



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)

	12/11 (月)	12/12 (火)	12/13 (水)	12/14 (木)	12/15 (金)
鰯(あじ)の醤油こうじ焼き (小麦)	鶏肉の黒ごま天ぷら (小麦)	白身魚(ほき)の バジルオイル焼き (乳)	鯖(さわら)の磯辺フライ (小麦)	ハンバーグ きのこおろしあんかけ (乳・小麦)	
ミートソースかぼちゃ (乳)	たらこ・きのこスパゲティ (乳・小麦)	いかとキャベツ・にらの キムチ風味炒め (小麦)	鶏肉と大根・平靱いんげんの コチュジャン煮 (小麦)	揚じゃが芋、 人参・ブロッコリー 温野菜	
鶏肉と彩り野菜の中華炒め	キーマカレー (乳・小麦)	厚揚げと人参の含め煮 豚肉・蒟蒻の炒め煮 添え (乳・小麦)	魚介あんかけ 皿うどん (卵・小麦・えび)	豚肉とキャベツ・パプリカの オイスターソース炒め (小麦)	
もやしと搾菜(ザーサイ)の 和え物 (小麦)	青菜の錦糸玉子和え (卵・小麦)	蓮根と干えび・ 風味かまぼこの炒め物 (卵・小麦・えび・かに)	ほうれん草とベーコンの バター風味ソテー (卵・乳)	カリフラワーのコンソメ煮 (乳・小麦)	
ブロッコリーの土佐和え (小麦)	牛蒡の梅肉和え	大根菜とじゃこの炒め物 (小麦・えび・かに)	油揚げと蒟蒻の甘辛煮 (小麦)	チリピーズ	
ひじきと胡瓜・ミックス豆の マリネ風サラダ (小麦)	刻み昆布と胡瓜・パプリカの 青しそ風味サラダ (小麦)	キャベツとハム・みかんの コールスローサラダ (卵・乳・小麦)	キャベツと胡瓜・ ミックス海藻の和風サラダ (小麦)	もやしと胡瓜・人参の 海苔ドレッシングサラダ (小麦)	
佃煮：釜炊き生姜 (小麦)	福神漬け (小麦・かに)	たまり風味つぼ漬け (小麦・えび・かに)	柚子風味つぼ漬け	佃煮：しそ昆布 (小麦)	
《週平均栄養》 ※1食あたり エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.8 g 炭水化物 33.1 g 塩分 3.3 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.1 g 炭水化物 29.3 g 塩分 3.1 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 19.9 g 炭水化物 37.0 g 塩分 3.5 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.6 g 炭水化物 26.0 g 塩分 3.5 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 23.7 g 炭水化物 31.0 g 塩分 3.4 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.5 g 炭水化物 42.3 g 塩分 3.0 g
ごはん ご利用の方 下記栄養が 加わります	もち麦： 米国産	もち麦 ごはん (小麦)	ごはん	ごはん	じゃこ・春菊 ごはん (えび・かに)
白米：国産	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 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 306 kcal 塩分 0.6 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)

