



# 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

### 夕食宅配休業日のお知らせ

いつもコープの夕食宅配マイシィをご利用くださり、ありがとうございます。  
誠におそれ入りますが、下記日程は夕食の宅配をお休みとさせていただきます。

【夕食宅配休業期間】

2017年 8月14日(月)  
～ 8月16日(水)

\* 休業期間前にお届けした夕食の容器は、8/17(木)、18(金)に回収いたします

☆ 今後共、よろしくお願ひいたします。

《週平均栄養》※1食あたり

ごはんセット	465 kcal
ご利用の方	18.0 g
下記栄養が	26.6 g
かわります	31.5 g
	3 g

白米：国産

	318 kcal
	0.4 g

2017年(平成29年)

8/17 (木)		8/18 (金)	
目鱈(めあじ)の焼き物 カレーマリネ (小麦)		豚肉のしゃぶしゃぶ風 わさびドレッシングソース (卵・小麦)	
枝豆オムレツ (卵・小麦)		中華風 揚げらビオリ (乳・小麦)	
白菜とベーコン・彩り野菜の クリーム煮 (卵・乳・小麦)		エビ団子と大根・人参の 炊き合せ (卵・乳・小麦・えび・か)	
青梗菜のおひたし (小麦)		竹輪と彩りパプリカの炒め物 (えび・か)	
揚じゃが芋		炒り蒟蒻 (小麦)	
蒸し鶏とカリフラワー・ ブロッコリーのサラダ (卵・乳)		風味かまぼこと野菜の 玉子サラダ (卵・小麦・か)	
胡瓜しょうゆ漬け (小麦・えび・か)		佃煮：刻み紫蘇ふき (小麦)	
エネルギー 435 kcal		エネルギー 494 kcal	
たんぱく質 16.7 g		たんぱく質 19.2 g	
脂質 24.8 g		脂質 28.5 g	
炭水化物 24.6 g		炭水化物 38.3 g	
塩分 3.1 g		塩分 3.6 g	
ごはん		おかか ごはん (小麦)	
エネルギー 302 kcal		エネルギー 333 kcal	
たんぱく質 0.0 g		たんぱく質 0.7 g	
脂質 0.0 g		脂質 0.0 g	
炭水化物 0.0 g		炭水化物 0.0 g	
塩分 0.0 g		塩分 0.0 g	

## きらくコース

### 夕食宅配休業日のお知らせ

いつもコープの夕食宅配マイシィをご利用くださり、ありがとうございます。  
誠におそれ入りますが、下記日程は夕食の宅配をお休みとさせていただきます。

【夕食宅配休業期間】

2017年 8月14日(月)  
～ 8月16日(水)

\* 休業期間前にお届けした夕食の容器は、8/17(木)、18(金)に回収いたします

☆ 今後共、よろしくお願ひいたします。

白米：国産

《週平均栄養》※1食あたり

	579 kcal
	17.7 g
	19.9 g
	74.7 g
	2.7 g

2017年(平成29年)

8/17 (木)		8/18 (金)	
めあじ焼物 カレーマリネ、 青梗菜のおひたし (小麦)		豚肉のしゃぶしゃぶ風 わさびドレッシングソース (卵・小麦)	
白菜とベーコン・彩り野菜の クリーム煮 (卵・乳・小麦)		エビ団子と大根・人参の 炊き合せ (卵・乳・小麦・えび・か)	
揚じゃが芋		炒り蒟蒻 (小麦)	
蒸し鶏とカリフラワー・ ブロッコリーのサラダ (卵・乳)		風味かまぼこと野菜の 玉子サラダ (卵・小麦・か)	
胡瓜しょうゆ漬け (小麦・えび・か)		佃煮：刻み紫蘇ふき (小麦)	
ごはん		おかか ごはん (小麦)	
エネルギー 597 kcal		エネルギー 560 kcal	
たんぱく質 16.2 g		たんぱく質 19.1 g	
脂質 21.7 g		脂質 18.1 g	
炭水化物 72.6 g		炭水化物 76.7 g	
塩分 2.4 g		塩分 3.0 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)



