コープの夕食宅配 Maici マイシィ

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。
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。
◆ 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

おかずコース

2017年(平成29年)

☆ご注意ください☆
5/2(火)には、節句の和菓子「かしわ餅」を入れています
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。

5/1 (月)	5/2 (火)
鰆(めばる)のムニエル (乳・小麦)	鮭(さけ)の天ぷら 抹茶塩 添え (乳・小麦)
牛肉と茄子・彩り野菜の味噌煮 (乳・小麦)	青椒肉絲(チンジャオロースー) (乳・小麦)
カレー風味 焼ビーフン (乳)	高野豆腐と挽肉・根菜のトマト煮 チーズ添え (乳・小麦)
きんぴら牛蒡 (乳・小麦)	かんぴょうとほうれん草のごま和え (乳・小麦)
粉ふき さつま芋	かしわ餅
キャベツ・小松菜・風味かまぼこのマヨネーズサラダ (卵・乳・小麦・えび・かに)	ひじきと彩り豆・野菜の和風サラダ (乳・小麦)
佃煮：胡麻きくらげ昆布 (小麦)	菊桜漬け (小麦)
《週平均栄養》※1食あたり 457 kcal / 24.3 g / 19.7 g / 46.0 g / 3.3 g	エネルギー 461 kcal / たんぱく質 19.9 g / 脂質 21.9 g / 炭水化物 46.0 g / 塩分 3.6 g
エネルギー 452 kcal / たんぱく質 28.8 g / 脂質 17.4 g / 炭水化物 45.9 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	
白米：国産	ごはん
青菜・小えび ふりかけ ごはん (小麦・えび)	
304 kcal / 0.3 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	

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、下記期間は夕食の宅配を
お休みとさせていただきます。

【夕食宅配休業期間】
2017年　5月3日(水)
～ 5月5日(金)

＊休業期間前にお届けしました食事の容器は、
8(月)に回収いたします

☆ 今後共、よろしくお願いいたします。

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)

☆ご注意ください☆
5/2(火)には、節句の和菓子「かしわ餅」を入れています
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。

5/1 (月)	5/2 (火)
めばる ムニエル、カレー風味 焼ビーフン (乳・小麦)	さけ天ぷら 抹茶塩 添え、青椒肉絲 (乳・小麦)
牛肉と茄子・彩り野菜の味噌煮 (乳・小麦)	高野豆腐と挽肉・根菜のトマト煮 チーズ添え (乳・小麦)
粉ふき さつま芋	かしわ餅
キャベツ・小松菜・風味かまぼこのマヨネーズサラダ (卵・乳・小麦・えび・かに)	ひじきと彩り豆・野菜の和風サラダ (乳・小麦)
佃煮：胡麻きくらげ昆布 (小麦)	菊桜漬け (小麦)
ごはん	青菜・小えび ふりかけ ごはん (小麦・えび)
白米：国産	
《週平均栄養》※1食あたり 585 kcal / 21.3 g / 15.6 g / 87.1 g / 2.5 g	エネルギー 580 kcal / たんぱく質 17.9 g / 脂質 17.1 g / 炭水化物 85.7 g / 塩分 2.5 g
エネルギー 590 kcal / たんぱく質 24.8 g / 脂質 14.1 g / 炭水化物 88.5 g / 塩分 2.6 g	

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　5月3日(水)
～ 5月5日(金)

＊休業期間前にお届けしました夕食の容器は、8(月)に回収いたします。

☆ 今後共、よろしくお願いいたします。

・各献立の(カッコ)内は原材料の一部に含まれる"アレルゲン(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応え出来かねますが、
より良い献立づくりに活用させて頂きます。
"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)

coop ユーコープ

<B>

コープの夕食宅配 Maici(マイシィ) 献立表

コープの夕食宅配 Maici マイシィ

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)

☆ご注意ください☆
5/2(火)には、節句の和菓子「かしわ餅」を入れています
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。

