



# 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。

- ◆ 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

	10/16 (月)	10/17 (火)	10/18 (水)	10/19 (木)	10/20 (金)
	鯖(さほねぎ味噌焼)	鶏つくね焼き マスタードソース 添え (卵・乳・小麦)	鯖(さわら)の焼き物 玉ねぎ酢あんかけ	いかすり身の カレー風味フライ (小麦)	グリル チキンステーキ (乳・小麦)
	イカとにんにく芽の 中華ごま油炒め	豚肉と玉ねぎ・ほうれん草の 洋風玉子炒め (卵・乳・小麦)	えび三角春巻、焼売 (小麦・えび・かに)	牛肉ともやし・青梗菜の 中華塩だれ炒め	ナポリタン スパゲティ (卵・乳・小麦)
	豚肉とじゃが芋・人参の トマトクリーム煮 (乳・小麦)	麻婆豆腐 (小麦)	鶏肉と牛蒡・平糶いんげんの きんぴら風 (小麦)	がんもと里芋・人参の炊き合せ (小麦)	豚肉と根菜のコチュジャン煮 (小麦)
	牛蒡とさつま揚げの 佃煮昆布炒め (小麦)	竹輪の胡麻味噌和え (小麦・えび・かに)	ほうれん草と ベーコンの炒め物 (卵・乳・小麦)	キャベツのゆかり和え	春菊と人参の白和え (小麦)
	青梗菜の土佐びたし (小麦)	大根と干し海老のコンソメ煮 (乳・小麦・えび)	さつま芋の甘辛煮 (小麦)	くわいの青のり胡麻炒め (小麦)	蓮根とツナの香味炒め (乳)
	春雨と胡瓜・風味かまぼこの ごま酢サラダ (卵・小麦・かに)	キャベツと胡瓜・ハムのサラダ (卵・乳・小麦)	ミックス海藻と野菜の コールスローサラダ (小麦)	ブロッコリーと彩り野菜の サラダ (卵・乳)	南瓜と玉ねぎ・胡瓜のサラダ (卵・小麦)
	佃煮：紫蘇きやらぶき (小麦)	しそ桜大根漬け	きゅうり醤油漬け (小麦・えび・かに)	刻みたくあん漬け	佃煮：胡麻きくらげ昆布 (小麦)
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 24.7 g 炭水化物 32.7 g 塩分 3.4 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.1 g 炭水化物 30.9 g 塩分 3.5 g	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 23.0 g 炭水化物 25.8 g 塩分 3.4 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 27.6 g 炭水化物 32.6 g 塩分 3.2 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 31.2 g 炭水化物 34.3 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 313 kcal 0.2 g	ごはん エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	さつま芋 ごはん エネルギー 339 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
	洋風炊込みごはん (ソーセイジ・マッシュルーム) (乳・小麦)	洋風炊込みごはん (ソーセイジ・マッシュルーム) (乳・小麦)	洋風炊込みごはん (ソーセイジ・マッシュルーム) (乳・小麦)	洋風炊込みごはん (ソーセイジ・マッシュルーム) (乳・小麦)	洋風炊込みごはん (ソーセイジ・マッシュルーム) (乳・小麦)
	エネルギー 318 kcal 塩分 0.6 g	エネルギー 318 kcal 塩分 0.6 g	エネルギー 318 kcal 塩分 0.6 g	エネルギー 318 kcal 塩分 0.6 g	エネルギー 318 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)

	10/16 (月)	10/17 (火)	10/18 (水)	10/19 (木)	10/20 (金)
	さば ねぎ味噌焼、 牛蒡・さつま揚げ 佃煮昆布炒め (小麦)	鶏つくね マスタードソース 竹輪の胡麻味噌和え 添え (卵・乳・小麦・えび・かに)	さわら焼 玉ねぎ酢あん、 ほうれん草・ベーコン炒め (卵・乳・小麦)	いかすり身カレーフライ、 キャベツゆかり和え (小麦)	グリル チキンステーキ、 ナポリタン スパゲティ (卵・乳・小麦)
	豚肉とじゃが芋・人参の トマトクリーム煮 (乳・小麦)	豚肉と玉ねぎ・ほうれん草の 洋風玉子炒め (卵・乳・小麦)	鶏肉と牛蒡・平糶いんげんの きんぴら風 (小麦)	がんもと里芋・人参の炊き合せ (小麦)	豚肉と根菜のコチュジャン煮 (小麦)
	青梗菜の土佐びたし (小麦)	大根と干し海老のコンソメ煮 (乳・小麦・えび)	さつま芋の甘辛煮 (小麦)	くわいの青のり胡麻炒め (小麦)	蓮根とツナの香味炒め (乳)
	春雨と胡瓜・風味かまぼこの ごま酢サラダ (卵・小麦・かに)	キャベツと胡瓜・ハムのサラダ (卵・乳・小麦)	ミックス海藻と野菜の コールスローサラダ (小麦)	ブロッコリーと彩り野菜の サラダ (卵・乳)	南瓜と玉ねぎ・胡瓜のサラダ (卵・小麦)
	佃煮：紫蘇きやらぶき (小麦)	しそ桜大根漬け	きゅうり醤油漬け (小麦・えび・かに)	刻みたくあん漬け	佃煮：胡麻きくらげ昆布 (小麦)
	ごはん	さつま芋 ごはん	ごはん	ごはん	洋風炊込みごはん (ソーセイジ・マッシュルーム) (乳・小麦)
《週平均栄養》 ※1食あたり	エネルギー 567 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.6 g 炭水化物 78.4 g 塩分 2.5 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.0 g 炭水化物 74.3 g 塩分 2.3 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.2 g 炭水化物 76.5 g 塩分 2.6 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.8 g 炭水化物 75.6 g 塩分 2.4 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 22.6 g 炭水化物 83.2 g 塩分 2.8 g
白米：国産	白米：国産	白米：国産	白米：国産	白米：国産	白米：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



