



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、温めなくても召上りされるおかずです。
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。

2018年(平成30年)

	5/21 (月)	5/22 (火)	5/23 (水)	5/24 (木)	5/25 (金)	
	鯖(さほ)の三色焼き	鯖(さわら)の大葉フライ (小麦)	鶏つくね焼き 和風おろしあんかけ (卵・乳・小麦)	鰯(にしん)の カラスパイ焼き (小麦)	油淋鶏(ユウリンチー) (小麦)	
	鶏肉と玉ねぎ・人参・絹さやの 和風煮 (小麦)	豚肉とキャベツ・にらの 中華風玉子炒め (卵・小麦)	ベーコンとブロッコリー・ パプリカのスパゲティ (卵・乳・小麦)	牛肉と竹の子・彩り野菜の オイスターソース炒め (小麦)	いかとヤングコーン・ にんにく芽の搾菜炒め (小麦)	
	魚介と野菜の エスニック風春雨炒め (えび)	麻婆白菜 (小麦)	ポークカレー (卵・乳・小麦)	ブレンオムレツとペンネ 抹茶クリームソース 添え (卵・乳・小麦)	大豆ミートと牛蒡・ 平糶いんげんの甘辛炒め (小麦)	
	炒り蒟蒻 (小麦)	竹輪のごま味噌和え (えび・かに)	蓮根きんぴら (小麦)	ほうれん草ともやし・ ぜんまいのピビンパ (小麦)	キャベツとソーセージの コンソメ煮 (乳・小麦)	
	煮豆：昆布豆 (小麦)	青梗菜のおひたし (小麦)	いんげんとコーンの バター風味炒め (乳・小麦)	カリフラワーのゆかり和え	油揚げと枝豆の炒め煮 (小麦)	
	キャベツとベーコン・コーンの コールスローサラダ (卵・乳・小麦)	角切じゃが芋と胡瓜・人参の オーロラソースサラダ (卵・小麦)	刻み昆布と胡瓜・ 風味かまぼこのサラダ (卵・小麦・かに)	玉ねぎと人参・コーンの 洋風 卵の花サラダ (卵・乳・小麦)	もやしと胡瓜・パプリカの 青しそドレッシングサラダ (小麦)	
	佃煮：紫蘇きくらげ昆布 (小麦)	きゅうり醤油漬 (小麦・えび・かに)	福神漬 (小麦・かに)	柚子風味つぼ漬	佃煮：刻み紫蘇ふき (小麦)	
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 28.4 g 炭水化物 32.7 g 塩分 3.5 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 27.9 g 炭水化物 28.3 g 塩分 3.4 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 26.7 g 炭水化物 29.4 g 塩分 3.2 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 27.4 g 炭水化物 46.4 g 塩分 3.9 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 29.6 g 炭水化物 26.3 g 塩分 3.6 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 30.6 g 炭水化物 33.0 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 305 kcal 0.1 g	ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	佃煮生姜ごはん (小麦) エネルギー 313 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	十六穀 ごはん (小麦) エネルギー 307 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)

	5/21 (月)	5/22 (火)	5/23 (水)	5/24 (木)	5/25 (金)	
	さば 三色焼、 炒り蒟蒻 (小麦)	さわら 大葉フライ、 竹輪のごま味噌和え (小麦・えび・かに)	鶏つくね おろしあんかけ、 ベーコン・パプリカ スパゲティ (卵・乳・小麦)	にしん カラスパイ焼き、 ピビンパ野菜 (小麦)	油淋鶏(ユウリンチー)、 キャベツとソーセージ洋風煮 (乳・小麦)	
	鶏肉と玉ねぎ・人参・絹さやの 和風煮 (小麦)	豚肉とキャベツ・にらの 中華風玉子炒め (卵・小麦)	ポークカレー (卵・乳・小麦)	ブレンオムレツとペンネ 抹茶クリームソース 添え (卵・乳・小麦)	大豆ミートと牛蒡・ 平糶いんげんの甘辛炒め (小麦)	
	煮豆：昆布豆 (小麦)	青梗菜のおひたし (小麦)	いんげんとコーンの バター風味炒め (乳・小麦)	カリフラワーのゆかり和え	油揚げと枝豆の炒め煮 (小麦)	
	キャベツとベーコン・コーンの コールスローサラダ (卵・乳・小麦)	角切じゃが芋と胡瓜・人参の オーロラソースサラダ (卵・小麦)	刻み昆布と胡瓜・ 風味かまぼこのサラダ (卵・小麦・かに)	玉ねぎと人参・コーンの 洋風 卵の花サラダ (卵・乳・小麦)	もやしと胡瓜・パプリカの 青しそドレッシングサラダ (小麦)	
	佃煮：紫蘇きくらげ昆布 (小麦)	きゅうり醤油漬 (小麦・えび・かに)	福神漬 (小麦・かに)	柚子風味つぼ漬	佃煮：刻み紫蘇ふき (小麦)	
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 576 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 76.4 g 塩分 2.5 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 21.5 g 炭水化物 73.0 g 塩分 2.0 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 20.8 g 炭水化物 77.0 g 塩分 2.6 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 82.6 g 塩分 2.8 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 71.0 g 塩分 2.5 g	エネルギー 622 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 26.7 g 炭水化物 78.6 g 塩分 2.5 g
白米：国産	ごはん エネルギー 576 kcal 塩分 2.5 g	佃煮生姜ごはん (小麦) エネルギー 580 kcal 塩分 2.6 g	ごはん エネルギー 568 kcal 塩分 2.8 g	ごはん エネルギー 524 kcal 塩分 2.5 g	十六穀 ごはん (小麦) エネルギー 622 kcal 塩分 2.5 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。