	5/1 (月)	5/2 (火)
	かじき 粕漬け焼き (卵・小麦)	鮭(さけ)の天ぷら 抹茶塩 添え (乳・小麦)
	豚肉とにら・パプリカのオイスターソース炒め (乳・小麦)	鶏肉と野菜の豆鼓(トウチ)・合せ味噌炒め (乳・小麦)
	ほうれん草とベーコンのペペロンチーノ焼きそば (卵・乳・小麦)	豚肉と蕪・人参の煮物 (乳・小麦)
	厚揚げと蕗(ふき)・人参の煮物 (乳・小麦)	チーズオムレツ (卵・乳)
	キャベツ・小松菜・風味かまぼこのマヨネーズサラダ (卵・乳・小麦・えび・かに)	ひじきと彩り豆・野菜の和風サラダ (乳・小麦)
	きんぴら牛蒡 (乳・小麦)	かんぴょうとほうれん草のごま和え (乳・小麦)
	粉ふき さつま芋	かしわ餅
	佃煮：胡麻きくらげ昆布 (小麦)	菊桜漬け (小麦)
《週平均栄養》※1食あたり		
ごはんセット ご利用の方 下記栄養が加わります	551 kcal / 29.3 g / 25.4 g / 49.9 g / 3.7 g	エネルギー 555 kcal / たんぱく質 27.5 g / 脂質 26.6 g / 炭水化物 50.1 g / 塩分 4.1 g	エネルギー 546 kcal / たんぱく質 31.1 g / 脂質 24.2 g / 炭水化物 49.7 g / 塩分 3.4 g
	白米：国産	ごはん	青菜・小えび ふりかけ ごはん (小麦・えび)
	304 kcal / 0.3 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
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	ミックスサラダ	3種豆のサラダ
	23 kcal / 0.023 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

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、下記期間は夕食の宅配を
お休みとさせていただきます。

【夕食宅配休業期間】

2017年　5月3日(水)

～ 5月5日(金)

＊休業期間前にお届けしました食事の容器は、
8(月)に回収いたします

☆ 今後共、よろしくお願いいたします。

・各献立の(カッコ)内は原材料の一部に含まれる"アレルゲン(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。

coop ユーコープ

コープの夕食宅配 Maici マイシィ

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。
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「煮物・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。

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

おかずコース

2017年(平成29年)

5/8 (月)	5/9 (火)	5/10 (水)	5/11 (木)	5/12 (金)
鰆(さわら)の紫蘇チーズフライ (乳・小麦)	白身魚(ほき)ソテー 味噌バター風味ソース (乳)	鶏もも肉の唐揚げ 怪味ソース (卵・乳・小麦)	鰺(あじ)の照り焼き (乳・小麦)	ハンバーグ 和風青しそおろしソース (卵・乳・小麦)
の オイスターソース炒め (乳・小麦)	酸辣(サンラー)厚揚げ (乳・小麦)	豚肉と根菜・油揚げの刻み昆布煮 (乳・小麦)	さつま揚と竹の子・きのこのチリソース玉子炒め (卵・乳・小麦)	梅おかか うどん、平鞘いんげんソテー・人参煮 (乳・小麦)
鶏肉と牛蒡・蒟蒻のごま油風味炒め煮 (乳・小麦)	ソーセージと五目野菜・マッシュルームの洋風炒め (乳・小麦)	そら豆とベーコンのペペロンチーノスパゲティ (卵・乳・小麦)	鶏肉とペンネのクリーム煮 アスパラ添え (乳・小麦)	豆腐と魚介・野菜の中華風うま煮 (乳・小麦・えび)
ひじきとコーンの煮物 (乳・小麦)	人参とピーマンのじゃこ炒め (乳・小麦・えび・かに)	青梗菜と人参・きのこの煮びたし (乳・小麦)	菜の花コロッケ (小麦)	ほうれん草と玉ねぎ・ハムのソテー (卵・乳・小麦)
大根のかおり和え	ジェノベーゼ ポテト	蓮根の中華みそ炒め (乳・小麦)	蒟蒻と枝豆のきんぴら風 (乳・小麦)	煮豆：黒豆 (小麦)
韓国チョレギ風サラダ (乳・小麦)	ほうれん草とキャベツ・竹輪の胡麻マヨネーズサラダ (卵・乳・小麦)	カリフラワーとパプリカのマリネ風サラダ (乳)	もやしとゴーヤのナムル風サラダ (乳)	ミックス野菜と玉子のシーザードレッシングサラダ (卵・乳・小麦)
佃煮：生姜含め煮 (小麦)	刻み茄子漬け (小麦)	大根みそ漬け (小麦)	佃煮：紫蘇きくらげ (小麦)	刻みしば漬け
《週平均栄養》※1食あたり 456 kcal / 21.7 g / 24.3 g / 37.5 g / 3.7 g				
エネルギー 457 kcal / たんぱく質 19.4 g / 脂質 22.5 g / 炭水化物 41.3 g / 塩分 3.4 g	エネルギー 451 kcal / たんぱく質 23.6 g / 脂質 27.5 g / 炭水化物 27.6 g / 塩分 3.8 g	エネルギー 450 kcal / たんぱく質 18.8 g / 脂質 24.1 g / 炭水化物 39.7 g / 塩分 3.6 g	エネルギー 471 kcal / たんぱく質 23.2 g / 脂質 24.0 g / 炭水化物 42.3 g / 塩分 3.6 g	エネルギー 452 kcal / たんぱく質 23.7 g / 脂質 23.3 g / 炭水化物 36.7 g / 塩分 4.0 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	ごはん	ゆかり・チーズ ごはん (乳)	ごはん	ごはん	炊込みごはん <生姜> (乳・小麦)
307 kcal / 0.04 g	エネルギー 302 kcal / 塩分 0.0 g	エネルギー 319 kcal / 塩分 0.1 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 0.1 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)