にぎわいコース

# コープの夕食宅配 Maici(マイシイ) 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)

## 夕食宅配休業日のお知らせ

いつもコープの夕食宅配マイシイをご利用くださり、  
ありがとうございます。  
誠におそれ入りますが、下記日程は夕食の宅配を  
お休みとさせていただきます。

【夕食宅配休業期間】

2017年 8月14日(月)  
～ 8月16日(水)

\* 休業期間前にお届けした夕食の容器は、  
8/17(木)、18(金)に回収いたします。

☆ 今後共、よろしくお願ひいたします。

《過平均栄養》  
※1食あたり

ごはんセット	567 kcal
ご利用の方	26.9 g
下記栄養が	28.3 g
加わります	41.2 g
	4.3 g

白米：国産	318 kcal
	0.4 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	28 kcal
	0.011 g

8/17 (木)	8/18 (金)
鯛(いわし)磯辺フライ (小麦)	肉団子と竹の子の 甘酢あんかけ (乳・小麦)
鶏肉とゴーヤの焼うどん (小麦)	豆腐とお魚すり身の ふわふわ揚げ (卵・小麦)
牛肉と玉ねぎ・平糶いんげんの 香草トマト煮 (乳・小麦)	鯿(かれい)のゆかり焼き
玉ねぎさつま揚げと根菜の 炊き合せ (小麦)	豚肉とキャベツ・にらの コチュジャン味噌炒め (小麦)
蒸し鶏とカリフラワー・ ブロッコリーのサラダ (卵・乳)	風味かまぼこと野菜の 玉子サラダ (卵・小麦・かに)
青梗菜のおひたし (小麦)	竹輪と彩りパプリカの炒め物 (えび・かに)
揚げじゃが芋	炒り蒟蒻 (小麦)
胡瓜しょうゆ漬け (小麦・えび・かに)	佃煮：刻み紫蘇ふき (小麦)
エネルギー 575 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 32.6 g 炭水化物 39.4 g 塩分 4.1 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 23.9 g 炭水化物 42.9 g 塩分 4.5 g

ごはん	おほか ごはん (小麦)
エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 333 kcal 塩分 0.7 g

コーンサラダ	グリーンサラダ (卵)
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。

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)

	8/21 (月)	8/22 (火)	8/23 (水)	8/24 (木)	8/25 (金)
膳(たら)竜田揚げ 和風海苔ソース (小麦)	豚肉とアスパラの 塩だれ炒め	鶏肉とカリフラワー・ にんにく芽の中華炒め	太刀魚(たちお)の 七味ねぎ味噌焼き	豆腐ハンバーグ きのこあん (卵・小麦)	
牛肉とすいとん・ ズッキーニのトマト煮 (乳・小麦)	いか天ぷら、 竹輪の磯辺天ぷら (小麦・えび・かに)	鶏肉とカリフラワー・ にんにく芽の中華炒め	牛肉と小松菜の オイスターソース炒め (小麦)	ペンネパスタのキーマカレー (乳・小麦)	
ゴーヤとソーセージの 焼ビーフン (小麦)	あさりとほうれん草・油揚げの 玉子とじ (卵)	さつまいもと牛蒡・人参の 肉味噌あんかけ	肉団子と茄子・人参の甘酢あん (乳・小麦)	豚肉と蒟蒻・メンマ・ いんげんの白味噌炒め (小麦)	
いんげんと玉ねぎの中華炒め	くわいの佃煮昆布炒め (小麦)	青梗菜のそぼろ玉子和え (卵・小麦)	さつまいもと 平靱いんげんの煮物 (小麦)	蓮根とツナの胡椒炒め (乳)	
里芋の胡麻和え (小麦)	ブロッコリーとじゃこの 和え物 (小麦・えび・かに)	切干大根と佃煮生姜の煮物 (小麦)	ブロッコリーのピーナツ和え (小麦・落花生)	青菜の辛子醤油和え (小麦)	
もやしと胡瓜・コーンの シーザードレッシングサラダ (卵・乳)	キャベツとベーコンの コールスローサラダ (卵・乳・小麦)	ひじきと2色キャベツの 和風サラダ (小麦)	玉ねぎと胡瓜・コーンの 風味かまぼこサラダ (卵・小麦・かに)	南瓜とレーズンのサラダ (卵・小麦)	
佃煮：胡麻きくらげ昆布 (小麦)	柚子風味つぼ漬け	葉唐きゅうり漬け (小麦・かに)	しば胡瓜漬け	佃煮：紫蘇きくらげ (小麦)	
《週平均栄養》 ※1食あたり エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 27.7 g 炭水化物 34.3 g 塩分 3.3 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 24.9 g 炭水化物 37.3 g 塩分 3.8 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 26.5 g 炭水化物 29.4 g 塩分 2.5 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 29.3 g 炭水化物 36.8 g 塩分 3.1 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 30.8 g 炭水化物 28.9 g 塩分 3.6 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 27.0 g 炭水化物 39.3 g 塩分 3.5 g
ごはん 白米：国産 発芽玄米：国産 エネルギー 313 kcal 塩分 0.1 g	ごはん 発芽玄米 ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	ごはん 発芽玄米 ごはん エネルギー 300 kcal 塩分 0.0 g	ごはん 発芽玄米 ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	ごはん 発芽玄米 ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	洋風炊込みごはん <鶏肉・アスパラ・人参> (乳・小麦) エネルギー 358 kcal 塩分 0.6 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