☆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

2018年(平成30年)

	5/21 (月)	5/22 (火)	5/23 (水)	5/24 (木)	5/25 (金)	
	太刀魚(たちうお)のゆかり焼き	ハンバーグ 和風おろしソース (乳・小麦)	白身魚(たら)フライ (小麦)	鯖(さば)の粕漬け焼き (卵・小麦)	豚肉と厚揚げの煮物 (卵・乳・小麦)	
	カリフラワーとソーセージ・平靱いんげんのコンソメ炒め (乳・小麦)	いかとブロッコリー・パプリカの洋風炒め (乳・小麦)	さつま揚げと竹の子・平靱いんげんの赤味噌煮 (小麦)	豚肉とゴーヤ・豆腐の玉子チャンプルー (卵・小麦)	ブレンオムレツ 菜の花・風味かまぼこ あんか (卵・小麦・かに)	
	肉団子と牛蒡のトマト煮 (乳・小麦)	赤魚(あかうお)の塩焼き	鶏肉と黄身トロ玉子の親子煮 (卵・乳・小麦)	あさりと彩り野菜のペペロンチーノペンネ (乳・小麦)	白身魚(ほき)の磯辺天ぷら (小麦)	
	鶏肉ともやし・ピーマンのオイスターソース焼そば (小麦)	豚肉とキャベツ・山菜の和風煮 (卵・小麦)	豚肉ともやし・にらの中華甘酢炒め (卵・小麦)	大根と茄子の枝豆そぼろあんかけ (小麦)	牛肉とミックスビーンズのデミグラスソース煮 (乳・小麦)	
	キャベツとベーコン・コーンのコールスローサラダ (卵・乳・小麦)	角切じゃが芋と胡瓜・人参のオーロラソースサラダ (卵・小麦)	刻み昆布と胡瓜・風味かまぼこのサラダ (卵・小麦・かに)	玉ねぎと人参・コーンの洋風 卵の花サラダ (卵・乳・小麦)	もやしと胡瓜・パプリカの青しそドレッシングサラダ (小麦)	
	炒り蒟蒻 (小麦)	竹輪のごま味噌和え (えび・かに)	蓮根きんぴら (小麦)	ほうれん草ともやし・ぜんまいのピビンパ (小麦)	キャベツとソーセージのコンソメ煮 (乳・小麦)	
	煮豆：昆布豆 (小麦)	青梗菜のおひたし (小麦)	いんげんとコーンのバター風味炒め (乳・小麦)	カリフラワーのゆかり和え	油揚げと枝豆の炒め煮 (小麦)	
	佃煮：紫蘇きくらげ昆布 (小麦)	きゅうり醤油漬け (小麦・えび・かに)	福神漬け (小麦・かに)	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	573 kcal	552 kcal	580 kcal	580 kcal	579 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 26.9 g たんぱく質 29.4 g 脂質 38.5 g 炭水化物 3.8 g	エネルギー 28.8 g たんぱく質 20.4 g 脂質 51.1 g 炭水化物 3.9 g	エネルギー 29.0 g たんぱく質 26.8 g 脂質 34.1 g 炭水化物 4.0 g	エネルギー 25.2 g たんぱく質 32.8 g 脂質 39.9 g 炭水化物 3.5 g	エネルギー 25.8 g たんぱく質 35.1 g 脂質 32.9 g 炭水化物 3.9 g	エネルギー 25.5 g たんぱく質 31.9 g 脂質 34.4 g 炭水化物 3.6 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	佃煮生姜ごはん (小麦)	ごはん	ごはん	十六穀 ごはん (小麦)
305 kcal 0.1 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	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 307 kcal 塩分 0.0 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	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	グリーンサラダ (卵)
26 kcal 0.089 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	エネルギー 20 kcal 塩分 0.017 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

