



# 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。

2018年(平成30年)

## おかずコース

☆献立のご案内☆  
19(月)の献立には、香味野菜を利かせトマトペーストで煮込んだ「カチャトーラ」風のおかずを作ってみました  
お肉と彩り豆を香り良く煮込んでいます  
ぜひ、ご賞味下さい。  
☆ご注意ください☆  
21(水)には、時節の和菓子「おはぎ」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下さい。

	3/19 (月)	3/20 (火)	3/21 (水)	3/22 (木)	3/23 (金)
☆献立のご案内☆	鱈(ぶりの)焼き物 柚子風味みそあん 添え (小麦) 揚げかぼちゃ、 蓮根きんぴら・人参煮 (乳・小麦) 豚肉と彩り豆・玉ねぎの カチャトーラソース煮 (乳・小麦)	鰯(にしん)の バター風味ムニエル (乳・小麦) 牛肉とブロッコリー・竹の子の 中華風炒め (乳・小麦) 三角厚揚げの含め煮 和風大豆ミートあんかけ (乳・小麦)	鶏もも肉の西京みそ焼き (乳) ベーコンと蓮根・ズッキーニの バジル風味玉子炒め (卵・乳・小麦) 干えびと菜の花・玉ねぎの かき揚げ (乳・小麦・えび) 高野豆腐と枝豆・ 風味かまぼこのとろみ煮 (卵・乳・小麦・えび・かに)	鱈(あじ)の梅肉・大葉フライ (小麦) 豚肉と白菜・エリンギの コンソメ煮 チーズ 添え (乳・小麦) 切干大根とぜんまい・小松菜の ピピンパ風挽肉炒め (乳・小麦) 桜えびとからし菜・玉子の 煮びたし (卵・乳・小麦・えび)	揚げ肉団子 八宝菜風あんかけ (卵・乳・小麦) シーフード焼そば (乳・小麦・えび) 鶏肉と里芋・野菜の芋煮風 (乳・小麦) 竹輪といんげんの 味噌バター風味炒め (卵・乳・小麦)
《過平均栄養》 ※1食あたり	451 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 22.4g 炭水化物 38.1g 塩分 3.3g	458 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 23.1g 炭水化物 43.8g 塩分 3.1g	446 kcal たんぱく質 22.5g 脂質 21.4g 炭水化物 40.2g 塩分 2.5g	442 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 23.2g 炭水化物 36.2g 塩分 4.0g	456 kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.8g 炭水化物 43.6g 塩分 3.4g
ごはん	白米：国産 309 kcal 0.3g	ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0g	炊込みごはん (山菜・鮭フレーク) エネルギー 327 kcal 塩分 0.7g	ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0g	錦糸玉子・塩昆布 ごはん エネルギー 313 kcal 塩分 0.6g

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。

2018年(平成30年)

☆献立のご案内☆  
19(月)の献立には、香味野菜を利かせトマトペーストで煮込んだ「カチャトーラ」風のおかずを作ってみました  
お肉と彩り豆を香り良く煮込んでいます  
ぜひ、ご賞味下さい。  
☆ご注意ください☆  
21(水)には、時節の和菓子「おはぎ」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下さい。