5/8 (月)	5/9 (火)	5/10 (水)	5/11 (木)	5/12 (金)
さわら紫蘇チーズフライ、鶏肉と牛蒡の炒め煮 (乳・小麦)	ほきソテー 味噌ソース、ソーセージ・五目野菜炒め (乳・小麦)	鶏もも唐揚げ 怪味ソース、ペペロンチーノスパゲティ (卵・乳・小麦)	あじ照り焼き、さつま揚・竹の子玉子チリ炒め (卵・乳・小麦)	ハンバーグ おろしソース 梅おかか うどん 添え (卵・乳・小麦)
の オイスターソース炒め (乳・小麦)	酸辣(サンラー)厚揚げ (乳・小麦)	豚肉と根菜・油揚げの刻み昆布煮 (乳・小麦)	鶏肉とペンネのクリーム煮 アスパラ添え (乳・小麦)	豆腐と魚介・野菜の中華風うま煮 (乳・小麦・えび)
ひじきとコーンの煮物 (乳・小麦)	ジェノベーゼ ポテト	蓮根の中華みそ炒め (乳・小麦)	蒟蒻と枝豆のきんぴら風 (乳・小麦)	煮豆：黒豆 (小麦)
韓国チョレギ風サラダ (乳・小麦)	ほうれん草とキャベツ・竹輪の胡麻マヨネーズサラダ (卵・乳・小麦)	カリフラワーとパプリカのマリネ風サラダ (乳)	もやしとゴーヤのナムル風サラダ (乳)	ミックス野菜と玉子のシーザードレッシングサラダ (卵・乳・小麦)
白米：国産	佃煮：生姜含め煮 (小麦)	刻み茄子漬け (小麦)	大根みそ漬け (小麦)	佃煮：紫蘇きくらげ (小麦)	刻みしば漬け
《週平均栄養》※1食あたり 572 kcal / 18.9 g / 18.4 g / 79.7 g / 2.6 g	ごはん	ゆかり・チーズ ごはん (乳)	ごはん	ごはん	炊込みごはん <生姜> (乳・小麦)
エネルギー 584 kcal / たんぱく質 17.1 g / 脂質 17.8 g / 炭水化物 83.4 g / 塩分 2.3 g	エネルギー 599 kcal / たんぱく質 22.5 g / 脂質 21.9 g / 炭水化物 75.5 g / 塩分 2.7 g	エネルギー 595 kcal / たんぱく質 17.3 g / 脂質 21.3 g / 炭水化物 80.3 g / 塩分 2.4 g	エネルギー 526 kcal / たんぱく質 18.4 g / 脂質 14.8 g / 炭水化物 78.5 g / 塩分 2.8 g	エネルギー 559 kcal / たんぱく質 19.0 g / 脂質 16.0 g / 炭水化物 80.8 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"アレルゲン(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応え出来かねますが、より良い献立づくりに活用させて頂きます。
"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)

COOP ユーコープ

<B>

コープの夕食宅配 Maici(マイシィ) 献立表

コープの夕食宅配 Maici マイシィ

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)

☆献立のご案内☆

10(水)のおかずには、豚肉をエスニック系のスパイスで炒めたおかずを取り入れてみました
「クミン」や「花椒(ホワジャオ)」の香りは食のすすむ味付けです
ぜひ、ご賞味下さい。