発芽玄米：国産

## 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)

	8/21 (月)	8/22 (火)	8/23 (水)	8/24 (木)	8/25 (金)
たら竜田揚げ いんげんと玉ねぎの中華炒め (小麦)	豚肉とアスパラの 塩だれ炒め	さわら 梅肉大葉フライ、 青梗菜のそぼろ玉子和え (卵・小麦)	たちお 七味ねぎ味噌焼、 さつまいも・平靱いんげん煮 (小麦)	豆腐ハンバーグ きのこあん 蓮根・ツナの胡椒炒め 添え (卵・乳・小麦)	
ゴーヤとソーセージの 焼ビーフン (小麦)	あさりとほうれん草・油揚げの 玉子とじ (卵)	さつまいもと牛蒡・人参の 肉味噌あんかけ	肉団子と茄子・人参の甘酢あん (乳・小麦)	豚肉と蒟蒻・メンマ・ いんげんの白味噌炒め (小麦)	
里芋の胡麻和え (小麦)	ブロッコリーとじゃこの 和え物 (小麦・えび・かに)	切干大根と佃煮生姜の煮物 (小麦)	ブロッコリーのピーナツ和え (小麦・落花生)	青菜の辛子醤油和え (小麦)	
もやしと胡瓜・コーンの シーザードレッシングサラダ (卵・乳)	キャベツとベーコンの コールスローサラダ (卵・乳・小麦)	ひじきと2色キャベツの 和風サラダ (小麦)	玉ねぎと胡瓜・コーンの 風味かまぼこサラダ (卵・小麦・かに)	南瓜とレーズンのサラダ (卵・小麦)	
佃煮：胡麻きくらげ昆布 (小麦)	柚子風味つぼ漬け	葉唐きゅうり漬け (小麦・かに)	しば胡瓜漬け	佃煮：紫蘇きくらげ (小麦)	
《週平均栄養》 ※1食あたり エネルギー 564 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 19.9 g 炭水化物 74.9 g 塩分 2.5 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 74.7 g 塩分 2.8 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 19.2 g 炭水化物 66.6 g 塩分 2.0 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 21.1 g 炭水化物 83.7 g 塩分 2.2 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 20.5 g 炭水化物 73.4 g 塩分 2.4 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 22.5 g 炭水化物 76.0 g 塩分 2.9 g
ごはん 白米：国産 発芽玄米：国産 エネルギー 564 kcal 塩分 2.5 g	ごはん 発芽玄米 ごはん エネルギー 541 kcal 塩分 2.8 g	ごはん 発芽玄米 ごはん エネルギー 536 kcal 塩分 2.0 g	ごはん 発芽玄米 ごはん エネルギー 584 kcal 塩分 2.2 g	ごはん 発芽玄米 ごはん エネルギー 564 kcal 塩分 2.4 g	洋風炊込みごはん <鶏肉・アスパラ・人参> (乳・小麦) エネルギー 594 kcal 塩分 2.9 g

