



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。

おかずコース

◆ 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)

	6/26 (月)	6/27 (火)	6/28 (水)	6/29 (木)	6/30 (金)
鱈(たら)の焼き物 おろしあんかけ おくら添え (小麦)	くわい入り チキンハンバーグ (乳・小麦)	ほっけの塩焼き	鱈(あじ)の ミックススパイス焼き (乳)	クランチハムのフライ (卵・乳・小麦)	
鶏肉と冬瓜・人参の煮物 (小麦)	牛肉と竹の子・アスパラの トマト炒め (乳・小麦)	枝豆入ふわふわ豆腐の天ぷら 和風おくらあんかけ (卵・小麦・えび)	牛肉とキャベツ・ピーマンの オイスターソース炒め (小麦)	豚肉と玉ねぎ・白滝の和風煮 (小麦)	
キャベツとゴーヤ・焼麩の 玉子チャンプルー (卵・小麦)	ソーセージとズッキーニの 洋風焼うどん (乳・小麦)	豚肉といんげん・ ヤングコーンの中華炒め (小麦)	じゃが芋とベーコンの トマトコンソメ煮 (卵・乳・小麦)	イカともやし・ にんにく芽の香味炒め (小麦)	
さつま揚げの胡麻みそ和え (小麦)	茄子の南蛮漬け (小麦)	大根とベーコンのコンソメ煮 (卵・乳・小麦)	あさりとねぎの深川風煮 (卵)	蓮根と蒟蒻の青のり炒め	
小松菜とコーンの バター風味炒め (乳)	枝豆・そぼろ玉子 卵の花 (卵・小麦)	竹輪とパプリカのうま塩炒め (えび・かに)	アスパラの土佐和え (小麦)	ほうれん草の玉子とじ (卵・小麦)	
マカロニと ミックスピーズのサラダ (卵・小麦)	もやしと風味かまぼこ・ 胡瓜の梅肉和え (卵・小麦・かに)	カレー風味ポテトサラダ (卵・小麦)	パンサンスー ＜春雨と彩り野菜のサラダ＞ (小麦)	カリフラワーと レッドオニオンの甘酢サラダ (小麦)	
佃煮：胡麻きくらげ昆布 (小麦)	桜レモン大根漬け	しば胡瓜漬け	たまり風味つぼ漬け (小麦・えび・かに)	佃煮：時雨きやらぶき (小麦・かに)	
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 443 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.9 g 炭水化物 32.6 g 塩分 3.6 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 25.0 g 炭水化物 35.4 g 塩分 3.5 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 24.5 g 炭水化物 22.2 g 塩分 3.4 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.9 g 炭水化物 31.4 g 塩分 3.1 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 27.6 g 炭水化物 35.7 g 塩分 3.5 g
ごはん ご利用の方 下記栄養が 加わります	白米：国産 306 kcal 0.3 g	洋風炊込みごはん ＜シーフード・コーン＞ (乳・小麦・えび) エネルギー 315 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	わかめとじゃこ ごはん (えび・かに) エネルギー 308 kcal 塩分 0.7 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

◆ 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)

	6/26 (月)	6/27 (火)	6/28 (水)	6/29 (木)	6/30 (金)
たら焼物 おろしあん、 さつま揚げ胡麻みそ和え (小麦)	くわい入ハンバーグ、 ソーセージ・野菜の焼うどん (乳・小麦)	ほっけの塩焼、 大根・ベーコン コンソメ煮 (卵・乳・小麦)	あじ ミックススパイス焼、 じゃが芋・ベーコン 洋風煮 (卵・乳・小麦)	クランチハムのフライ、 蓮根と蒟蒻の炒め物 (卵・乳・小麦)	
キャベツとゴーヤ・焼麩の 玉子チャンプルー (卵・小麦)	牛肉と竹の子・アスパラの トマト炒め (乳・小麦)	豚肉といんげん・ ヤングコーンの中華炒め (小麦)	牛肉とキャベツ・ピーマンの オイスターソース炒め (小麦)	イカともやし・ にんにく芽の香味炒め (小麦)	
小松菜とコーンの バター風味炒め (乳)	枝豆・そぼろ玉子 卵の花 (卵・小麦)	竹輪とパプリカのうま塩炒め (えび・かに)	アスパラの土佐和え (小麦)	ほうれん草の玉子とじ (卵・小麦)	
マカロニと ミックスピーズのサラダ (卵・小麦)	もやしと風味かまぼこ・ 胡瓜の梅肉和え (卵・小麦・かに)	カレー風味ポテトサラダ (卵・小麦)	パンサンスー ＜春雨と彩り野菜のサラダ＞ (小麦)	カリフラワーと レッドオニオンの甘酢サラダ (小麦)	
佃煮：胡麻きくらげ昆布 (小麦)	桜レモン大根漬け	しば胡瓜漬け	たまり風味つぼ漬け (小麦・えび・かに)	佃煮：時雨きやらぶき (小麦・かに)	
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 576 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.6 g 炭水化物 76.4 g 塩分 2.9 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.4 g 炭水化物 75.8 g 塩分 3.0 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 65.8 g 塩分 2.5 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 73.2 g 塩分 2.1 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 22.2 g 炭水化物 78.7 g 塩分 3.0 g
白米：国産	ごはん エネルギー 541 kcal 塩分 2.7 g	洋風炊込みごはん ＜シーフード・コーン＞ (乳・小麦・えび) エネルギー 315 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	わかめとじゃこ ごはん (えび・かに) エネルギー 308 kcal 塩分 0.7 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



