



# 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

☆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。  
☆献立のご案内☆  
22(木)の献立では、中華の代表的なスープ「白湯(ばいたん)」を料理に取り入れてみました  
お肉と多種野菜を煮だした深い味わいが特徴です  
今回は餃子かけあんのベースとしてみました  
ぜひ、ご賞味下さい。

	3/19 (月)	3/20 (火)	3/21 (水)	3/22 (木)	3/23 (金)
☆献立のご案内☆	鰻(あじ)の香草パン粉焼き (小麦) 魚肉ソーセージとキャベツ・パプリカの洋風炒め (卵・乳・小麦) 牛肉とくわい・人参の甘辛タレ炒め (小麦) 笹がき牛蒡の黒胡麻さんぴら (小麦) 小松菜の錦糸玉子和え (卵・小麦) 切干大根と胡瓜・人参の甘酢冷菜 (小麦)	蓮根入鶏つくね焼き (卵・乳・小麦) 牛肉とキャベツ・アスパラのトマトコンソメ煮 (乳・小麦) ハムとメンマ・もやしのピリ辛炒め (卵・乳・小麦) さつま揚げと白菜の煮物 (小麦) さつま芋の甘辛あんかけ (小麦) フジッリパスタと胡瓜・人参のコーンサラダ (卵・小麦)	海老の天ぷら、山芋の青のり天ぷら (小麦・えび) 鶏肉と大根・平糲いんげんのコチュジャン煮 (卵・乳・小麦) 高野豆腐の含め煮 菜の花・玉子あんかけ (卵・乳・小麦) 踏の含め煮 (小麦) おはぎ (小麦) ひじきとミックス豆のマリネ風サラダ (小麦)	鯖(さわら)ゆかり焼き (乳・小麦) 鶏肉とキャベツ・パプリカのコンソメ炒め (乳・小麦) 蒸し餃子 白湯野菜あんかけ (乳・小麦) 蒟蒻と椎茸の煮物 (小麦) ブロッコリーのおかか和え (小麦) わかめと胡瓜・玉ねぎ・風味かまぼこのサラダ (卵・小麦・かに)	メンチカツ (乳・小麦) 厚揚げと春菊・人参の和風挽肉炒め煮 (乳・小麦) ベーコンと菜の花のスパゲティ (卵・乳・小麦) くわいの醤油炒め (小麦) 里芋の胡麻和え (小麦) 角切ポテトとミックス野菜のオーロラソースサラダ (卵・小麦)
《過平均栄養》※1食あたり	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 24.5 g 炭水化物 36.9 g 塩分 3.1 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 21.9 g 炭水化物 35.5 g 塩分 3.3 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 27.8 g 炭水化物 38.7 g 塩分 3.1 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 24.5 g 炭水化物 38.4 g 塩分 2.1 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 21.6 g 炭水化物 18.6 g 塩分 3.8 g
ごはん	白米：国産 307 kcal 0.3 g	ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	炊込みごはん<鮭そぼろ・山菜> (小麦) エネルギー 310 kcal 塩分 0.8 g	ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	炊込みごはん<あさり> エネルギー 319 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。

2018年(平成30年)

☆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。  
☆献立のご案内☆  
22(木)の献立では、中華の代表的なスープ「白湯(ばいたん)」を料理に取り入れてみました  
今回は餃子かけあんのベースとしてみました  
ぜひ、ご賞味下さい

	3/19 (月)	3/20 (火)	3/21 (水)	3/22 (木)	3/23 (金)
☆献立のご案内☆	あじ 香草パン粉焼、魚肉ソーセージ・野菜炒め (卵・乳・小麦) 牛肉とくわい・人参の甘辛タレ炒め (小麦) 小松菜の錦糸玉子和え (卵・小麦) 切干大根と胡瓜・人参の甘酢冷菜 (小麦)	蓮根入鶏つくね焼き、さつま揚げと白菜の煮物 (卵・乳・小麦) ハムとメンマ・もやしのピリ辛炒め (卵・乳・小麦) さつま芋の甘辛あんかけ (小麦) フジッリパスタと胡瓜・人参のコーンサラダ (卵・小麦)	海老天ぷら、山芋天ぷら 踏の含め煮 添え (小麦・えび) 高野豆腐の含め煮 菜の花・玉子あんかけ (卵・乳・小麦) おはぎ (小麦) ひじきとミックス豆のマリネ風サラダ (小麦)	さわら ゆかり焼、蒟蒻と椎茸の煮物 (乳・小麦) 蒸し餃子 白湯野菜あんかけ (乳・小麦) ブロッコリーのおかか和え (小麦) わかめと胡瓜・玉ねぎ・風味かまぼこのサラダ (卵・小麦・かに)	メンチカツ、くわいの醤油炒め (乳・小麦) ベーコンと菜の花のスパゲティ (卵・乳・小麦) 里芋の胡麻和え (小麦) 角切ポテトとミックス野菜のオーロラソースサラダ (卵・小麦)
《過平均栄養》※1食あたり	エネルギー 569 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.5 g 炭水化物 77.9 g 塩分 2.3 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 77.5 g 塩分 2.6 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 19.8 g 炭水化物 81.0 g 塩分 2.0 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 17.6 g 炭水化物 85.4 g 塩分 1.9 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 66.1 g 塩分 2.5 g
ごはん	白米：国産 307 kcal 0.3 g	ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	炊込みごはん<鮭そぼろ・山菜> (小麦) エネルギー 310 kcal 塩分 0.8 g	ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	炊込みごはん<あさり> エネルギー 319 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