	12/11 (月)	12/12 (火)	12/13 (水)	12/14 (木)	12/15 (金)
あじ 醤油こうじ焼、 もやしと搾菜の和え物 (小麦)	鶏肉の黒ごま天ぷら、 青菜の錦糸玉子和え (卵・小麦)	ほき バジルオイル焼、 蓮根 干えび 風味かまぼこ炒め (卵・乳・小麦・えび・かに)	さわら 磯辺フライ、 ほうれん草・ベーコンソテー (卵・乳・小麦)	ハンバーグ きのこおろしあん カリフラワーコンソメ煮 添え (乳・小麦)	
鶏肉と彩り野菜の中華炒め	キーマカレー (乳・小麦)	厚揚げと人参の含め煮 豚肉・蒟蒻の炒め煮 添え (乳・小麦)	鶏肉と大根・平靱いんげんの コチュジャン煮 (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)	
ブロッコリーの土佐和え (小麦)	牛蒡の梅肉和え	大根菜とじゃこの炒め物 (小麦・えび・かに)	油揚げと蒟蒻の甘辛煮 (小麦)	チリピーズ	
ひじきと胡瓜・ミックス豆の マリネ風サラダ (小麦)	刻み昆布と胡瓜・パプリカの 青しそ風味サラダ (小麦)	キャベツとハム・みかんの コールスローサラダ (卵・乳・小麦)	キャベツと胡瓜・ ミックス海藻の和風サラダ (小麦)	もやしと胡瓜・人参の 海苔ドレッシングサラダ (小麦)	
佃煮：釜炊き生姜 (小麦)	福神漬け (小麦・かに)	たまり風味つぼ漬け (小麦・えび・かに)	柚子風味つぼ漬け	佃煮：しそ昆布 (小麦)	
《週平均栄養》 ※1食あたり エネルギー 550 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 73.0 g 塩分 2.3 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 67.6 g 塩分 2.1 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 73.0 g 塩分 2.3 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 69.1 g 塩分 2.1 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 18.7 g 炭水化物 70.1 g 塩分 2.2 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 85.0 g 塩分 3.0 g
白米：国産	もち麦： 米国産	もち麦 ごはん (小麦)	ごはん	ごはん	じゃこ・春菊 ごはん (えび・かに)

- ・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)

	12/11 (月)	12/12 (火)	12/13 (水)	12/14 (木)	12/15 (金)
	鯖(さば)の黒胡椒焼き	鯖(さわら)の和風甘味噌焼き (小麦)	鶏肉のバジル焼き	白身魚(ほき)の カラースライス焼き (小麦)	鶏もも肉の竜田揚げ おろしあんかけ (小麦)
	高野豆腐とほうれん草の 玉子とじ風 (卵・乳・小麦)	いかフライ (小麦)	牛肉と白菜・いんげんの甘辛煮 (小麦)	豚肉と平靱いんげんの トマト煮 (乳・小麦)	キャベツとパプリカ・ハムの 中華風炒め (卵・乳)
	チキンステーキ ごま辛酢あんかけ (小麦)	鶏肉と山芋・人参の和風だし煮	鰯(あじ)の柚庵焼き (小麦)	蓮根入つくね焼き (卵・乳・小麦)	鯉(めばる)の レモンペッパー焼き (乳・小麦)
	豚肉と玉ねぎ・きのこの煮物 (小麦)	ホワイトソース 肉団子 (卵・乳・小麦)	プレーンオムレツとパンネ 粒マスタード タルタルソース (卵・小麦)	鶏肉とブロッコリーの 中華風玉子炒め (卵・小麦)	きのこ入 麻婆豆腐 (小麦)
	ひじきと胡瓜・ミックス豆の マリネ風サラダ (小麦)	刻み昆布と胡瓜・パプリカの 青しそ風味サラダ (小麦)	キャベツとハム・みかんの コールスローサラダ (卵・乳・小麦)	キャベツと胡瓜・ ミックス海藻の和風サラダ (小麦)	もやしと胡瓜・人参の 海苔ドレッシングサラダ (小麦)
	もやしと搾菜(ザーサイ)の 和え物 (小麦)	青菜の錦糸玉子和え (卵・小麦)	蓮根と干えび・ 風味かまぼこの炒め物 (卵・小麦・えび・かに)	ほうれん草とベーコンの バター風味ソテー (卵・乳)	カリフラワーのコンソメ煮 (乳・小麦)
	ブロッコリーの土佐和え (小麦)	牛蒡の梅肉和え	大根菜とじゃこの炒め物 (小麦・えび・かに)	油揚げと蒟蒻の甘辛煮 (小麦)	チリピーンズ
	佃煮：釜炊き生姜 (小麦)	福神漬け (小麦・かに)	たまり風味つぼ漬け (小麦・えび・かに)	柚子風味つぼ漬け	佃煮：しそ昆布 (小麦)
《過平均栄養》 ※1食あたり	573 kcal	568 kcal	610 kcal	560 kcal	568 kcal
ごはん セット ご利用の方 下記栄養が 加わります	エネルギー 27.1 g たんぱく質 31.4 g 脂質 29.8 g 炭水化物 3.9 g	エネルギー 26.6 g たんぱく質 32.7 g 脂質 23.6 g 炭水化物 3.6 g	エネルギー 25.0 g たんぱく質 35.7 g 脂質 28.7 g 炭水化物 3.6 g	エネルギー 27.5 g たんぱく質 29.7 g 脂質 23.6 g 炭水化物 4.0 g	エネルギー 29.7 g たんぱく質 31.3 g 脂質 37.6 g 炭水化物 4.2 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： 米国産
303 kcal	0.1 g