白米：国産

発芽玄米：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)

	8/21 (月)	8/22 (火)	8/23 (水)	8/24 (木)	8/25 (金)
	鱈(さわらの)コチュジャン味噌焼き (小麦)	鯛(いわしの)香草パン粉焼き (小麦)	トマトビーフシチュー (小麦)	鯿(にしん)の三色焼き (小麦)	鶏肉の黒胡麻カレー天ぷら (小麦)
	鶏肉と玉ねぎ・パプリカのガーリック炒め (乳・小麦)	牛肉と玉ねぎ・蒟蒻の和風煮 (小麦)	肉団子ナポリタンスパゲティ (乳・小麦)	鶏肉とアスパラのオイスターソース炒め (小麦)	豚肉と大根のピリ辛醤油煮 (小麦)
	いかとヤングコーン・にんにく芽のケチャップ炒め	チキンソテー レモンおろしソース (小麦)	豚肉と牛蒡・いんげんのだし醤油煮 (小麦)	キャベツメンチカツ 揚げが芋 添え (卵・乳・小麦)	鱈(たら)の カラスパイス焼き (小麦)
	ごぼう巻と蒟蒻・人参の煮物 (卵・小麦)	豚肉と春雨・竹の子のチャブチェ風 (小麦)	鮭(まぐろ)の照り焼き、 南瓜・人参 炊き合せ (小麦)	ジャージャー豆腐 (小麦)	ベーコンと野菜の玉子とじ風 (卵・乳・小麦)
	もやしと胡瓜・コーンのシーザードレッシングサラダ (卵・乳)	キャベツとベーコンのコールスローサラダ (卵・乳・小麦)	ひじきと2色キャベツの和風サラダ (小麦)	玉ねぎと胡瓜・コーンの風味かまぼこサラダ (卵・小麦・かに)	南瓜とレーズンのサラダ (卵・小麦)
	いんげんと玉ねぎの中華炒め	くわいの佃煮昆布炒め (小麦)	青梗菜のそぼろ玉子和え (卵・小麦)	さつま揚げと平靱いんげんの煮物 (小麦)	蓮根とツナの胡椒炒め (乳)
	里芋の胡麻和え (小麦)	ブロッコリーとじゃこの和え物 (小麦・えび・かに)	切干大根と佃煮生姜の煮物 (小麦)	ブロッコリーのピーナツ和え (小麦・落花生)	青菜の辛子醤油和え (小麦)
	佃煮：胡麻さくらげ昆布 (小麦)	柚子風味つぼ漬け	葉唐さきゅうり漬け (小麦・かに)	しば胡瓜漬け	佃煮：紫蘇きやらぶき (小麦)
《週平均栄養》 ※1食あたり	567 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 29.5 g 炭水化物 36.9 g 塩分 3.9 g	560 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 31.1 g 炭水化物 32.7 g 塩分 4.4 g	581 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 23.4 g 炭水化物 57.5 g 塩分 4.3 g	584 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 37.9 g 炭水化物 32.4 g 塩分 3.7 g	553 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 29.4 g 炭水化物 29.7 g 塩分 3.1 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	313 kcal 0.1 g
発芽玄米：国産	

ごはん	発芽玄米 ごはん	ごはん	ごはん	洋風炊込みごはん (鶏肉・アスパラ・人参) (乳・小麦)
エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 300 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 358 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	26 kcal 0.096 g
--------	--------------------

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)
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。