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)

	6/26 (月)	6/27 (火)	6/28 (水)	6/29 (木)	6/30 (金)
	鯖(さわら)の二色利休焼き	鮭(さけ)の柚庵焼き (小麦)	チーズチキンカツ (卵・乳・小麦)	鯨(にしん)の白味噌焼き (小麦)	豆腐とすり身のふわふわ揚 おろしあんかけ (卵・小麦)
	牛肉と玉ねぎ・ ズッキーニのトマト煮 (乳・小麦)	野菜春巻き (小麦)	豚肉とキャベツ・パプリカの オイスターソース炒め (小麦)	アスパラとベーコン・コーンの スパゲティ (卵・乳・小麦)	鶏肉と玉ねぎ・いんげんの ガーリック炒め
	鶏肉の南蛮野菜漬け (小麦)	ビーフストロガノフ キャベツボール 添え (小麦)	鱈(たら)の にんにく黒胡椒焼き	豚肉とにらの中華炒め	鯿(かれい)のピリ辛照り焼き (小麦)
	豚肉と彩り野菜・きのこの バジルレモン焼ビーフン	豚肉じゃが (小麦)	プレーンオムレツとパンネの 風味かまぼこタルタルソース (卵・小麦・かに)	いかフライ (小麦)	五目巾着と南瓜・人参の 炊き合せ (小麦)
	マカロニと ミックスビーンズのサラダ (卵・小麦)	もやしと風味かまぼこ・ 胡瓜の梅肉和え (卵・小麦・かに)	カレー風味ポテトサラダ (卵・小麦)	パンサンスー 〈春雨と彩り野菜のサラダ〉 (小麦)	カリフラワーと レッドオニオンの甘酢サラダ (小麦)
	さつま揚げの胡麻みそ和え (小麦)	茄子の南蛮漬け (小麦)	大根とベーコンのコンソメ煮 (卵・乳・小麦)	あさりとねぎの深川風煮 (卵)	蓮根と蒟蒻の青のり炒め
	小松菜とコーンの バター風味炒め (乳)	枝豆・そぼろ玉子 卵の花 (卵・小麦)	竹輪とパプリカのうま塩炒め (えび・かに)	アスパラの土佐和え (小麦)	ほうれん草の玉子とじ (卵・小麦)
	佃煮：胡麻きくらげ昆布 (小麦)	桜レモン大根漬け	しば胡瓜漬け	たまり風味つぼ漬け (小麦・えび・かに)	佃煮：時雨きくらげ (小麦・かに)
《過平均栄養》 ※1食あたり	585 kcal たんぱく質 25.5g 脂質 31.9g 炭水化物 35.3g 塩分 3.7g	エネルギー 660 kcal たんぱく質 26.5g 脂質 37.8g 炭水化物 37.8g 塩分 3.7g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.1g 脂質 26.6g 炭水化物 39.5g 塩分 4.1g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.3g 脂質 39.0g 炭水化物 27.3g 塩分 3.6g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.2g 脂質 29.7g 炭水化物 32.0g 塩分 3.3g

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	洋風炊込みごはん (シーフード・コーン) (乳・小麦・えび)	ごはん	ごはん	わかめとじゃこ ごはん (えび・かに)
306 kcal 0.3 g	エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 315 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 308 kcal 塩分 0.7 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	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)	トマトのフレッシュサラダ
26 kcal 0.096 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	エネルギー 9 kcal 塩分 0.003 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。

2017年(平成29年)