- ◆ 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☆

16(月)の献立には  
山椒の芳香をきかせた  
『さわら焼き』を  
おかずにしてみました

唐辛子のピリッと痛い  
食感とは違い  
舌が「しびれる様な感覚」  
の食感が醍醐味です

山椒の辛味には胃腸の働き  
を助ける働きもあると  
か・・・  
ぜひ、ご賞味下さい

	10/16 (月)	10/17 (火)	10/18 (水)	10/19 (木)	10/20 (金)	
主菜	鯖(さわら)の 山椒風味照り焼き (小麦)	チーズ チキンカツ (卵・乳・小麦)	鰯(あじ)の カラースライス焼き (小麦)	鰯(いわし)のバジル焼き	鶏肉のゆかり天ぷら (小麦)	
副菜	胡麻と野菜のふわふわ豆腐 磯部風味うどん 添え (卵・小麦)	肉団子とマッシュルームの トマトソース煮 (乳・小麦)	牛肉とヤングコーン・ パプリカの甜麺醤炒め (小麦)	鶏肉と蓮根・平靱いんげんの オイスターソース炒め (小麦)	がんもと茄子・人参の炊き合せ (小麦)	
和食	牛肉とくわい・ 平靱いんげんの味噌煮 (小麦)	鱈(たら)のゆかり焼き	鶏肉と竹の子・牛蒡の炒め煮 (小麦・えび・かに)	ひじきコロッケ (乳・小麦)	鯖(さば)の柚庵焼き (小麦)	
揚げ物	肉詰いなりと蒟蒻・人参の 炊き合せ (卵・小麦)	シーフードと小松菜の 焼ビーフン (えび)	プレーンオムレツとパンネの きのこタルタルソースかけ (卵・小麦)	サイコロ豆腐と野菜・ 風味かまぼこの和風煮 (卵・小麦・かに)	キャベツボールの ポーククリームシチュー (乳・小麦)	
サラダ	春雨と胡瓜・風味かまぼこの ごま酢サラダ (卵・小麦・かに)	キャベツと胡瓜・ハムのサラダ (卵・乳・小麦)	ミックス海藻と野菜の コールスローサラダ (小麦)	ブロッコリーと彩り野菜の サラダ (卵・乳)	南瓜と玉ねぎ・胡瓜のサラダ (卵・小麦)	
揚げ物	牛蒡とさつま揚げの 佃煮昆布炒め (小麦)	竹輪の胡麻味噌和え (小麦・えび・かに)	ほうれん草と ベーコンの炒め物 (卵・乳・小麦)	キャベツのゆかり和え	春菊と人参の白和え (小麦)	
漬物	青梗菜の土佐びたし (小麦)	大根と干し海老のコンソメ煮 (乳・小麦・えび)	さつま芋の甘辛煮 (小麦)	くわいの青のり胡麻炒め (小麦)	蓮根とツナの香味炒め (乳)	
佃煮	佃煮：紫蘇きやらぶき (小麦)	しそ桜大根漬け	きゅうり醤油漬け (小麦・えび・かに)	刻みたくあん漬け	佃煮：胡麻きくらげ昆布 (小麦)	
《週平均栄養》 ※1食あたり	573 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 31.1 g 炭水化物 36.0 g 塩分 4.2 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 25.2 g 炭水化物 40.6 g 塩分 4.3 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 25.4 g 炭水化物 35.6 g 塩分 4.4 g	エネルギー 622 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 40.2 g 炭水化物 38.1 g 塩分 4.4 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 29.2 g 炭水化物 32.1 g 塩分 3.8 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 35.4 g 炭水化物 33.5 g 塩分 4.0 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	313 kcal 0.2 g
-------	-------------------

