立には、うま味のある青唐辛子の漬物『青唐辛子漬け』を入れています	<b>ぶり 照り焼き、鶏肉とアスパラ炒め物</b> (乳・小麦)	<b>もうかさめ 昆布茶風味天ぷら、豚肉とパプリカ ピリ辛炒め</b> (乳・小麦)	<b>鶏もも肉 胡麻照り焼き、野菜ときのご中華炒め煮</b> (乳・小麦)	<b>めばる 磯辺天ぷら、鶏肉と彩り野菜の洋風炒め</b> (乳・小麦)	<b>豚肉ソテー オニオンソース 人参・いんげんソテー 添え</b> (卵・乳・小麦)	
爽やかな辛みでごはんがすすむおかずです	さつま揚げと根菜・蒟蒻の煮物 (乳・小麦)	鶏肉とブロッコリー・きのこのマーマレード煮 (乳・小麦)	豚肉と野菜・エリンギのフルコギ風 チーズ添え (乳・小麦)	牛肉 麻婆春雨 (小麦)	ベーコンとキャベツ・人参のトマトコンソメ煮 (卵・乳・小麦)	
うま味を加えた調味でややマイルド炊きあげられていますが辛みが苦手な方は加減してお召上がりください。	煮豆：白花いんげん豆	グリーンピースの白和え (小麦)	野菜と人参の洋風コンソメ煮びたし (乳・小麦)	ほうれん草のピーナツバター和え (乳・小麦・落花生)	揚げ茄子の生姜煮びたし (乳・小麦)	
	鶏ささ身と長芋・オクラの梅風味玉子サラダ (卵・乳・小麦)	キャベツと人参・ぜんまいの中華風春雨サラダ (乳・小麦)	キャベツと玉ねぎ・コーンのマヨネーズサラダ (卵・乳・小麦)	ミックス海藻と野菜のわさびドレッシングサラダ (乳・小麦)	キャベツと小松菜・えのき茸のおかか和え冷菜 (乳・小麦)	
	佃煮：しめじ昆布 (小麦)	華しば桜漬け	大根みそ漬け (小麦)	佃煮：紫蘇の美きやらぶき (小麦)	青唐辛子漬け (小麦)	
白米：国産	ごはん	炊込みごはん<ひじき・油揚げ> (乳・小麦)	ごはん	ごはん	洋風炊込みごはん<コーン> (乳)	
《週平均栄養》※1食あたり	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.5 g 炭水化物 78.7 g 塩分 2.4 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 81.4 g 塩分 2.3 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.1 g 炭水化物 84.7 g 塩分 2.8 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.1 g 炭水化物 73.8 g 塩分 2.5 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.5 g 炭水化物 78.4 g 塩分 1.9 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 20.0 g 炭水化物 75.3 g 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) 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



- ◆ 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  
2018年(平成30年)

## にぎわいコース

☆献立のご案内☆  
25(金)の献立には  
インド料理で良く食される  
お野菜の蒸し物「サブジ」を  
献立に取り入れてみました  
今回はカリフラワーを  
スパイシーなカレー風味に  
仕上げてみました  
ぜひ、ご賞味下さい。

☆献立のご案内☆  
25(金)の献立には、  
うま味のある青唐辛子の  
漬物『青唐辛子漬け』を  
入れています  
うま味を加えた調味で  
ややマイルド  
炊きあげられていますが  
辛みが苦手な方は  
加減してお召し上がり  
ください。