サラダ
セット
ご利用の方
右記栄養が
加わります

	12/11 (月)	12/12 (火)	12/13 (水)	12/14 (木)	12/15 (金)
	ごはん	もち麦 ごはん (小麦)	ごはん	ごはん	じゃこ・春菊 ごはん (えび・かに)
	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 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 306 kcal 塩分 0.6 g
	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	わかめと大根のサラダ (卵) (小麦) (かに)	ミックスサラダ
	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	エネルギー 14 kcal 塩分 0.359 g	エネルギー 21 kcal 塩分 0.021 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☆
21(木)の献立には
冬至もちかい事から
「南瓜」のおかずを
取り入れてみました

身体の抵抗力を高めると
いわれる緑黄色野菜を
お召し上がりください

☆ご注意ください☆
22(金)はクリスマスに
ちなんでプチサイズの
ミニケーキを入れています
食事を温める際には外して
レンジにかける様にして
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

《週平均栄養》 ※1食あたり
464 kcal
たんぱく質 19.0 g
脂質 23.2 g
炭水化物 37.4 g
塩分 3.4 g

	12/18 (月)	12/19 (火)	12/20 (水)	12/21 (木)	12/22 (金)
白身魚(ほき)の焼き物 二色玉ねぎマリネ 添え (小麦)	赤魚(あかうお)の バター風味醤油焼き (乳・小麦)	豚ロース肉のソテー 煮込み玉ねぎ酢ソース (卵・小麦)	鯖(さわら)ねぎ味噌焼き	和風フライドチキン (卵・乳・小麦)	
豚肉と豆腐・にらの中華煮 (小麦)	牛肉と玉ねぎ・青梗菜の 甘味噌炒め	魚肉ソーセージとキャベツの 塩だれ炒め (卵・小麦)	鶏肉ともやし・春菊の 黄身トロ玉子炒め (卵・乳・小麦)	ケチャップ味のペンネ、 ブロッコリー温野菜 (小麦)	
味噌仕立て 鶏じゃがが煮 (小麦)	すいとんと芽キャベツの ベーコントマトソース (卵・乳・小麦)	シーフードと小松菜・ パプリカの焼きビーフン (えび)	南瓜と大根の含め煮 大豆ミート・枝豆あんかけ (小麦)	白菜と玉ねぎ・ハムの カレークリーム煮 (卵・乳・小麦)	
ひじきと竹輪の梅風味炒め煮 (小麦・えび・か)に	白菜とソーセージの洋風煮 (乳・小麦)	さつま揚げと平靱いんげんの 甘辛煮 (小麦)	竹輪とくわい・人参の炒め煮 (小麦・えび・か)に	いんげんとコーンのソテー	
ブロッコリーの胡麻和え (小麦)	油揚げと椎茸・枝豆の炒め煮 (小麦)	ねじり蒟蒻の炒り煮 (小麦)	ほうれん草の土佐びたし (小麦)	プチ ショコラケーキ (卵・乳・小麦)	
シエルマカロニと胡瓜・ 風味かまぼこのオーロラサラ (卵・小麦・か)に	蒟蒻とミックス海藻・ねぎの 辛子酢味噌 冷菜 (小麦)	かぼちゃとレーズンの マヨネーズサラダ (卵・小麦)	キャベツと胡瓜・パプリカの 柚子風味サラダ (小麦)	ごぼうサラダ (卵・小麦)	
佃煮：時雨きやらぶき (小麦・か)に	しそ桜大根漬け	刻みたくあん漬け	搾菜(ザーサイ)漬け (小麦)	彩りパプリカのマリネ (小麦)	
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.1 g 炭水化物 41.8 g 塩分 3.8 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 25.5 g 炭水化物 35.9 g 塩分 3.3 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 19.8 g 炭水化物 36.0 g 塩分 4.0 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.6 g 炭水化物 32.1 g 塩分 3.7 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 32.0 g 炭水化物 41.3 g 塩分 2.3 g