	5/8 (月)	5/9 (火)	5/10 (水)	5/11 (木)	5/12 (金)
	鰆(さば)の生姜味噌焼き 柚子風味うどん 添え (乳・小麦)	鰈(かれい)のカレー唐揚げ (卵・乳・小麦)	豚肉の アジアンスパイス炒め (乳・小麦)	鱒(ます)の塩こうじ焼き (小麦)	とんかつ エスニックサンバルソース (小麦・えび・落花生)
	揚かぼちゃ、桜えびと野菜のかき揚げ (乳・小麦・えび)	豚肉と里芋のみぞれ煮 (乳・小麦)	じゃがコーン、平翰いんげんソテー、人参煮 (乳・小麦)	鶏肉と根菜・蒟蒻の山椒風味煮 (乳・小麦)	いかの梅しそスパゲティ (乳・小麦)
	鶏肉と竹の子・人参の中華煮 (小麦)	海鮮チヂミ コチュジャン焼きそば 添え (卵・乳・小麦)	鶏肉と茄子・アスパラのねり胡麻炒め (乳・小麦)	野菜入玉子焼き (卵・小麦)	豚肉と小松菜・きのこの和風煮 (乳・小麦)
	豚肉と牛蒡・いんげんのバター風味醤油炒め (乳・小麦)	鶏肉とパプリカ・玉子のコンソメ炒め (卵・乳・小麦)	公魚(わかさぎ)ゆかり天ぷら (乳・小麦)	豚肉とそら豆・彩り野菜の洋風炒め (乳・小麦)	赤魚(あかうお)の照り焼き (小麦)
	韓国チョレギ風サラダ (乳・小麦)	ほうれん草とキャベツ・竹輪の胡麻マヨネーズサラダ (卵・乳・小麦)	カリフラワーとパプリカのマリネ風サラダ (乳)	もやしとゴーヤのナムル風サラダ (乳)	ミックス野菜と玉子のシーザードレッシングサラダ (卵・乳・小麦)
	ひじきとコーンの煮物 (乳・小麦)	人参とピーマンのじゃこ炒め (乳・小麦・えび・かに)	青梗菜と人参・きのこの煮びたし (乳・小麦)	菜の花コロッケ (小麦)	ほうれん草と玉ねぎ・ハムのソテー (卵・乳・小麦)
	大根のかおり和え	ジェノベーゼ ポテト	蓮根の中華みそ炒め (乳・小麦)	蒟蒻と枝豆のきんぴら風 (乳・小麦)	煮豆：黒豆 (小麦)
	佃煮：生姜含め煮 (小麦)	刻み茄子漬け (小麦)	大根みそ漬け (小麦)	佃煮：紫蘇きくらげ (小麦)	刻みしば漬け
《週平均栄養》※1食あたり / ごはんセット ご利用の方 下記栄養が加わります	552 kcal / 27.2 g / 29.4 g / 45.1 g / 4.0 g	エネルギー 557 kcal / たんぱく質 26.7 g / 脂質 29.1 g / 炭水化物 46.9 g / 塩分 4.4 g	エネルギー 561 kcal / たんぱく質 25.9 g / 脂質 28.9 g / 炭水化物 48.2 g / 塩分 4.0 g	エネルギー 548 kcal / たんぱく質 25.1 g / 脂質 32.0 g / 炭水化物 40.1 g / 塩分 3.6 g	エネルギー 545 kcal / たんぱく質 30.5 g / 脂質 28.1 g / 炭水化物 46.6 g / 塩分 3.8 g	エネルギー 551 kcal / たんぱく質 28.1 g / 脂質 28.9 g / 炭水化物 43.8 g / 塩分 4.1 g
白米：国産	307 kcal / 0.04 g	ごはん エネルギー 302 kcal / 塩分 0.0 g	ゆかり・チーズ ごはん (乳) エネルギー 319 kcal / 塩分 0.1 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	炊込みごはん<生姜> (乳・小麦) エネルギー 310 kcal / 塩分 0.1 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	コーンサラダ エネルギー 36 kcal / 塩分 0.004 g	グリーンサラダ (卵) エネルギー 20 kcal / 塩分 0.017 g	大根とツナのサラダ エネルギー 18 kcal / 塩分 0.355 g	たまごと野菜のサラダ (卵) エネルギー 18 kcal / 塩分 0.018 g	ごぼうサラダ (卵)(小麦)(魚介類) エネルギー 36 kcal / 塩分 0.051 g

・各献立の(カッコ)内は原材料の一部に含まれる"アレルゲン(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。

coop ユーコープ