5/21 (月)	5/22 (火)	5/23 (水)	5/24 (木)	5/25 (金)
練(にしん)の ピリ辛七味照り焼き	白身魚(ほき)の カレー風味ムニエル (小麦)	ほっけ 黒胡椒焼き	銀ひらす(シルバー)の 西京みそ漬け焼き	鱈(たら)のフライ しば漬けたるタルソース (卵・小麦)
牛肉と青梗菜・ひらたけの 搾菜(ザーサイ)炒め (乳・小麦)	鶏肉とくわい・牛蒡の 香草コンソメ煮 (乳・小麦)	魚肉ソーセージと五目野菜の 中華風うま塩炒め (乳・小麦・かに)	鶏肉とアスパラ・パプリカの 塩バター風味炒め (乳・小麦)	シャトー人蔘、 ブロッコリー温野菜 (乳・小麦)
鶏肉と彩り野菜の ガバオソース炒め (乳・小麦)	豚肉ともやし・ニラの 黄身トロ玉子炒め (卵・乳・小麦)	豚肉とからし菜・玉ねぎの ピリ辛ケチャップ炒め (乳・小麦)	豚肉と大根・平鞘いんげんの 甘辛炒め煮 (乳・小麦)	牛肉と落(ふき)の にんにく胡麻油炒め煮 (乳・小麦)
いかと根菜・いんげん・ フジリパスタのトマト煮 (乳・小麦)	竹の子コロッケ (小麦)	揚げ餃子 和風ねぎ生姜あんかけ (乳・小麦)	竹輪と紅生姜・ゴーヤの かき揚げ (乳・小麦)	ベーコンとそら豆・玉ねぎの 洋風コンソメ炒め (卵・乳・小麦)
鶏ささ身と長芋・オクラの 梅風味玉子サラダ (卵・乳・小麦)	キャベツと人参・ぜんまいの 中華風春雨サラダ (乳・小麦)	キャベツと玉ねぎ・コーンの マヨネーズサラダ (卵・乳・小麦)	ミックス海藻と野菜の わさびドレッシングサラダ (乳・小麦)	キャベツと小松菜・えのき草の おかかかえ冷菜 (乳・小麦)
白菜とベーコンのコンソメ煮 (卵・乳・小麦)	グリーンピースの白和え (小麦)	水菜と人参の 洋風コンソメ煮びたし (乳・小麦)	厚揚げとグリーンピースの 中華風煮 (乳・小麦)	カリフラワーのサブジ
煮豆：白花いんげん豆	揚れんこん 海苔和え	二色蒟蒻の酢味噌和え (乳)	ほうれん草の ピーナツバター和え (乳・小麦・落花生)	揚げ茄子の生姜煮びたし (乳・小麦)
佃煮：しめじ昆布 (小麦)	華しば桜漬け	大根みそ漬け (小麦)	佃煮：紫蘇の実きやらぶき (小麦)	青唐辛子漬け (小麦)
《過平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 551 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 30.5 g 炭水化物 30.5 g 塩分 3.7 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 32.0 g 炭水化物 47.5 g 塩分 3.2 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 29.7 g 炭水化物 44.1 g 塩分 4.3 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 34.1 g 炭水化物 35.9 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	炊込みごはん<ひじき・油揚げ> (乳・小麦)	ごはん	ごはん	洋風炊込みごはん<コーン> (乳)
エネルギー 313 kcal 塩分 0.2 g	エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 331 kcal 塩分 0.6 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	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 26 kcal 塩分 0.089 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	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。







# 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。

2018年(平成30年)

## おかずコース

	5/28 (月)	5/29 (火)	5/30 (水)	5/31 (木)	6/1 (金)
鯖(さほ)のカレームニエル (小麦) 鶏肉とくわい・蒟蒻の和風甘辛炒め (乳・小麦) 厚揚げと野菜・椎茸の黒胡椒煮 (小麦) 豆乳入 野菜かまぼこ (卵) からし菜と干海老の煮びたし (乳・小麦・えび) ブロッコリーとコーンの胡麻ドレッシングサラダ (卵・乳・小麦) 佃煮：しそきくらげ (小麦)	豚ロース肉の青ねぎ天ぷら (乳・小麦) 豆腐と挽肉・玉ねぎの味噌煮 (乳・小麦) 竹輪とアスパラ・エリンギのピリ辛中華炒め (卵・乳・小麦) 牛蒡と人参のバター醤油風味きんぴら (乳・小麦) 菜の花とあさりの煮びたし (乳・小麦) かぼちゃと胡瓜のマヨネーズサラダ (卵・乳・小麦) 桜大根漬け	ほっけ にんにく醤油漬焼き (小麦) 鶏肉と竹の子・根菜の山椒風味炒め煮 (乳・小麦) そら豆とマッシュルームのベーコントマトクリーム煮 (卵・乳・小麦) 里芋の胡麻たれ和え (乳・小麦) 小松菜と油揚げの煮びたし (乳・小麦) キャベツとパプリカのレモン風味サラダ (乳) 柚子風味 大根漬け	鯖(さわら)ソテー 中華甘酢野菜あん (乳・小麦) 山菜スパゲティ、青梗菜ソテー、人参煮 (乳・小麦) 豚肉と野菜・きのこのコンソメオリーブ油炒め (乳・小麦) 高野豆腐のカレーコンソメ煮 (乳・小麦) 二色蒟蒻の和風煮 (乳・小麦) アスパラとコーン・ハムのイタリアンサラダ (卵・乳・小麦) 佃煮：しそ昆布 (小麦)	鶏もも肉 かおり天ぷら (乳・小麦) 牛肉と彩り野菜のオイスターソース炒め (乳・小麦) 魚肉ソーセージと根菜・きのこのバジル風味煮 (乳・小麦・かこ) ブロッコリーのおひたし (乳・小麦) いんげんの辛子マヨネーズ和え (卵・乳・小麦) 大根と人参・胡瓜の和風ツナサラダ (乳・小麦) 刻みしば漬け	
《週平均栄養》※1食あたり	エネルギー 470 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 26.4 g 炭水化物 32.8 g 塩分 3.3 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 27.0 g 炭水化物 30.2 g 塩分 3.1 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 29.6 g 炭水化物 26.7 g 塩分 2.9 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 23.7 g 炭水化物 34.6 g 塩分 3.2 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 24.0 g 炭水化物 36.1 g 塩分 3.8 g
ごはん	梅・青菜 ごはん	ごはん	ごはん	発芽玄米 ごはん	
《週平均栄養》※1食あたり	エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 307 kcal 塩分 0.2 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 310 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