白米：国産	ごはん	中華風 炊込みごはん (鶏肉・牛蒡)	ごはん	ごはん	洋風 炊込みごはん (ベーコン・マッシュルーム)
307 kcal 0.3 g	エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 318 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 311 kcal 塩分 0.7 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☆
21(木)の献立には
冬至もちかい事から
「南瓜」のおかずを
取り入れてみました

身体の抵抗力を高めると
いわれる緑黄色野菜を
お召し上がりください

☆ご注意ください☆
22(金)はクリスマスに
ちなんでプチサイズの
ミニケーキを入れています
食事を温める際には外して
レンジにかける様にして
ください。

白米：国産

《週平均栄養》 ※1食あたり
582 kcal
たんぱく質 17.8 g
脂質 18.4 g
炭水化物 76.5 g
塩分 2.6 g

	12/18 (月)	12/19 (火)	12/20 (水)	12/21 (木)	12/22 (金)
ほき焼物 マリネ 添え、 ひじき・竹輪 梅風味炒め煮 (小麦・えび・か)に	あかうお バター風味醤油焼 牛肉・野菜 甘味噌炒め (乳・小麦)	豚肉ソテー 玉ねぎ酢ソース、さ つま揚げ・平いんげん甘辛煮 (卵・小麦)	さわら ねぎ味噌焼、 鶏肉と野菜の玉子炒め (卵・乳・小麦)	和風フライドチキン、 いんげんとコーンのソテー (卵・乳・小麦)	
豚肉と豆腐・にらの中華煮 (小麦)	すいとんと芽キャベツの ベーコントマトソース (卵・乳・小麦)	シーフードと小松菜・ パプリカの焼きビーフン (えび)	南瓜と大根の含め煮 大豆ミート・枝豆あんかけ (小麦)	白菜と玉ねぎ・ハムの カレークリーム煮 (卵・乳・小麦)	
ブロッコリーの胡麻和え (小麦)	油揚げと椎茸・枝豆の炒め煮 (小麦)	ねじり蒟蒻の炒り煮 (小麦)	ほうれん草の土佐びたし (小麦)	プチ ショコラケーキ (卵・乳・小麦)	
シエルマカロニと胡瓜・ 風味かまぼこのオーロラサラ (卵・小麦・か)に	蒟蒻とミックス海藻・ねぎの 辛子酢味噌 冷菜 (小麦)	かぼちゃとレーズンの マヨネーズサラダ (卵・小麦)	キャベツと胡瓜・パプリカの 柚子風味サラダ (小麦)	ごぼうサラダ (卵・小麦)	
佃煮：時雨きやらぶき (小麦・か)に	しそ桜大根漬け	刻みたくあん漬け	搾菜(ザーサイ)漬け (小麦)	彩りパプリカのマリネ (小麦)	
白米：国産	ごはん	中華風 炊込みごはん (鶏肉・牛蒡)	ごはん	ごはん	洋風 炊込みごはん (ベーコン・マッシュルーム)
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物 78.0 g 塩分 2.5 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.8 g 炭水化物 70.9 g 塩分 2.8 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 79.4 g 塩分 2.9 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 10.1 g 炭水化物 74.9 g 塩分 2.7 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 30.9 g 炭水化物 79.4 g 塩分 2.1 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。

※ 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。
＜キリトリ＞
＜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)

☆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



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☆
21(木)の献立には
冬至もちかい事から
「南瓜」のおかずを
取り入れてみました
身体の抵抗力を高めると
いわれる緑黄色野菜を
お召し上がりください

