

舞菜（まいさい）献立表

舞菜おかず

本体620円
(¥669)

舞菜弁当

本体570円
(¥619)

舞菜しっかりおかず

本体665円
(¥718)

6/2(月)	6/3(火)	6/4(水)	6/5(木)	6/6(金)
今週のおすすめ 鶏のから揚げ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	あじの塩焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	ご当地青森 バラ焼き風炒め物 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	白身魚のパン粉焼き (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚肉と野菜の 柚子味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
あさりとかにかまの ミートソース (原材料の一部に小麦を含みます)	ハムカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	水餃子 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	鶏と野菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	すり身天煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
ブロッコリーとかにかまの スープ煮 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	白菜と昆布の煮物	いんげんと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	小松菜と油揚げの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ピーマンと蒸し鶏の 和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)
ささがき金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草とエリンギの 炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	かぼちゃの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ナスの中華だれ (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	肉団子の甘酢あん (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
人参としらすの酢の物	紅あずまのサラダ	豆サラダ (原材料の一部に卵を含みます)	キャベツのごまマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ツナコーンサラダ (原材料の一部に卵を含みます)
広島菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	白花豆	玉葱ときゅうりの和え物	もやしの梅風味	もずくの酢の物 (原材料の一部に小麦を含みます)
*着色料(ラック)使用	*発色剤(亜硝酸Na)使用		*甘味料(カンゾウ)使用	
熱量…………… 371 kcal たんぱく質…………… 18.0 g 脂質…………… 19.9 g 炭水化物…………… 29.7 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 307 kcal たんぱく質…………… 18.6 g 脂質…………… 12.1 g 炭水化物…………… 31.4 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 387 kcal たんぱく質…………… 12.7 g 脂質…………… 22.0 g 炭水化物…………… 34.4 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 413 kcal たんぱく質…………… 20.7 g 脂質…………… 25.3 g 炭水化物…………… 25.1 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 413 kcal たんぱく質…………… 20.6 g 脂質…………… 26.0 g 炭水化物…………… 24.7 g 食塩相当量…………… 2.8 g

6/2(月)	6/3(火)	6/4(水)	6/5(木)	6/6(金)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	赤飯
今週のおすすめ 鶏のから揚げ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	あじの塩焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	ご当地青森 バラ焼き風炒め物 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	白身魚のパン粉焼き (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚肉と野菜の 柚子味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
ブロッコリーとかにかまの スープ煮 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	白菜と昆布の煮物	いんげんと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	小松菜と油揚げの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ピーマンと蒸し鶏の 和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)
ささがき金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草とエリンギの 炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	かぼちゃの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ナスの中華だれ (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	肉団子の甘酢あん (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
人参としらすの酢の物	紅あずまのサラダ	豆サラダ (原材料の一部に卵を含みます)	キャベツのごまマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ツナコーンサラダ (原材料の一部に卵を含みます)
広島菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	白花豆	玉葱ときゅうりの和え物	もやしの梅風味	もずくの酢の物 (原材料の一部に小麦を含みます)
*着色料(ラック)使用			*甘味料(カンゾウ)使用	
熱量…………… 478 kcal たんぱく質…………… 15.1 g 脂質…………… 14.2 g 炭水化物…………… 69.9 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 419 kcal たんぱく質…………… 18.3 g 脂質…………… 6.7 g 炭水化物…………… 69.1 g 食塩相当量…………… 1.5 g	熱量…………… 507 kcal たんぱく質…………… 12.6 g 脂質…………… 16.0 g 炭水化物…………… 75.2 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 507 kcal たんぱく質…………… 16.3 g 脂質…………… 20.0 g 炭水化物…………… 52.0 g 食塩相当量…………… 1.4 g	熱量…………… 544 kcal たんぱく質…………… 21.0 g 脂質…………… 19.6 g 炭水化物…………… 71.2 g 食塩相当量…………… 2.6 g

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

6/2(月)	6/3(火)	6/4(水)	6/5(木)	6/6(金)
豚肉入り韓国風マヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ロースカツ(ソース付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	鶏肉の西京焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	牛肉と野菜の塩炒め (炭火風味) (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ さばのトマトソース
イカと生姜のカツ (原材料の一部に小麦を含みます)	はものしんじょう煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ご当地東京 東村山黒焼きそば (原材料の一部に小麦を含みます)	ほたてクリーミーコロッケ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	チキンナゲット (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
小松菜とかにかまの煮物 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	糸昆布の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	いんげんのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	人参の真砂和え (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草と蒲鉾の おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)
紫キャベツと玉葱の ピクルス (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこんサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豆サラダ (原材料の一部に卵を含みます)	魚肉ソーセージのサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ポテトサラダ (原材料の一部に卵を含みます)
*着色料(ラック)使用				
熱量…………… 435 kcal たんぱく質…………… 17.9 g 脂質…………… 26.6 g 炭水化物…………… 30.8 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 395 kcal たんぱく質…………… 14.7 g 脂質…………… 23.3 g 炭水化物…………… 31.8 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 423 kcal たんぱく質…………… 23.3 g 脂質…………… 23.3 g 炭水化物…………… 29.4 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 425 kcal たんぱく質…………… 12.9 g 脂質…………… 29.6 g 炭水化物…………… 26.3 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 422 kcal たんぱく質…………… 22.0 g 脂質…………… 31.6 g 炭水化物…………… 15.5 g 食塩相当量…………… 1.8 g

メインメニューは週3日以上からのご利用となります

6月2日(月)▶6月6日(金)

舞菜御膳

本740円
税(¥799円)