- ◆ 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。

	3/19 (月)	3/20 (火)	3/21 (水)	3/22 (木)	3/23 (金)	
メニュー	鯨(かれい)パシロイル焼き (乳) 豚肉とキャベツ・セロリの中華風炒め 桜色焼売とニラ焼そば じゃが芋とベーコン・ミックス野菜のコンソメ煮 切干大根と胡瓜・人参の甘酢冷菜 笹がき牛蒡の黒胡麻きんぴら 小松菜の錦糸玉子和え 佃煮：生姜ごま高菜	鶏肉と彩り野菜の炒め物 (小麦) キャベツ焼き マヨネーズソース 添え (卵・小麦) 鱈(たら)のピリ辛三色焼き 豚肉とブロッコリー・玉ねぎのガーリックトマト煮 (乳・小麦) フジッリパスタと胡瓜・人参のコーンサラダ (卵・小麦) さつま揚げと白菜の煮物 (小麦) さつま芋の甘辛あんかけ (小麦) 桜レモン大根漬け	海老の天ぷら、山芋の青のり天ぷら (小麦・えび) チキンピカタ 和風ゆかりスパゲティ 添え (卵・小麦) 牛肉と玉ねぎ・ピーマンの黒酢炒め (小麦) 高野豆腐の含め煮 菜の花・玉子あんかけ (卵・乳・小麦) ひじきとミックス豆のマリネ風サラダ (小麦) 落の含め煮 (小麦) おはぎ 葉唐きゅうり漬け (小麦・かに)	鯨(にしん)の塩こうじ焼き (小麦) 牛肉と春菊・白滝の和風煮 (小麦) 野菜入鶏つくね焼き 柚子胡椒あんかけ (卵・乳・小麦) 豚肉とキャベツ・パプリカのごま油風味赤みそ炒め (小麦) わかめと胡瓜・玉ねぎ・風味かまぼこのサラダ (卵・小麦・かに) 蒟蒻と椎茸の煮物 (小麦) ブロッコリーのおかか和え (小麦) 刻みたくあん漬け	牛肉と竹の子・アスパラのうま塩炒め お魚すり身と豆腐のふわふわ揚げ (卵・小麦) 鯿(あじ)のねぎ風味甜麺醬焼き (小麦) すいとんのあさりクリームソース かけ (乳・小麦) 角切ポテトとミックス野菜のオーロラソースサラダ (卵・小麦) くわいの醤油炒め (小麦) 里芋の胡麻和え (小麦) 佃煮：紫蘇きやらぶき (小麦)	
《週平均栄養》※1食あたり	602 kcal 25.8 g 32.9 g 43.2 g 3.5 g	577 kcal 25.1 g 28.1 g 52.9 g 3.9 g	594 kcal 26.0 g 30.3 g 33.6 g 3.8 g	658 kcal 25.8 g 39.2 g 51.6 g 2.5 g	597 kcal 26.8 g 36.7 g 32.9 g 3.8 g	586 kcal 25.2 g 30.4 g 45.1 g 3.4 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	ごはん	炊込みごはん<鮭そぼろ・山菜> (小麦)	ごはん	炊込みごはん<あさり>
307 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 310 kcal 塩分 0.8 g	エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 319 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	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。

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

2018年(平成30年)

	3/26 (月)	3/27 (火)	3/28 (水)	3/29 (木)	3/30 (金)	
《過平均栄養》※1食あたり	466 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 26.0g 炭水化物 28.0g 塩分 3.3g	480 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 27.5g 炭水化物 34.5g 塩分 3.1g	454 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 25.3g 炭水化物 20.2g 塩分 3.4g	475 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 25.3g 炭水化物 31.1g 塩分 3.5g	422 kcal たんぱく質 18.4g 脂質 20.4g 炭水化物 24.0g 塩分 3.1g	497 kcal たんぱく質 20.2g 脂質 31.5g 炭水化物 30.2g 塩分 3.3g
ごはん	白米：国産 発芽玄米：国産 302 kcal 0.12 g	わかめ ごはん	ごはん	ごはん	発芽玄米 ごはん	
ごはん	エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 303 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 300 kcal 塩分 0.0 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)	
《過平均栄養》※1食あたり	554 kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.9g 炭水化物 72.0g 塩分 2.3g	598 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 20.3g 炭水化物 80.2g 塩分 2.2g	506 kcal たんぱく質 15.9g 脂質 15.2g 炭水化物 65.9g 塩分 2.7g	551 kcal たんぱく質 14.6g 脂質 14.2g 炭水化物 75.4g 塩分 2.3g	518 kcal たんぱく質 16.6g 脂質 12.6g 炭水化物 68.8g 塩分 2.0g	599 kcal たんぱく質 17.4g 脂質 27.4g 炭水化物 69.5g 塩分 2.3g
ごはん	白米：国産 発芽玄米：国産	わかめ ごはん	ごはん	ごはん	発芽玄米 ごはん	
ごはん	エネルギー 554 kcal 塩分 2.3g	エネルギー 598 kcal 塩分 2.2g	エネルギー 506 kcal 塩分 2.7g	エネルギー 551 kcal 塩分 2.3g	エネルギー 518 kcal 塩分 2.0g	