おかずコース

☆ご案内☆
半夏生のこの時期
時節食として「たこ」を
食べる風習があります

マイシィでも
あっさりとした
「タコの冷菜」を
取り入れてみました
ぜひ！ご賞味ください

	7/3 (月)	7/4 (火)	7/5 (水)	7/6 (木)	7/7 (金)
☆ご案内☆	半夏生のこの時期 時節食として「たこ」を 食べる風習があります マイシィでも あっさりとした 「タコの冷菜」を 取り入れてみました ぜひ！ご賞味ください				
メニュー	鯛(かれい)の照り焼き (小麦) メンチカツ バジルトマトソース (乳・小麦) ソーセージと彩り野菜の 洋風コンソメ炒め (乳・小麦) 小松菜のバター風味ソテー (乳) カリフラワーのゆかり和え 蒟蒻とタコ・彩り海藻の 酢味噌和え (小麦) 佃煮：刻み紫蘇ふき (小麦)	豚唐揚げと野菜の黒酢あん (乳・小麦) 鶏肉とにら・キャベツの 塩焼そば (小麦) いかと野菜の中華風豆腐煮 (小麦) もやしとハム・青菜の炒め物 (卵・乳) 蓮根のカレー風味煮 (小麦) 角切りポテトの シーザードレッシングサラダ (卵・乳) 柚子風味つぼ漬け	鰯(さわらの) コチュジャン味噌焼き (小麦) 南瓜と蒟蒻・人参の煮物 (小麦) 豚肉と牛蒡・人参の オイスターソース炒め ほうれん草とひらたけの 白和え ペンネパスタと玉ねぎ・ ベーコンのソテー (卵・乳・小麦) 胡瓜と玉ねぎ・パプリカの 醤油ドレッシング冷菜 (小麦) 刻みたくあん漬け	鯖(さば)の ミックススパイス焼き (小麦) 鶏肉とくわい・玉ねぎの 和風甘味噌炒め (小麦) がんもと長芋・人参の炊き合せ (小麦) 煮豆：昆布豆 (小麦) ブロッコリーの胡麻和え (小麦) ひじきと彩り野菜の マリネ風サラダ (小麦) 搾菜(ザーサイ)漬け (小麦)	星形ハンバーグ ハニーマスタードソース ベーコンとアスパラの スパゲティ (卵・乳・小麦) チキンクリームシチュー (乳・小麦) さつま揚げの生姜醤油和え (小麦) オクラと干し海老の煮びたし (小麦・えび) 春雨と野菜・玉子の 黒胡椒サラダ (卵・小麦) しそ桜大根漬け
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 21.9 g 炭水化物 38.9 g 塩分 3.5 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 19.1 g 炭水化物 31.3 g 塩分 3.4 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 24.9 g 炭水化物 58.3 g 塩分 3.9 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 22.2 g 炭水化物 32.2 g 塩分 3.2 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 27.5 g 炭水化物 31.3 g 塩分 3.3 g
ごはん	たこと枝豆 ごはん (小麦) エネルギー 308 kcal 塩分 0.7 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 エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	赤米 ごはん エネルギー 303 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 赤米：国産
303 kcal
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)

☆ご案内☆
半夏生のこの時期
時節食として「たこ」を
食べる風習があります

マイシィでも
あっさりとした
「タコの冷菜」等
取り入れてみました
ぜひ！ご賞味ください

	7/3 (月)	7/4 (火)	7/5 (水)	7/6 (木)	7/7 (金)
☆ご案内☆	半夏生のこの時期 時節食として「たこ」を 食べる風習があります マイシィでも あっさりとした 「タコの冷菜」等 取り入れてみました ぜひ！ご賞味ください				
メニュー	かれい 照り焼、 小松菜のバター風味ソテー (乳・小麦) ソーセージと彩り野菜の 洋風コンソメ炒め (乳・小麦) カリフラワーのゆかり和え 蒟蒻とタコ・彩り海藻の 酢味噌和え (小麦) 佃煮：刻み紫蘇ふき (小麦)	豚唐揚げと野菜の黒酢あん (乳・小麦) いかと野菜の中華風豆腐煮 (小麦) 蓮根のカレー風味煮 (小麦) 角切りポテトの シーザードレッシングサラダ (卵・乳) 柚子風味つぼ漬け	さわら コチュジャン焼、 ほうれん草・ひらたけ白和え (小麦) 豚肉と牛蒡・人参の オイスターソース炒め ペンネパスタと玉ねぎ・ ベーコンのソテー (卵・乳・小麦) 胡瓜と玉ねぎ・パプリカの 醤油ドレッシング冷菜 (小麦) 刻みたくあん漬け	鯖 ミックススパイス焼、 鶏肉・くわい和風甘辛炒め (小麦) がんもと長芋・人参の炊き合せ (小麦) ブロッコリーの胡麻和え (小麦) ひじきと彩り野菜の マリネ風サラダ (小麦) 搾菜(ザーサイ)漬け (小麦)	星形ハンバーグ、 ベーコン・アスパラスパゲティ (卵・乳・小麦) チキンクリームシチュー (乳・小麦) オクラと干し海老の煮びたし (小麦・えび) 春雨と野菜・玉子の 黒胡椒サラダ (卵・小麦) しそ桜大根漬け
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 548 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 78.0 g 塩分 2.7 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.4 g 炭水化物 66.8 g 塩分 2.9 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 97.1 g 塩分 3.0 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.7 g 炭水化物 73.1 g 塩分 2.3 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 22.2 g 炭水化物 70.4 g 塩分 2.6 g
ごはん	たこと枝豆 ごはん (小麦) エネルギー 308 kcal 塩分 0.7 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 エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	赤米 ごはん エネルギー 303 kcal 塩分 0.0 g