2018年(平成30年)

おかずコース

	5/28 (月)	5/29 (火)	5/30 (水)	5/31 (木)	6/1 (金)
	鱈(たら)の レモンペッパー焼き (乳・小麦)	鶏もも肉のチーズ焼き (乳)	鱈(さわら)の タンドリースライス焼き (乳・小麦)	鱈(あじ)の柚子胡椒焼き (小麦)	チーズソース メンチカツ (卵・乳・小麦)
	豚肉とアスパラ・エリンギの チリソース炒め (卵)	いか青のり天ぷら、 さつま芋天ぷら (小麦)	ふろふき大根 肉みそあんかけ (小麦)	牛肉とそら豆・人参の 中華風甘酢炒め (小麦)	鶏肉と山芋・平糲いんげんの 和風醤油煮 (小麦)
	がんもと蓮根・人参の炊き合せ (小麦)	キャベツと干えびの玉子炒め (卵・乳・小麦・えび)	豚肉とゴーヤ・パプリカの 焼うどん (卵・小麦)	高野豆腐の含め煮 風味かまぼこ・枝豆あんかけ (卵・小麦・かに)	もやしとハム・メンマの ピリ辛七味炒め (卵・乳・小麦)
	ほうれん草の土佐びたし (小麦)	さつま揚げといんげんの煮物 (小麦)	揚じゃが芋 (乳・小麦)	刻み昆布とツナ・人参の煮物 (小麦)	筈がき牛蒡と人参の味噌炒め (小麦)
	キャベツの大豆ミート炒め	ひじきと油揚げ・枝豆の炒り煮 (小麦)	青梗菜 ごま和え (小麦)	ブロッコリーのピーナツ和え (小麦・落花生)	小松菜とそぼろ玉子の白和え (卵・小麦)
	ハムと胡瓜・コーンの スパゲティサラダ (卵・乳・小麦)	牛蒡と胡瓜・人参の マヨネーズサラダ (卵・小麦)	人参と胡瓜・ベーコンのサラダ (卵・乳・小麦)	フジッリパスタと野菜の コールスローサラダ (小麦)	二色オニオンと胡瓜の マリネ風サラダ (小麦)
	佃煮：時雨きやらぶき (小麦・かに)	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	佃煮：生姜ごま高菜 (小麦)
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 24.1 g 炭水化物 30.0 g 塩分 3.1 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.4 g 炭水化物 26.6 g 塩分 3.4 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 28.0 g 炭水化物 28.6 g 塩分 3.0 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 20.8 g 炭水化物 27.8 g 塩分 2.9 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.4 g 炭水化物 29.2 g 塩分 3.0 g
ごはん ご利用の方 下記栄養が 加わります	白米：国産 309 kcal 0.3 g	ごはん ゆかり ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	ごはん ゆかり ごはん エネルギー 304 kcal 塩分 0.7 g	ごはん ゆかり ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	炊込みごはん〈あさり・青のり〉 エネルギー 334 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。

2018年(平成30年)

