

舞菜（まいさい）献立表

舞菜おかず	7/7(月)	7/8(火)	7/9(水)	7/10(木)	7/11(金)
	たらのおかか葱ソース (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉のごまだれ (原材料の一部に小麦を含みます)	八宝菜 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	鶏ちゃん焼き風 (原材料の一部に小麦を含みます)	今週の おすすめ かれいの 揚げびたし (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	鶏とごぼうの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	コーンバターフライ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	肉団子 (チーズ風味ソース入り) (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	魚肉ソーセージの 玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	牛肉と玉葱の塩炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
	白菜と昆布の煮物	高野豆腐の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ポテトと枝豆の 明太マヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	人参としらすの炒め煮 (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)
	星型しんじょう	糸こんにゃくとそぼろの 煮物 (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)	里芋の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	切干大根煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
	豆サラダ (原材料の一部に卵を含みます)	玉葱とあさりの わさび醤油和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	もやしときゅうりの 中華和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ゴーヤとツナのサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	イタリアン野菜のピクルス
	桜大根漬け	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	生姜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	うぐいす豆	さつま芋の甘煮
	*甘味料(ステビア)使用	*甘味料(ステビア)使用	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用		*着色料(ラック)使用
	熱量…………… 335 kcal たんぱく質…………… 23.5 g 脂質…………… 14.6 g 炭水化物…………… 27.3 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 451 kcal たんぱく質…………… 22.0 g 脂質…………… 29.4 g 炭水化物…………… 24.4 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 339 kcal たんぱく質…………… 17.4 g 脂質…………… 14.9 g 炭水化物…………… 33.9 g 食塩相当量…………… 3.6 g	熱量…………… 350 kcal たんぱく質…………… 21.3 g 脂質…………… 17.9 g 炭水化物…………… 26.4 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 380 kcal たんぱく質…………… 16.9 g 脂質…………… 22.8 g 炭水化物…………… 26.2 g 食塩相当量…………… 3.0 g
	本体650円 (¥702円)				

舞菜弁当	7/7(月)	7/8(火)	7/9(水)	7/10(木)	7/11(金)
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	しそ風味ひじきご飯 (原材料の一部に小麦を含みます)
	たらのおかか葱ソース (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉のごまだれ (原材料の一部に小麦を含みます)	八宝菜 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	鶏ちゃん焼き風 (原材料の一部に小麦を含みます)	今週の おすすめ かれいの 揚げびたし (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	白菜と昆布の煮物	高野豆腐の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ポテトと枝豆の 明太マヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	人参としらすの炒め煮 (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)
	星型しんじょう	糸こんにゃくとそぼろの 煮物 (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)	里芋の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	切干大根煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
	豆サラダ (原材料の一部に卵を含みます)	玉葱とあさりの わさび醤油和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	もやしときゅうりの 中華和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ゴーヤとツナのサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	イタリアン野菜のピクルス
	桜大根漬け	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	生姜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	うぐいす豆	さつま芋の甘煮
	*甘味料(ステビア)使用	*甘味料(ステビア)使用	*発色剤(亜硝酸Na)使用		*着色料(ラック)使用
	熱量…………… 409 kcal たんぱく質…………… 19.7 g 脂質…………… 6.6 g 炭水化物…………… 65.1 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 512 kcal たんぱく質…………… 20.4 g 脂質…………… 18.3 g 炭水化物…………… 63.8 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 444 kcal たんぱく質…………… 12.9 g 脂質…………… 8.5 g 炭水化物…………… 76.5 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 466 kcal たんぱく質…………… 16.0 g 脂質…………… 12.0 g 炭水化物…………… 71.5 g 食塩相当量…………… 1.4 g	熱量…………… 497 kcal たんぱく質…………… 17.3 g 脂質…………… 14.6 g 炭水化物…………… 74.0 g 食塩相当量…………… 2.9 g
	本体630円 (¥680円)				