	3/19 (月)	3/20 (火)	3/21 (水)	3/22 (木)	3/23 (金)
☆献立のご案内☆	ぶり 焼き物、 揚げかぼちゃ・蓮根きんぴら (乳・小麦) 豚肉と彩り豆・玉ねぎの カチャトーラソース煮 (乳・小麦)	にしん ムニエル、 人参とツナのすり胡麻炒め (乳・小麦) 牛肉と野菜の中華風炒め (乳・小麦) 三角厚揚げの含め煮 和風大豆ミートあんかけ (乳・小麦)	鶏もも肉の西京みそ焼、 干えびと菜の花のかき揚げ (乳・小麦・えび) ベーコンと蓮根・ズッキーニの バジル風味玉子炒め (卵・乳・小麦)	あじ 梅肉・大葉フライ、 切干大根のピピンパ風炒め (乳・小麦) 豚肉と白菜・エリンギの コンソメ煮 チーズ 添え (乳・小麦) 蒟蒻の山椒風味煮 (乳・小麦) 南瓜とキャベツ・レーズンの サラダ (卵・小麦)	揚げ肉団子 八宝菜風あん、 シーフード焼そば (卵・乳・小麦・えび) 鶏肉と里芋・野菜の芋煮風 (乳・小麦) 竹輪といんげんの 味噌バター風味炒め (卵・乳・小麦) カリフラワーとパプリカの オリーブオイル和え (乳)
《過平均栄養》 ※1食あたり	590 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.4g 炭水化物 85.5g 塩分 2.6g	603 kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.3g 炭水化物 87.7g 塩分 2.5g	610 kcal たんぱく質 20.0g 脂質 17.6g 炭水化物 88.6g 塩分 2.5g	557 kcal たんぱく質 15.6g 脂質 17.1g 炭水化物 80.2g 塩分 2.7g	571 kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.9g 炭水化物 93.1g 塩分 2.8g
白米：国産	85.5g 2.6g	ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0g	炊込みごはん (山菜・鮭フレーク) エネルギー 327 kcal 塩分 0.7g	ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0g	錦糸玉子・塩昆布 ごはん エネルギー 313 kcal 塩分 0.6g

- ・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

※ 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

☆ご注意ください☆  
21(水)には、時節の和菓子「おはぎ」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下さい。

☆ご注意ください☆  
22(木)には「串」のついたおかずを入れました。  
お召し上がりの際は付属の『串』にご注意ください。

ごはんセット  
ご利用の方  
下記栄養が加わります

	3/19 (月)	3/20 (火)	3/21 (水)	3/22 (木)	3/23 (金)
赤魚(あかうお)の昆布茶焼き	鱈(しら)のバジルオリーブ油ソテー	鶏肉と蕪・玉ねぎの香草トマト煮 (乳・小麦)	もうかさめ パン粉焼き (小麦)	鶏もも肉の唐揚げ アップルマヨネーズソース (卵・乳・小麦)	
豚肉とブロッコリーの洋風玉子炒め (卵・乳・小麦)	牛肉と野菜・きくらげの中華風豆腐煮 (乳・小麦)	シャトー人參と揚じゃが芋・いんげんのソテー (乳・小麦)	豚肉と蓮根・野菜の和風甘辛炒め (乳・小麦)	竹の子と厚揚げの麻婆煮 (乳・小麦)	
鶏肉と野菜の韓国風ポトフ (乳・小麦)	ちゃんちゃん風みそ焼うどん 鮭そぼろ 添え (乳・小麦)	鯖(さば)の味噌煮 ごぼう添え (乳・小麦)	シェルパスタとアスパラのカレーグラタン風煮 (卵・乳・小麦)	あさりと野菜・椎茸の和風チャブチェ (乳・小麦)	
揚げ芋もち みたらしあんかけ (乳・小麦)	肉団子の和風カレーフリッター (乳・小麦)	干えびと菜の花・玉ねぎのかき揚げ (卵・乳・小麦・えび)	いか下足天串のり塩焼そば 添え (卵・乳・小麦・えび・かに)	ほっけ塩焼き	
パンネパスタと野菜のマヨネーズサラダ (卵・乳・小麦)	くわいと紫キャベツ・キヌア雑穀のサラダ (乳・小麦)	ピーフンとキャベツ・ハムのシーザードレッシングサラダ (卵・乳・小麦)	南瓜とキャベツ・レーズンのサラダ (卵・小麦)	カリフラワーとパプリカのオリーブオイル和え (乳)	
合鴨ロースの照り焼き (小麦)	ほうれん草とマッシュルームのクリーム煮 (乳・小麦)	高野豆腐と枝豆・風味かまぼこのとろみ煮 (卵・乳・小麦・えび・かに)	桜えびとからし菜・玉子の煮びたし (卵・乳・小麦・えび)	竹輪といんげんの味噌バター風味炒め (卵・乳・小麦)	
いんげんと人參の土佐和え (乳・小麦)	人參とツナのすり胡麻炒め (乳・小麦)	おはぎ	蒟蒻の山椒風味煮 (乳・小麦)	キャベツのゆかり煮びたし (乳・小麦)	
佃煮：しめじ昆布 (小麦)	野沢菜・大根 漬け (小麦)	大根 みそ漬け (小麦)	佃煮：紫蘇きくらげ昆布 (小麦)	刻み茄子漬け (小麦)	
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 551 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 25.7 g 炭水化物 48.5 g 塩分 4.0 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 31.5 g 炭水化物 38.3 g 塩分 3.9 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.2 g 炭水化物 62.3 g 塩分 4.2 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 19.7 g 炭水化物 57.2 g 塩分 4.1 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 32.7 g 炭水化物 30.8 g 塩分 3.9 g