6/2(月)	6/3(火)	6/4(水)	6/5(木)	6/6(金)
サーモンフライ (タルタルソース付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週のおすすめ ユーリンチー (トマト風味) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	たらのおかか葱ソース (原材料の一部に小麦を含みます)	豚焼肉 (原材料の一部に小麦を含みます)	海鮮プルコギ風炒め物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)
牛肉と野菜の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	海鮮しゅうまい (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	メンチカツ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	ひろうすの煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	揚げ出し豆腐のうま煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
冬瓜のひすい煮 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	和風野菜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	ご当地 東京 東村山 黒焼きそば (原材料の一部に小麦を含みます)	ナスの生姜だれ (原材料の一部に小麦を含みます)
きくらげと玉子の和え物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	油揚げの味噌炒め	キャベツの洋風煮 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	くわいのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしとコーンの炒め物
ポテトのオーロラソース和え (原材料の一部に卵を含みます)	小松菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	竹輪とピーマンのねりごま炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	いんげんとしらすの炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草と蒲鉾のおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)
ミックス野菜のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	里芋の青さ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	ごぼうの中華炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	白菜とツナの和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	人参とひき肉の金平 (原材料の一部に小麦を含みます)
紫キャベツと玉葱のピクルス (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこんサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豆サラダ (原材料の一部に卵を含みます)	魚肉ソーセージのサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ポテトサラダ (原材料の一部に卵を含みます)
広島菜漬 (原材料の一部に小麦を含みます)	きゅうり漬 (原材料の一部に小麦を含みます)	葉大根のぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	大根のナムル (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	金時豆
*着色料(ラック)使用		*発色剤(亜硝酸Na)使用		
熱量……………422 kcal たんぱく質……………13.8 g 脂質……………25.5 g 炭水化物……………33.6 g 食塩相当量……………2.9 g	熱量……………566 kcal たんぱく質……………24.3 g 脂質……………33.8 g 炭水化物……………41.0 g 食塩相当量……………4.0 g	熱量……………485 kcal たんぱく質……………28.0 g 脂質……………22.8 g 炭水化物……………41.5 g 食塩相当量……………4.1 g	熱量……………454 kcal たんぱく質……………23.2 g 脂質……………26.2 g 炭水化物……………29.7 g 食塩相当量……………3.0 g	熱量……………426 kcal たんぱく質……………16.0 g 脂質……………22.1 g 炭水化物……………41.5 g 食塩相当量……………3.9 g

セットメニュー（登録商品）

*セットメニューは、メインメニューのご利用のある曜日にのみお届けできます。

◆日替わりサンドイッチ B週

全品1パック

本720円
税(¥791円)

6/2(月)	6/3(火)	6/4(水)	6/5(木)	6/6(金)
ジュシーハムサンド	ハムカツサンド	たまご&ツナチーズサンド	小倉ホイップサンド	シーフードサラダ&ポテトサラダチーズサンド
アレルゲン(卵、乳、小麦) 291kcal、食塩相当量2.2g カラギナン、亜硝酸Na使用。	アレルゲン(卵、乳、小麦) 396kcal、食塩相当量2.3g カラギナン、亜硝酸Na使用。	アレルゲン(卵、乳、小麦) 391kcal、食塩相当量2.1g カラギナン使用。	アレルゲン(乳、小麦) 282kcal、食塩相当量0.7g	アレルゲン(卵、乳、小麦、かに) 317kcal、食塩相当量2.0g カラギナン、亜硝酸Na使用。

◆冷凍おかず2個セット(1食あたり食塩相当量2g以下)
(水・木曜日お届け)

本1,180円
税(¥1,274円)

たらの西京焼き	ホイコーロー
たらの西京焼き・ブロッコリーの塩炒め・大根のかに湯葉あんかけ・大学芋	ホイコーロー・春雨と筍のオイスターソース炒め・さつまいものごま風味・チンゲン菜の黄金和え
アレルゲン(小麦・かに) 241kcal、食塩相当量1.7g。	アレルゲン(卵・小麦) 271kcal、食塩相当量2.0g。ステビア、カンゾウ使用。

翌週配達商品の注文変更や休止は、 毎週火曜日午後5時までにご連絡ください。

火曜日午後5時以降の翌週配達の商品の注文変更や休止は、
受けかねますのでご注意ください。

月～金 午前9時～午後5時

夕食宅配

0120-025-477

電子レンジ温め時間の目安(500W)

舞菜(弁当・おかず・御膳・しっかりおかず)	冷凍おかず
1分30秒～2分	4分

機種・商品により温め時間は異なります。
電子レンジ以外では温めないでください。変形の恐れがあります。

お届け後は冷蔵庫で保管し、
配達日当日午後10時までにお召し上がりください。

- *都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
- *栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。
- *献立表の食品添加物は、生協の食品添加物基準に基づき表示すべき添加物名を案内しています。
- *電子レンジの加熱は500Wの場合、おかずは約1分半～2分、弁当は約2分が目安です。ご家庭の電子レンジのワット数をご確認の上、温める時間を調節してください。
- *肉類・魚介類・卵などの食材は、電子レンジの加熱時間により破裂する恐れがありますのでご注意ください。
- *温める際は、別添えの小袋やカップに入ったものを取り出してください。
- *アレルギー表示は特定原材料(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)をご案内しています。
なお、製造工程上の微量混入(コンタミネーション)は案内していません。ご利用の際は商品ラベルをご確認いただきますようお願いいたします。

co-op
コープデリ

コープデリにいがた

「ともに」の力で、笑顔の明日を