白米：国産	発芽玄米：国産
305 kcal 0.04 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。

2018年(平成30年)

	5/28 (月)	5/29 (火)	5/30 (水)	5/31 (木)	6/1 (金)
さば カレームニエル、 鶏肉・くわい 和風甘辛炒め (乳・小麦) 豆乳入 野菜かまぼこ (卵) からし菜と干海老の煮びたし (乳・小麦・えび) ブロッコリーとコーンの 胡麻ドレッシングサラダ (卵・乳・小麦) 佃煮：しそきくらげ (小麦)	豚ロース肉 青ねぎ天ぷら、 竹輪とアスパラ ピリ辛炒め (卵・乳・小麦) 豆腐と挽肉・玉ねぎの味噌煮 (乳・小麦) 菜の花とあさりの煮びたし (乳・小麦) かぼちゃと胡瓜の マヨネーズサラダ (卵・乳・小麦) 桜大根漬け	ほっけ にんにく醤油焼、 鶏肉と根菜の山椒炒め煮 (乳・小麦) そら豆とマッシュルームの ベーコントマトクリーム煮 (卵・乳・小麦) 小松菜と油揚げの煮びたし (乳・小麦) キャベツとパプリカの レモン風味サラダ (乳) 柚子風味 大根漬け	さわら ソテー甘酢野菜あん 山菜スパゲティ 添え (乳・小麦) 豚肉と野菜・きのこの コンソメオリーブ油炒め (乳・小麦) 二色蒟蒻の和風煮 (乳・小麦) アスパラとコーン・ハムの イタリアンサラダ (卵・乳・小麦) 佃煮：しそ昆布 (小麦)	鶏もも肉 かおり天ぷら、 牛肉・野菜オイスター炒め (乳・小麦) 魚肉ソーセージと根菜・ きのこのバジル風味煮 (乳・小麦・かこ) ブロッコリーのおひたし (乳・小麦) 大根と人参・胡瓜の 和風ツナサラダ (乳・小麦) 刻みしば漬け	
《週平均栄養》※1食あたり	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.4 g 炭水化物 75.9 g 塩分 2.4 g	エネルギー 645 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 26.3 g 炭水化物 74.4 g 塩分 2.4 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.0 g 炭水化物 72.7 g 塩分 2.1 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 74.3 g 塩分 2.7 g	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 22.3 g 炭水化物 81.0 g 塩分 2.6 g
ごはん	梅・青菜 ごはん	ごはん	ごはん	発芽玄米 ごはん	

白米：国産	発芽玄米：国産
-------	---------

- ・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・かこ) 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

2018年(平成30年)