白米：国産	ごはん	ごはん	炊込みごはん (山菜・鮭フレーク) (乳・小麦)	ごはん	錦糸玉子・塩昆布 ごはん (卵・乳・小麦)
309 kcal 0.3 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 327 kcal 塩分 0.7 g	エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 313 kcal 塩分 0.6 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	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	3種豆のサラダ	コーンポテトサラダ (卵)
26 kcal 0.096 g	エネルギー 9 kcal 塩分 0.003 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

- ・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。

2018年(平成30年)

## おかずコース

	3/26 (月)	3/27 (火)	3/28 (水)	3/29 (木)	3/30 (金)
主菜	鯖(さほ)の塩照り焼き (小麦) 豚肉とさつまいも・ 彩りパプリカの黒酢炒め (乳・小麦)	豚肉の玉子すき煮風 (卵・乳・小麦) 白菜と春菊の煮物、 結び白滝・人参の炊き合せ (乳・小麦)	ほっけ ピリ辛七味焼き (乳・小麦) 牛肉とアスパラ・エリンギの カレー風味炒め (乳・小麦)	銀ひらす(シルバー)の ゆかり焼き (乳・小麦) 鶏肉と野菜・きのこの 搾菜(ザーサイ)炒め (乳・小麦)	クリームソース ハムカツ (乳・小麦) 麻婆大根 (乳・小麦)
副菜	鶏肉と蕪・大根葉のクリーム煮 (乳・小麦)	鯛(かれい)の天ぷら 柚子風味マリネ蓮根 添え (卵・乳・小麦)	魚肉ソーセージと花野菜・ 根菜のポトフ (乳・小麦・かこ)	豚肉と南瓜・人参の刻み昆布煮 (乳・小麦)	豆腐と海老・パプリカの 玉子チャンプルー (卵・乳・小麦・えび)
揚げ物	厚揚げの生姜風味炒め (乳)	笹かまぼこ (卵)	竹の子のごま油炒め (乳・小麦)	蕪と水菜・大豆ミートの コンソメ煮 (乳・小麦)	さつま揚げと油揚げ・ ひじきの煮物 (乳・小麦)
煮物	煮豆：ひよこ豆	牛蒡と平靱いんげんの 甘味噌和え (乳・小麦)	揚げ茄子の煮びたし (乳・小麦)	くわいの中華みそ炒め (乳・小麦)	ブロッコリーの ガーリックオリーブ油炒め (乳)
和風	小松菜とキャベツの 和風海苔和え 冷菜 (乳・小麦)	オクラのなめ茸和え 冷菜 (乳・小麦)	からし菜とキャベツの ピーナツ和え 冷菜 (乳・小麦・落花生)	コーンとキャベツの 胡麻クリームサラダ (卵・小麦)	蒸し鶏とキャベツ・枝豆の レモン風味サラダ (乳)
佃煮	佃煮：紫蘇きくらげ (小麦)	白瓜 しば漬け (小麦)	葉唐きゅうり漬け (小麦・かこ)	佃煮：子持きくらげ生姜 (小麦)	柚子風味大根漬け
《過平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 449 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.5 g 炭水化物 37.4 g 塩分 3.4 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 24.9 g 炭水化物 33.3 g 塩分 3.2 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.9 g 炭水化物 38.3 g 塩分 3.7 g	エネルギー 443 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 19.5 g 炭水化物 39.5 g 塩分 3.0 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 20.6 g 炭水化物 36.5 g 塩分 3.5 g
ごはん	ごはん	干えび・じゃこ ごはん (乳・えび・かこ)	ごはん	ごはん	もち麦 ごはん (小麦)
《過平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 310 kcal 塩分 0.08 g	エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 324 kcal 塩分 0.4 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