☆ご注意ください☆
22(金)はクリスマスに
ちなんでプチサイズの
ミニケーキを入れています
食事を温める際には外して
レンジにかける様にして
ください。

《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

	12/18 (月)	12/19 (火)	12/20 (水)	12/21 (木)	12/22 (金)
メニュー	鯛(いわし)の 梅肉・大葉フライ (小麦)	ハンバーグ 和風 まいたけ・銀杏ソース (乳・小麦)	鯖(さば)の黒胡椒照り焼き (小麦)	鯖(さわら)の粕漬け焼き (卵・小麦)	和風フライドチキン (卵・乳・小麦)
副菜	がんもどき・人参の甘辛煮 (小麦・えび・かに)	クリンクルフライドポテト、 ブロッコリー・人参 温野菜	豚肉と玉ねぎ・青梗菜の 甘酢炒め (小麦)	牛肉とキャベツ・もやしの 中華塩だれ炒め	ケチャップ味のパンネ、 ブロッコリー温野菜 (小麦)
主菜	牛肉と白滝・玉ねぎ・春菊の すき煮風 (小麦)	鱈(たら)の スパイスパン粉焼き (小麦)	ピカタ風チキン、 フジリパスタ ソテー添え (卵・小麦)	鶏肉とブロッコリー・ パプリカのコンソメ炒め (乳・小麦)	白身魚(ほき)の カラースライス焼き (小麦)
和食	鶏肉とじゃが芋の ベシヤメルソース煮 (乳・小麦)	イカともやし・にらの 塩焼そば (小麦)	キャベツボールとじゃが芋の トマトマスタードソース (卵・小麦)	南瓜と大根の含め煮 大豆ミート・枝豆あんかけ (小麦)	白菜と玉ねぎ・ハムの カレークリーム煮 (卵・乳・小麦)
サラダ	シエルマカロニと胡瓜・ 風味かまぼこのオーロラサラ (卵・小麦・かに)	蒟蒻とミックス海藻・ねぎの 辛子酢味噌 冷菜 (小麦)	かぼちゃとレーズンの マヨネーズサラダ (卵・小麦)	キャベツと胡瓜・パプリカの 柚子風味サラダ (小麦)	ごぼうサラダ (卵・小麦)
煮物	ひじきと竹輪の梅風味炒め煮 (小麦・えび・かに)	白菜とソーセージの洋風煮 (乳・小麦)	さつま揚げと平靱いんげんの 甘辛煮 (小麦)	竹輪とくわい・人参の炒め煮 (小麦・えび・かに)	いんげんとコーンのソテー
揚げ物	ブロッコリーの胡麻和え (小麦)	油揚げと椎茸・枝豆の炒め煮 (小麦)	ねじり蒟蒻の炒り煮 (小麦)	ほうれん草の土佐びたし (小麦)	プチ ショコラケーキ (卵・乳・小麦)
漬物	佃煮：時雨きょうらぶき (小麦・かに)	しそ桜大根漬け	刻みたくあん漬け	搾菜(ザーサイ)漬け (小麦)	彩りパプリカのマリネ (小麦)
栄養	エネルギー 622 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 32.3 g 炭水化物 52.9 g 塩分 4.5 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 28.9 g 炭水化物 51.4 g 塩分 3.8 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 39.9 g 炭水化物 45.6 g 塩分 3.3 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 25.7 g 炭水化物 36.3 g 塩分 4.3 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 34.2 g 炭水化物 42.0 g 塩分 2.9 g

白米：国産	ごはん	中華風 炊込みごはん (鶏肉・牛蒡)	ごはん	ごはん	洋風 炊込みごはん (ベーコン・マッシュルーム)
エネルギー 307 kcal 塩分 0.3 g	エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 318 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 311 kcal 塩分 0.7 g

サラダ セット	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)	ごぼうサラダ (卵) (小麦) (魚介類)	コーンサラダ
エネルギー 26 kcal 塩分 0.089 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	エネルギー 36 kcal 塩分 0.051 g	エネルギー 36 kcal 塩分 0.004 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。