白米：国産	ごはん	さつま芋 ごはん	ごはん	ごはん	洋風炊込みごはん (ソーセージ・マッシュルーム) (乳・小麦)
313 kcal 0.2 g	エネルギー 302 kcal 塩分 0.0 g	エネルギー 339 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 318 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
--------	--------------------

セットサラダ	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	3種豆のサラダ
26 kcal 0.096 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	エネルギー 25 kcal 塩分 0.025 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。





# 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)

	10/23 (月)	10/24 (火)	10/25 (水)	10/26 (木)	10/27 (金)	
主菜	鯛(ぶり)柚子風味焼き	ビーフ ストロガノフ	鱈(たら)のフリッター カラーオニオンマリネ 添え	鮭(さけ)の焼き物 チャンチャン風味噌たれ	とんかつ 和風黄身とろ玉子あん	
副菜	豚肉と竹の子・にんにく芽の チリソース炒め	揚げじゃが芋、 プレーンオムレツ	豚肉と野菜のカレー焼そば	豚肉とくわい・ 平靱いんげんの生姜風味煮	南瓜と大根・人参の炊き合せ	
和食	蒸し餃子 干し海老・ねぎあんかけ	鶏肉と小松菜の和風炒め煮	鶏肉と白菜・人参の 白湯スープ煮	高野豆腐の含め煮 挽肉あん	茄子の肉そぼろ味噌炒め煮	
野菜	青菜と人参のおひたし	厚揚げと玉ねぎの ケチャップ炒め	ピリ辛蒟蒻炒め	蓮根とソーセージの 黒胡椒炒め	ひじきと竹輪の胡麻油炒め	
豆腐	里芋の磯風味煮	インゲンとコーンの炒め物	カリフラワーのコンソメ煮	ブロッコリーの辛子和え	春菊とじゃこの炒め物	
サラダ	キャベツとパプリカ・ハムの シーザードレッシングサラダ	油揚げと胡瓜のみぞれ和え	オーロラソース ポテトサラダ	人参と胡瓜・レーズンの フレンチサラダ	フジッリパスタのサラダ	
漬物	佃煮：生姜ごま高菜	桜レモン大根漬け	柚子風味つぼ漬け	しば胡瓜漬け	佃煮：刻み紫蘇ふき	
ごはん	ごはん	発芽玄米 ごはん	ごはん	ごはん	押し麦と銀杏のごはん	
栄養	《週平均栄養》 ※1食あたり エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 25.3 g 炭水化物 34.6 g 塩分 3.3 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 22.4 g 炭水化物 32.0 g 塩分 3.3 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 31.1 g 炭水化物 28.6 g 塩分 3.0 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 24.6 g 炭水化物 45.2 g 塩分 3.6 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.2 g 炭水化物 28.7 g 塩分 3.5 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 30.2 g 炭水化物 38.6 g 塩分 3.2 g
白米	国産					
押し麦	国産					
発芽玄米	国産					
ごはん	ごはん	発芽玄米 ごはん	ごはん	ごはん	押し麦と銀杏のごはん	
栄養	《週平均栄養》 ※1食あたり エネルギー 302 kcal たんぱく質 0.0 g	エネルギー 302 kcal たんぱく質 0.0 g	エネルギー 300 kcal たんぱく質 0.0 g	エネルギー 302 kcal たんぱく質 0.0 g	エネルギー 302 kcal たんぱく質 0.0 g	エネルギー 305 kcal たんぱく質 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

押し麦：  
国産

《週平均栄養》  
※1食あたり  
エネルギー 469 kcal  
たんぱく質 19.2 g  
脂質 25.3 g  
炭水化物 34.6 g  
塩分 3.3 g

ごはん  
エネルギー 302 kcal  
たんぱく質 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。

2017年(平成29年)