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	もち麦：米国
310 kcal	
0.08 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)

	3/26 (月)	3/27 (火)	3/28 (水)	3/29 (木)	3/30 (金)
主菜	さば 塩照り焼、 豚肉と野菜の黒酢炒め (乳・小麦)	豚肉の玉子すき煮風、 白菜と春菊・人参の炊き合せ (卵・乳・小麦)	ほっけ ピリ辛七味焼、 牛肉・アスパラ カレー炒め (乳・小麦)	銀ひらす ゆかり焼、 鶏肉と野菜 搾菜炒め (乳・小麦)	クリームソース ハムカツ、 ブロッコリー オリーブ油炒め (乳・小麦)
副菜	鶏肉と蕪・大根葉のクリーム煮 (乳・小麦)	笹かまぼこ (卵)	魚肉ソーセージと花野菜・ 根菜のポトフ (乳・小麦・かこ)	豚肉と南瓜・人参の刻み昆布煮 (乳・小麦)	豆腐と海老・玉子の チャンプルー (卵・乳・小麦・えび)
揚げ物	煮豆：ひよこ豆	牛蒡と平靱いんげんの 甘味噌和え (乳・小麦)	揚げ茄子の煮びたし (乳・小麦)	くわいの中華みそ炒め (乳・小麦)	麻婆大根 (乳・小麦)
和風	小松菜とキャベツの 和風海苔和え 冷菜 (乳・小麦)	オクラのなめ茸和え 冷菜 (乳・小麦)	からし菜とキャベツの ピーナツ和え 冷菜 (乳・小麦・落花生)	コーンとキャベツの 胡麻クリームサラダ (卵・小麦)	蒸し鶏とキャベツ・枝豆の レモン風味サラダ (乳)
佃煮	佃煮：紫蘇きくらげ (小麦)	白瓜 しば漬け (小麦)	葉唐きゅうり漬け (小麦・かこ)	佃煮：子持きくらげ生姜 (小麦)	柚子風味大根漬け
《過平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 82.4 g 塩分 2.6 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.7 g 炭水化物 85.9 g 塩分 2.9 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 81.2 g 塩分 2.8 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 14.1 g 炭水化物 79.9 g 塩分 1.9 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 82.1 g 塩分 2.8 g
ごはん	ごはん	干えび・じゃこ ごはん (乳・えび・かこ)	ごはん	ごはん	もち麦 ごはん (小麦)
《過平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 82.4 g 塩分 2.6 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.7 g 炭水化物 85.9 g 塩分 2.9 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 81.2 g 塩分 2.8 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 14.1 g 炭水化物 79.9 g 塩分 1.9 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 82.1 g 塩分 2.8 g

白米：国産	もち麦：米国
-------	--------

- ・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

2018年(平成30年)