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

舞菜しっかりおかず	7/7(月)	7/8(火)	7/9(水)	7/10(木)	7/11(金)
	海鮮炒め (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	今週の おすすめ チーズタッカルビ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	かれいのオニオンソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	ナスと筍入りマーボー豆腐 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	ブルコギ風牛肉の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	たらのフライ (原材料の一部に小麦を含みます)	水餃子 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚肉と野菜の さっぱり炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	たこ団子の煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かぼちゃコロッケ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
	星型しんじょう	ひじき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	糸昆布の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	きくらげと人参の炒り玉子 (原材料の一部に卵、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)
	卵の花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	大根なます	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)	豆サラダ (原材料の一部に卵を含みます)
					*着色料(ラック)使用
	熱量…………… 354 kcal たんぱく質…………… 14.4 g 脂質…………… 13.0 g 炭水化物…………… 33.9 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 376 kcal たんぱく質…………… 23.9 g 脂質…………… 21.2 g 炭水化物…………… 22.4 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 442 kcal たんぱく質…………… 21.5 g 脂質…………… 28.5 g 炭水化物…………… 24.9 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 441 kcal たんぱく質…………… 14.0 g 脂質…………… 28.0 g 炭水化物…………… 33.4 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 476 kcal たんぱく質…………… 12.4 g 脂質…………… 28.4 g 炭水化物…………… 42.9 g 食塩相当量…………… 2.3 g
	本体700円 (¥756円)				

メインメニューは週3日以上からのご利用となります

7月7日(月)▶7月11日(金)

舞菜御膳

本体780円
税別842円

7/7(月)	7/8(火)	7/9(水)	7/10(木)	7/11(金)
牛肉とブロッコリーの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ さわらのみぞれあん (原材料の一部に卵、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)	豆腐ハンバーグ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	豚肉とキャベツの甘味噌炒め (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)	鶏と野菜のバター醤油炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	シイラの青さフリッター (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚肉のごま山椒炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	エビカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)
星型しんじょう (原材料の一部に小麦を含みます)	肉団子のケチャップ和え (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	小松菜とツナのレモン風味炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	筍とそぼろの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜とあさりの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)
こんにゃくとメンマの甘辛炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	こんにゃくと舞茸の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	根菜のさっぱり金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	竹輪と玉葱の煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ごぼうのおかか煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
小松菜ともやしのおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	人参とベーコンの洋風炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	しろ菜の煮びたし (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)	ほうれん草となめこのおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)
きくらげの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	くわいのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	かぼちゃの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ピーマンとしらすの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	がんもの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
卵の花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	糸昆布のサラダ (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	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)	カリフラワーのマリネ
高菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	白菜と梅の和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	大根漬け (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)	うぐいす豆
	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(ラック)使用		*甘味料(ステビア)使用	
熱量……………478 kcal たんぱく質……………13.8 g 脂質……………31.5 g 炭水化物……………34.4 g 食塩相当量……………3.5 g	熱量……………486 kcal たんぱく質……………27.0 g 脂質……………30.2 g 炭水化物……………26.2 g 食塩相当量……………3.3 g	熱量……………479 kcal たんぱく質……………25.6 g 脂質……………26.1 g 炭水化物……………35.2 g 食塩相当量……………2.6 g	熱量……………434 kcal たんぱく質……………18.1 g 脂質……………24.4 g 炭水化物……………35.5 g 食塩相当量……………3.6 g	熱量……………481 kcal たんぱく質……………24.0 g 脂質……………27.7 g 炭水化物……………33.8 g 食塩相当量……………2.7 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 A週

全品1パック

本体270円
税別291円

7/7 (月)	7/8 (火)	7/9 (水)	7/10 (木)	7/11 (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
アレルギー(卵・乳・小麦) 317kcal、食塩相当量2.1g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルギー(卵・乳・小麦) 433kcal、食塩相当量2.6g 甘味料・ステビア使用。	アレルギー(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。	アレルギー(乳・小麦) 239kcal、食塩相当量0.7g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルギー(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)
(水・木曜日お届け)

本体1,180円
税別1,274円

たらのトマト煮	照り焼きハンバーグ
たらのトマト煮・ブロッコリーのコンソメあん・ さつまいもとチーズのサラダ・チンゲン菜の柚胡椒和え	照り焼きハンバーグ・ジャーマンポテト・ 野菜のラタトゥイユ・小松菜のお浸し
アレルギー(卵・乳・小麦) 232kcal、食塩相当量1.9g。	アレルギー(卵・乳・小麦) 311kcal、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

※8/11(月)～8/15(金)は配達をお休みします。

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。

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