	10/23 (月)	10/24 (火)	10/25 (水)	10/26 (木)	10/27 (金)	
主菜	ぶり 柚子風味焼、 青菜と人参のおひたし	ビーフ ストロガノフ 揚げじゃが芋 添え	たら フリッター カラーオニオンマリネ 添え	さけ チャンチャン風味噌焼 蓮根・ソーセージ胡椒炒 添え	とんかつとろ玉子あん、 ひじきと竹輪の胡麻油炒め	
副菜	蒸し餃子 干し海老・ねぎあんかけ	プレーンオムレツ	豚肉と野菜のカレー焼そば	高野豆腐の含め煮 挽肉あん	茄子の肉そぼろ味噌炒め煮	
和食	里芋の磯風味煮	インゲンとコーンの炒め物	カリフラワーのコンソメ煮	ブロッコリーの辛子和え	春菊とじゃこの炒め物	
野菜	キャベツとパプリカ・ハムの シーザードレッシングサラダ	油揚げと胡瓜のみぞれ和え	オーロラソース ポテトサラダ	人参と胡瓜・レーズンの フレンチサラダ	フジッリパスタのサラダ	
漬物	佃煮：生姜ごま高菜	桜レモン大根漬け	柚子風味つぼ漬け	しば胡瓜漬け	佃煮：刻み紫蘇ふき	
ごはん	ごはん	発芽玄米 ごはん	ごはん	ごはん	押し麦と銀杏のごはん	
栄養	《週平均栄養》 ※1食あたり エネルギー 575 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 19.4 g 炭水化物 76.4 g 塩分 2.2 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.1 g 炭水化物 72.3 g 塩分 2.3 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 26.1 g 炭水化物 75.9 g 塩分 2.5 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.7 g 炭水化物 83.1 g 塩分 1.9 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 71.2 g 塩分 2.4 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 25.9 g 炭水化物 79.7 g 塩分 2.1 g

白米：国産

押し麦：  
国産

《週平均栄養》  
※1食あたり  
エネルギー 575 kcal  
たんぱく質 16.8 g  
脂質 19.4 g  
炭水化物 76.4 g  
塩分 2.2 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・かき) 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。

### ☆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

2017年(平成29年)

	10/23 (月)	10/24 (火)	10/25 (水)	10/26 (木)	10/27 (金)
	鱈(ぶり)柚子風味焼き	ビーフ ストロガノフ (乳・小麦)	鱈(たら)のフリッター カラーオニオンマリネ 添え (小麦)	鮭(さけ)の焼き物 チャンチャン風味噌たれ (小麦)	とんかつ 和風とろ玉子あん (卵・乳・小麦)
	いかと竹の子・にんにく芽の 味噌炒め (小麦)	プレーンオムレツ じゃが芋 添え (卵)	いか巻と冬瓜・人参の炊き合せ (小麦)	牛肉と青梗菜のうま塩炒め	キャベツとソーセージ・ コーンのコンソメ炒め (乳・小麦)
	牛肉と玉ねぎ・きのこの しぐれ煮 (小麦)	鯉(にしん)の二色利休焼き	大葉巻つくね (卵・小麦)	豆腐ハンバーグ 和風春菊あんかけ (卵)	鯉(めばる)の バターオイル焼き (乳)
	えび団子と高野豆腐・人参の 炊き合せ (卵・乳・小麦・えび・かに)	豚肉ともやしのニラ玉子炒め (卵・小麦)	牛肉と野菜の コチュジャン炒め (小麦)	鶏肉と平糲いんげん・ エリンギの煮物 (小麦)	豚肉と大根・白滝の キムチ風味煮 (小麦)
	キャベツとパプリカ・ハムの シーザードレッシングサラダ (卵・乳)	油揚げと胡瓜のみぞれ和え (小麦)	オーロラソース ポテトサラダ (卵・小麦)	人参と胡瓜・レーズンの フレンチサラダ (小麦)	フジッリパスタのサラダ (卵・小麦)
	青菜と人参のおひたし (小麦)	厚揚げと玉ねぎの ケチャップ炒め (乳・小麦)	ピリ辛蒟蒻炒め (小麦)	蓮根とソーセージの 黒胡椒炒め	ひじきと竹輪の胡麻油炒め (小麦・えび・かに)
	里芋の磯風味煮 (小麦)	インゲンとコーンの炒め物 (乳・小麦)	カリフラワーのコンソメ煮 (乳・小麦)	ブロッコリーの辛子和え (小麦)	春菊とじゃこの炒め物 (小麦・えび・かに)
	佃煮：生姜ごま高菜 (小麦)	桜レモン大根漬け	柚子風味つぼ漬け	しば胡瓜漬け	佃煮：刻み紫蘇ふき (小麦)
	《週平均栄養》 ※1食あたり				
	560 kcal 26.6 g 32.0 g 32.3 g 3.9 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 27.2 g 炭水化物 32.2 g 塩分 4.1 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 38.6 g 炭水化物 27.9 g 塩分 3.6 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 30.9 g 炭水化物 39.5 g 塩分 3.8 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 29.3 g 炭水化物 31.7 g 塩分 4.0 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

押し麦：  
国産

サラダ  
セット  
ご利用の方  
下記栄養が  
加わります

	発芽玄米： 国産	ごはん	発芽玄米 ごはん	ごはん	ごはん	押し麦と銀杏のごはん (小麦)
	302 kcal 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	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 305 kcal 塩分 0.0 g

  

	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。