	5/28 (月)	5/29 (火)	5/30 (水)	5/31 (木)	6/1 (金)	
	鱈(あじ)の磯辺唐揚げ (乳・小麦)	ハンバーグ トマトオニオンソース (卵・乳・小麦)	もうかさめ 竜田揚げ (小麦)	秋刀魚(さんま)の オリーブオイルソテー	海老すり身パテの 青ねぎフリッター (卵・乳・小麦・えび)	
	豚肉と菜の花・ねぎの ごま油風味炒め (乳・小麦)	フライドポテト、 いんげんソテー、人参煮 (乳・小麦)	平靱いんげんとソーセージの 粒マスタード炒め (乳・小麦)	鶏肉とじゃが芋・そら豆の 味噌クリーム煮 (乳・小麦)	鶏肉とキャベツ・エリンギの 辣油ボン酢炒め (乳・小麦)	
	割干大根と油揚げ・ 平靱いんげんの甘辛煮 (乳・小麦)	竹輪と蒟蒻・大豆の刻み昆布煮 (卵・乳・小麦)	鶏肉と椎茸・湯葉の 和風甘辛煮 (乳・小麦)	豚肉とにんにく芽・きのこの 生姜たれ炒め (小麦)	蕪と玉ねぎの挽肉そぼろ煮 (乳・小麦)	
	鶏挽肉と厚揚げ・にらの ピリ辛四川風煮 (乳・小麦)	いかとキャベツ・ にんにく芽のピリ辛炒め (乳・小麦)	鮭と塩昆布の和風スパゲティ (乳・小麦)	ビザポテト春巻き (卵・乳・小麦)	青のり揚じゃが芋 明太子ソース 添え (卵・小麦)	
	ブロッコリーとコーンの 胡麻ドレッシングサラダ (卵・乳・小麦)	かぼちゃと胡瓜の マヨネーズサラダ (卵・乳・小麦)	キャベツとパプリカ・ハムの レモン風味サラダ (乳)	アスパラとコーン・ハムの イタリアンサラダ (卵・乳・小麦)	大根と人参・胡瓜の 和風ツナサラダ (乳・小麦)	
	豆乳入 野菜かまぼこ (卵)	牛蒡と人参の バター醤油風味きんぴら (乳・小麦)	里芋の胡麻たれ和え (乳・小麦)	高野豆腐のカレーコンソメ煮 (乳・小麦)	ブロッコリーのおひたし (乳・小麦)	
	からし菜と干海老の煮びたし (乳・小麦・えび)	菜の花とあさりの煮びたし (乳・小麦)	小松菜と油揚げの煮びたし (乳・小麦)	二色蒟蒻の和風煮 (乳・小麦)	いんげんの 辛子マヨネーズ和え (卵・乳・小麦)	
	佃煮：しそきくらげ (小麦)	桜大根漬け	柚子風味 大根漬け	佃煮：しそ昆布 (小麦)	刻みしば漬け	
《過平均栄養》 ※1食あたり	573 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 31.7 g 炭水化物 47.1 g 塩分 4.1 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 31.0 g 炭水化物 38.5 g 塩分 4.0 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 27.5 g 炭水化物 57.7 g 塩分 4.3 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 25.6 g 炭水化物 56.5 g 塩分 3.7 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 38.9 g 炭水化物 37.6 g 塩分 4.2 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 35.4 g 炭水化物 45.0 g 塩分 4.3 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	305 kcal 0.04 g
発芽玄米：国産	307 kcal 0.2 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
--------	--------------------

	5/28 (月)	5/29 (火)	5/30 (水)	5/31 (木)	6/1 (金)
ごはん	ごはん	梅・青菜 ごはん	ごはん	ごはん	発芽玄米 ごはん
エネルギー	302 kcal	307 kcal	302 kcal	302 kcal	310 kcal
塩分	0.0 g	0.2 g	0.0 g	0.0 g	0.0 g
トマトのフレッシュサラダ	9 kcal 0.003 g	わかめと大根のサラダ (卵) (小麦) (かに) 14 kcal 0.359 g	ミックスサラダ 21 kcal 0.021 g	3種類のサラダ 25 kcal 0.025 g	コーンポテトサラダ (卵) 63 kcal 0.072 g
エネルギー	9 kcal	14 kcal	21 kcal	25 kcal	63 kcal
塩分	0.003 g	0.359 g	0.021 g	0.025 g	0.072 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。