	5/28 (月)	5/29 (火)	5/30 (水)	5/31 (木)	6/1 (金)
	鱈レモンペッパー焼、 豚肉・アスパラ チリソース炒め (卵・乳・小麦)	鶏もも肉 チーズ焼、 さつま揚げ・いんげん煮物 (乳・小麦)	さわらタンドリースライス焼 揚じゃが芋 添え (乳・小麦)	あじ 柚子胡椒焼、 刻み昆布とツナ・人参 煮物 (小麦)	チーズソース メンチカツ 牛蒡・人参味噌炒め 添え (卵・乳・小麦)
	がんもと蓮根・人参の炊き合せ (小麦)	キャベツと干えびの玉子炒め (卵・乳・小麦・えび)	豚肉とゴーヤ・パプリカの 焼うどん (卵・小麦)	牛肉とそら豆・人参の 中華風甘酢炒め (小麦)	もやしとハム・メンマの ピリ辛七味炒め (卵・乳・小麦)
	キャベツの大豆ミート炒め	ひじきと油揚げ・枝豆の炒り煮 (小麦)	青梗菜 ごま和え (小麦)	ブロッコリーのピーナツ和え (小麦・落花生)	小松菜とそぼろ玉子の白和え (卵・小麦)
	ハムと胡瓜・コーンの スパゲティサラダ (卵・乳・小麦)	牛蒡と胡瓜・人参の マヨネーズサラダ (卵・小麦)	人参と胡瓜・ベーコンのサラダ (卵・乳・小麦)	フジッリパスタと野菜の コールスローサラダ (小麦)	二色オニオンと胡瓜の マリネ風サラダ (小麦)
	佃煮：時雨きやらぶき (小麦・かに)	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	佃煮：生姜ごま高菜 (小麦)
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 581 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.9 g 炭水化物 74.0 g 塩分 2.5 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.3 g 炭水化物 75.0 g 塩分 2.7 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 18.4 g 炭水化物 69.7 g 塩分 3.0 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 69.1 g 塩分 2.0 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 72.7 g 塩分 2.1 g
白米：国産	ごはん ゆかり ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	ごはん ゆかり ごはん エネルギー 304 kcal 塩分 0.7 g	ごはん ゆかり ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	ごはん ゆかり ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	炊込みごはん〈あさり・青のり〉 エネルギー 334 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
2018年(平成30年)

にぎわいコース

☆献立のご案内☆
28(月)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
今回はスープ煮仕立てのおかずにしてみました
ぜひ、ご賞味下さい。

	5/28 (月)	5/29 (火)	5/30 (水)	5/31 (木)	6/1 (金)
☆献立のご案内☆	鯖(さわら)の照り焼き (小麦) 鶏肉と白菜・アスパラ・蒲鉾の白湯スープ煮 (卵・小麦) おさつコロッケ (小麦) 牛肉と竹の子・パプリカのオイスターソース炒め (小麦) ハムと胡瓜・コーンのスパゲティサラダ (卵・乳・小麦) ほうれん草の土佐びたし (小麦) キャベツの大豆ミート炒め 佃煮：時雨きゃらぶき (小麦・かに)	鯖(さば)のコチュジャン味噌焼き (小麦) 牛肉とキャベツ・セロリの中華うま塩炒め シーフードと彩り野菜のエスニック 焼ビーフン (えび) いか団子と揚げ茄子の炊き合せ (卵・小麦) 牛蒡と胡瓜・人参のマヨネーズサラダ (卵・小麦) さつま揚げといんげんの煮物 (小麦) ひじきと油揚げ・枝豆の炒り煮 (小麦) 刻みたくあん漬け	チキンカツ (卵・小麦) ゆかりスパゲティ、ブロッコリー・人参 温野菜 (小麦) 鰯(にしん)の黒胡椒焼き 牛肉と玉ねぎ・絹さやの甘辛白滝煮 (小麦) 人参と胡瓜・ベーコンのサラダ (卵・乳・小麦) 揚げじゃが芋 (乳・小麦) 青梗菜 ごま和え (小麦) 搾菜(ザーサイ)漬け (小麦)	鰯(あじ)の二色利久焼き 豚肉と玉ねぎ・にんにく芽の黄身トロ玉子 炒め (卵・乳・小麦) 鶏つくね 大葉焼き (卵・小麦) がんもと里芋・人参の田舎煮風 (小麦) フジッリパスタと野菜のコールスローサラダ (小麦) 刻み昆布とツナ・人参の煮物 (小麦) ブロッコリーのピーナツ和え (小麦・落花生) しそ桜大根漬け	蒸し鶏ささみ肉 香味ねぎ・生姜ソース 添え (卵・小麦) ソーセージとキャベツ・パプリカの洋風炒め (乳・小麦) 鰯(たら)の柚庵焼き (小麦) 牛肉じゃが (小麦) 二色オニオンと胡瓜のマリネ風サラダ (小麦) 笹がき牛蒡と人参の味噌炒め (小麦) 小松菜とそぼろ玉子の白和え (卵・小麦) 佃煮：生姜ごま高菜 (小麦)
《過平均栄養》※1食あたり	575 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 31.2 g 炭水化物 34.7 g 塩分 3.5 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 39.0 g 炭水化物 32.7 g 塩分 4.0 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 36.0 g 炭水化物 36.4 g 塩分 2.9 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.4 g 炭水化物 30.1 g 塩分 3.9 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.0 g 炭水化物 40.1 g 塩分 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	ごはん	ゆかり ごはん	ごはん	ごはん	炊込みごはん〈あさり・青のり〉
309 kcal 0.3 g	エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 304 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 334 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。

