

舞菜（まいさい）献立表

舞菜 おかず	6/23(月)	6/24(火)	6/25(水)	6/26(木)	6/27(金)
	銀ひらすの照り焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	 鶏肉の アップルトマトソース (原材料の一部に小麦を含みます)	豆腐しんじょう天と かにかま天(天つゆ付) (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	ブロッコリーと牛肉の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	あじのさんが焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
	豚肉としめじの柚子胡椒炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	白はんぺんフライ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豚肉とピーマンの甘酢炒め (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)	鶏と野菜のレモン風味炒め (原材料の一部に乳成分、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)	小松菜とツナの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	スクランブルエッグ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	平春雨と野菜の炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	キャベツの洋風煮 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)
	ほたて風味フライ (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	くわいのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	がんもの煮物 (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)
	里芋の赤しそマヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)	カリフラワーの カレーピクルス	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	千切りポテトサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	卵の花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	大根と人参のナムル (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	黒豆 (原材料の一部に小麦を含みます)	白菜の青さและ (原材料の一部に小麦を含みます)	野沢菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	桜大根漬け
			* 甘味料(ステビア)使用		* 発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア)使用
	熱量…………… 350 kcal たんぱく質…………… 21.3 g 脂質…………… 18.7 g 炭水化物…………… 23.8 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 415 kcal たんぱく質…………… 21.2 g 脂質…………… 21.3 g 炭水化物…………… 32.6 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 456 kcal たんぱく質…………… 15.9 g 脂質…………… 23.8 g 炭水化物…………… 33.5 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 402 kcal たんぱく質…………… 14.4 g 脂質…………… 26.2 g 炭水化物…………… 27.4 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 354 kcal たんぱく質…………… 19.5 g 脂質…………… 22.4 g 炭水化物…………… 19.1 g 食塩相当量…………… 3.2 g
	本体620円 (¥669円)				

※原料高騰のため、舞菜おかずは6月30日週より本体価格650円に値上げさせていただきます。

舞菜 弁当	6/23(月)	6/24(火)	6/25(水)	6/26(木)	6/27(金)
	ご飯	ご飯	ご飯	わかめご飯	ご飯
	銀ひらすの照り焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	 鶏肉の アップルトマトソース (原材料の一部に小麦を含みます)	豆腐しんじょう天と かにかま天(天つゆ付) (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	ブロッコリーと牛肉の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	あじのさんが焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
	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)	小松菜とツナの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	スクランブルエッグ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	平春雨と野菜の炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	キャベツの洋風煮 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)
	ほたて風味フライ (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	くわいのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	がんもの煮物 (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)
	里芋の赤しそマヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)	カリフラワーの カレーピクルス	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	千切りポテトサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	卵の花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	大根と人参のナムル (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	黒豆 (原材料の一部に小麦を含みます)	白菜の青さและ (原材料の一部に小麦を含みます)	野沢菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	桜大根漬け
			* 甘味料(ステビア)使用		* 発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア)使用
	熱量…………… 459 kcal たんぱく質…………… 18.4 g 脂質…………… 11.9 g 炭水化物…………… 66.8 g 食塩相当量…………… 1.5 g	熱量…………… 457 kcal たんぱく質…………… 17.9 g 脂質…………… 10.4 g 炭水化物…………… 69.9 g 食塩相当量…………… 1.1 g	熱量…………… 499 kcal たんぱく質…………… 12.4 g 脂質…………… 17.3 g 炭水化物…………… 71.1 g 食塩相当量…………… 1.5 g	熱量…………… 487 kcal たんぱく質…………… 12.9 g 脂質…………… 17.2 g 炭水化物…………… 70.3 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 432 kcal たんぱく質…………… 16.4 g 脂質…………… 14.4 g 炭水化物…………… 69.5 g 食塩相当量…………… 2.6 g
	本体570円 (¥619円)				

※ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。※原料高騰のため、舞菜弁当は6月30日週より本体価格630円に値上げさせていただきます。

舞菜 しっかり おかず	6/23(月)	6/24(火)	6/25(水)	6/26(木)	6/27(金)
	ホイコーロー (原材料の一部に小麦を含みます)	ヒレカツのブラウンソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	さばの塩焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	 チキンの レモンペッパー焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	赤魚の和風あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	ウインナーフライ (原材料の一部に小麦を含みます)	絹ごし揚げ煮(お好み風) (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	鶏と野菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	あざりとペンネのミートソース (原材料の一部に小麦を含みます)	肉詰めいなり煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	チンゲン菜と竹輪の和え物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	白菜と昆布の煮物	キャベツの煮びたし (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 和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	平春雨と野菜の炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分、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)	いんげんのおかかマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	カリフラワーと玉子のサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	大根サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	* 発色剤(亜硝酸Na)使用	* 増粘剤(カラギナン)使用		* 発色剤(亜硝酸Na)使用	* 甘味料(ステビア)使用
	熱量…………… 478 kcal たんぱく質…………… 19.9 g 脂質…………… 31.3 g 炭水化物…………… 29.0 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 336 kcal たんぱく質…………… 16.3 g 脂質…………… 24.3 g 炭水化物…………… 27.9 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 433 kcal たんぱく質…………… 22.5 g 脂質…………… 31.3 g 炭水化物…………… 14.9 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 445 kcal たんぱく質…………… 23.8 g 脂質…………… 30.2 g 炭水化物…………… 18.9 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 350 kcal たんぱく質…………… 23.7 g 脂質…………… 23.3 g 炭水化物…………… 19.5 g 食塩相当量…………… 1.5 g
	本体665円 (¥718円)				

※原料高騰のため、舞菜しっかりおかずは6月30日週より本体価格700円に値上げさせていただきます。

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23日(月)▶6月27日(金)

舞菜御膳

¥740
税別(¥799)

※原料高騰のため、舞菜御膳は6月30日通より本体価格780円に値上げさせていただきます。

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 A週 全品1パック 本体270円(税別291円)

6/23 (月)	6/24 (火)	6/25 (水)	6/26 (木)	6/27 (金)
とりたま ポテトサラダサンド	コロッケサンド	ハム& ツナチーズたまごサンド	ヨーグルトホイップサンド (ブルーベリー)	たまご焼きハムサンド
アレルゲン(卵・乳・小麦) 317kcal、食塩相当量2.1g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 433kcal、食塩相当量2.6g 甘味料・ステビア使用。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 359kcal、食塩相当量2.1g 増粘安定剤・カラギナン、発色剤亜硝酸Na使用。	アレルゲン(乳・小麦) 239kcal、食塩相当量0.7g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 272kcal、食塩相当量1.9g 増粘安定剤・カラギナン、発色剤亜硝酸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) 本体1,180円(税別1,274円)
(水・木曜日お届け)

さばの味噌煮	鶏肉のから揚げ彩り塩だれ
さばの味噌煮・干し海老入り卵の花・ 豆腐しんじょと野菜の炊き合わせ・切干大根の梅おかか和え	鶏肉のから揚げ彩り塩だれ・ほうれん草炒め・ のっぺい煮・いんげんとコーンの炒め物
アレルゲン(卵・小麦・えび) 313kcal、食塩相当量2.0g。	アレルゲン(小麦) 260kcal、食塩相当量1.9g。亜硝酸Na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

原料高騰のため、2025年6月30日お届け分より、舞菜の価格を改定
(税込33～65円値上げ)させていただきます。詳しくはチラシにてご案内いたします。

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。



コープデリにいがた

「ともに」の力で、笑顔の明日を