	3/26 (月)	3/27 (火)	3/28 (水)	3/29 (木)	3/30 (金)
	鱈(ぶり)のムニエル (乳・小麦) スパゲティナポリタン、 シャトー人参・ブロッコリー (卵・乳・小麦)	鶏ひき肉と竹の子・牛蒡の みそ焼きつくね (卵・乳・小麦) ベビーホタテと野菜・豆腐の コチュジャン煮 (乳・小麦)	秋刀魚(さんま)の粕漬焼き (卵・小麦) 牛肉ともやし・にんにく芽の 中華風黒胡椒炒め (乳・小麦)	鱈(あじ)の みりん漬けフライ (小麦) 鶏肉と牛蒡・玉ねぎの 柳川煮風 (卵・乳・小麦)	豚ロース肉の ガパオソース焼き (乳・小麦) じゃが芋とシーフードの 中華マヨネーズ炒め (卵・乳・小麦・えび)
	豚肉と落のきんぴら風炒め (乳・小麦) 鶏肉とさつま芋・アスパラの クリーム煮 (乳・小麦)	ソーセージといんげん・ 切干大根の洋風コンソメ炒め (乳・小麦) 小海老フライ、 風味かまぼこフライ (卵・小麦・えび・かに)	彩り豆とじゃが芋の ツナトマト煮 (乳・小麦) 鶏唐揚げ 黒酢ソース パプリカソテー 添え (小麦)	ロールキャベツ キムチたれ かけ チーズ添え (乳・小麦・えび) 菜の花とベーコンの 和風スパゲティ (卵・小麦)	鮫鱈(あんこう)の天ぷら みぞれあんかけ (乳・小麦) 揚げ肉団子 竹の子・蒟蒻・根菜煮 添え (卵・乳・小麦)
	小松菜とキャベツの 和風海苔和え 冷菜 (乳・小麦) 厚揚げの生姜風味炒め (乳)	オクラのなめ苺和え 冷菜 (乳・小麦) 笹かまぼこ (卵)	からし菜とキャベツの ピーナツ和え 冷菜 (乳・小麦・落花生) 竹の子のごま油炒め (乳・小麦)	コーンとキャベツの 胡麻クリームサラダ (卵・小麦) 蕪と水菜・大豆ミートの コンソメ煮 (乳・小麦)	蒸し鶏とキャベツ・枝豆の レモン風味サラダ (乳) さつま揚げと油揚げ・ ひじきの煮物 (乳・小麦)
	煮豆：ひよこ豆 佃煮：紫蘇きくらげ (小麦)	牛蒡と平鞘いんげんの 甘味噌和え (乳・小麦) 白瓜 しば漬け (小麦)	揚げ茄子の煮びたし (乳・小麦) 葉唐きゅうり漬け (小麦・かに)	くわいの中華みそ炒め (乳・小麦) 佃煮：子持きくらげ生姜 (小麦)	ブロッコリーの ガーリックオリーブ油炒め (乳) 柚子風味大根漬け
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 562 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 29.3 g 炭水化物 44.1 g 塩分 3.7 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 52.4 g 塩分 4.1 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 32.2 g 炭水化物 42.3 g 塩分 4.0 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.2 g 炭水化物 60.0 g 塩分 4.2 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 28.4 g 炭水化物 49.9 g 塩分 3.7 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	もち麦：米国
エネルギー 310 kcal	たんぱく質 0.08 g

	ごはん	干えび・じゃこ ごはん (乳・えび・かに)	ごはん	ごはん	もち麦 ごはん (小麦)
エネルギー	302 kcal	324 kcal	302 kcal	302 kcal	320 kcal
塩分	0.0 g	0.4 g	0.0 g	0.0 g	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
エネルギー 26 kcal
塩分 0.089 g

	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	グリーンサラダ (卵)	大根とツナのサラダ
エネルギー	18 kcal	36 kcal	36 kcal	20 kcal	18 kcal
塩分	0.018 g	0.051 g	0.004 g	0.017 g	0.355 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。