白米：国産 赤米：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) 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。

※ 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。

☆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

＜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
2017年(平成29年)

にぎわいコース

☆ご案内☆
半夏生のこの時期
時節食として「たこ」を
食べる風習があります

マイシィでも
あっさりとした
「タコの冷菜」を
取り入れてみました
ぜひ！ご賞味ください

	7/3 (月)	7/4 (火)	7/5 (水)	7/6 (木)	7/7 (金)
	赤魚(あかうお)の焼き物 おろしあんかけ (小麦)	白身魚(ほき)の竜田揚げ オニオントマトマリネ 添え (小麦)	豚肉と竹の子・ピーマンの オイスターソース炒め (小麦)	鰯(いわし)の甘辛蒲焼き (小麦)	星形ハンバーグ ハニーマスタードソース
	牛肉と牛蒡・人参の味噌煮 (小麦)	中華風 シーフード焼うどん (小麦・えび)	鱧(きず)の磯辺天ぷら、 山芋の天ぷら (小麦)	牛肉と玉ねぎ・パプリカの キムチ風味炒め (小麦)	ベーコンとアスパラの スパゲティ (卵・乳・小麦)
	鶏ささみの胡麻カツ 青のりスパゲティ 添え (小麦)	鶏肉のカラースパイス焼き (小麦)	肉団子と南瓜の炊き合せ (乳・小麦)	お魚すり身三角いなりと 里芋・人参の炊き合せ (卵・小麦)	練(にしん)の山椒焼き (小麦)
	あさりとネギ・キャベツ・ 油揚げの玉子とし (卵・乳・小麦)	ふろふき大根 肉味噌あんかけ (小麦)	ゴーヤ キーマカレー (乳・小麦)	八宝菜 (えび)	チキンクリームシチュー (乳・小麦)
	蒟蒻とタコ・彩り海藻の 酢味噌和え (小麦)	角切りポテトの シーザードレッシングサラダ (卵・乳)	胡瓜と玉ねぎ・パプリカの 醤油ドレッシング冷菜 (小麦)	ひじきと彩り野菜の マリネ風サラダ (小麦)	春雨と野菜・玉子の 黒胡椒サラダ (卵・小麦)
	小松菜のバター風味ソテー (乳)	もやしとハム・青菜の炒め物 (卵・乳)	ほうれん草とひらたけの 白和え	煮豆：昆布豆 (小麦)	さつま揚げの生姜醤油和え (小麦)
	カリフラワーのゆかり和え	蓮根のカレー風味煮 (小麦)	ペンネパスタと玉ねぎ・ ベーコンのソテー (卵・乳・小麦)	ブロッコリーの胡麻和え (小麦)	オクラと干し海老の煮びたし (小麦・えび)
	佃煮：刻み紫蘇ふき (小麦)	柚子風味つぼ漬け	刻みたくあん漬け	搾菜(ザーサイ)漬け (小麦)	しそ桜大根漬け
《週平均栄養》 ※1食あたり	569 kcal エネルギー たんぱく質 26.1 g 脂質 26.3 g 炭水化物 23.1 g 塩分 33.4 g 3.8 g	578 kcal エネルギー たんぱく質 25.6 g 脂質 33.5 g 炭水化物 42.3 g 塩分 3.9 g	593 kcal エネルギー たんぱく質 26.2 g 脂質 30.4 g 炭水化物 44.9 g 塩分 3.8 g	557 kcal エネルギー たんぱく質 27.2 g 脂質 25.4 g 炭水化物 31.2 g 塩分 3.2 g	561 kcal エネルギー たんぱく質 25.3 g 脂質 22.8 g 炭水化物 42.9 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	赤米：国産	たこと枝豆 ごはん (小麦)	ごはん	ごはん	ごはん	赤米 ごはん
303 kcal 0.1 g		エネルギー 308 kcal 塩分 0.7 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 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 303 kcal 塩分 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	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)	大根とツナのサラダ	たまごと野菜のサラダ (卵)
26 kcal 0.089 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	エネルギー 18 kcal 塩分 0.355 g	エネルギー 18 kcal 塩分 0.018 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。