- ・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



- ◆ 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

	3/26 (月)	3/27 (火)	3/28 (水)	3/29 (木)	3/30 (金)
	白身魚(ほき)の粕漬け焼き (卵・小麦)	鱈(あじ)の梅しそフライ (小麦)	蓮根入り鶏つくね焼き 中華風 竹の子あんかけ (卵・乳・小麦)	鯖(さば)の柚庵焼き (小麦)	チキンステーキ ごま辛酢あんかけ (小麦)
	豚肉とパプリカ・きくらげの 中華風炒め	豚肉と山菜と焼麩の 玉子とじ煮風 (卵・乳・小麦)	ベーコンと彩り野菜の 洋風玉子炒め (卵・乳・小麦)	鶏肉とヤングコーン・ パプリカのこチュ醤味噌炒め (小麦)	菜の花と鮭フレークの ペンネソテー (小麦)
	鶏肉と根菜・いんげんの ごま油風味炒め煮 (小麦)	鶏肉と菜の花・玉ねぎの 甘酢炒め (小麦)	鯖(さわら)の二色利久焼き (小麦)	豚肉と白菜・春菊の中華風煮 (小麦)	練(にしん)の醤油こうじ焼き (小麦)
	三角信田揚げと人参・絹さやの 炊き合せ (卵・乳・小麦)	いかと五目野菜の中華豆腐 (小麦)	鶏肉とカリフラワー・人参の カレーコンソメ煮 (乳・小麦)	煮込みハンバーグ アスパラ スパゲティ 添え (乳・小麦)	豚肉とキャベツ・にらの 甜麺醤炒め (小麦)
	春雨と胡瓜の胡麻酢冷菜 (卵・小麦・かに)	キャベツとパプリカの シーザードレッシングサラダ (卵・乳)	二色玉ねぎと胡瓜の マリネドレッシングサラダ (小麦)	竹輪と胡瓜の みぞれ三杯酢和え 冷菜 (小麦・えび・かに)	彩り野菜とハムの コールスローサラダ (卵・乳・小麦)
	油揚げと枝豆の甘辛煮 (小麦)	いんげんとソーセージの ソテー (乳)	キャベツと干えびの 青のり炒め (えび)	青梗菜の土佐びたし (小麦)	蒟蒻とメンマのピリ辛炒め煮 (小麦)
	ほうれん草とじゃこの 辛子和え (小麦・えび・かに)	牛蒡と白滝の炒め煮 (小麦)	ひじきと人参・蒟蒻の白和え (小麦)	キャベツと春雨・大豆ミートの ごま油風味炒め (小麦)	そぼろ玉子と枝豆・人参の 卵の花 (卵・小麦)
	佃煮：胡麻きくらげ昆布 (小麦)	しば胡瓜漬け	搾菜(ザーサイ)漬け (小麦)	柚子風味つぼ漬け	佃煮：刻み紫蘇ふき (小麦)
《週平均栄養》 ※1食あたり	562 kcal	565 kcal	560 kcal	577 kcal	552 kcal
ごはん セット ご利用の方	27.0 g	25.9 g	26.0 g	29.4 g	25.8 g
下記栄養が 加わります	29.9 g	30.6 g	29.5 g	30.0 g	30.9 g
	32.0 g	30.5 g	28.4 g	37.2 g	29.8 g
	3.7 g	3.3 g	3.5 g	3.8 g	3.9 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

サラダ  
セット  
ご利用の方  
右記栄養が  
加わります

	3/26 (月)	3/27 (火)	3/28 (水)	3/29 (木)	3/30 (金)
ごはん	ごはん	わかめ ごはん	ごはん	ごはん	発芽玄米 ごはん
エネルギー	302 kcal	303 kcal	302 kcal	302 kcal	300 kcal
たんぱく質	0.12 g	0.6 g	0.0 g	0.0 g	0.0 g
塩分					
セットサラダ	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
たんぱく質	0.018 g	0.051 g	0.004 g	0.017 g	0.355 g
塩分					

- ・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。

