

舞菜(まいさい) 献立表

舞菜 おかず	7/28(月)	7/29(火)	7/30(水)	7/31(木)	8/1(金)
	今週のおすすめ 鶏天の香味ソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かれいの レモンタルタルソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚肉と野菜のたらこ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	あじの香草焼き (原材料の一部に乳成分、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)
	すり身天煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	冬瓜と豚肉のピリ辛煮 (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)	焼き餃子(ニンニク抜き) (原材料の一部に小麦を含みます)	まぐろメンチカツ (原材料の一部に卵、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)	人参としらすの炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	ねぎ焼き (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)
	きくらげの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜のバター醤油炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	春雨のうま塩炒め	ナスの中華だれ (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	れんこんの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	ブロッコリーの味噌マヨ和え (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	玉葱とピーマンのマリネ	さつま芋とレーズンのサラダ (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)	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)
	野沢菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	うぐいす豆	玉葱ときゅうりの和え物	もやしの梅風味	生姜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)
		*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*甘味料(ステビア)使用		
	熱量…………… 321 kcal たんぱく質…………… 12.3 g 脂質…………… 17.0 g 炭水化物…………… 29.7 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 360 kcal たんぱく質…………… 17.2 g 脂質…………… 22.3 g 炭水化物…………… 22.3 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 393 kcal たんぱく質…………… 15.9 g 脂質…………… 22.5 g 炭水化物…………… 31.6 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 354 kcal たんぱく質…………… 17.5 g 脂質…………… 21.5 g 炭水化物…………… 22.6 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 424 kcal たんぱく質…………… 12.4 g 脂質…………… 25.1 g 炭水化物…………… 37.5 g 食塩相当量…………… 3.0 g
	本体650円 (¥702円)				

舞菜 弁当	7/28(月)	7/29(火)	7/30(水)	7/31(木)	8/1(金)
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	赤飯
	今週のおすすめ 鶏天の香味ソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かれいの レモンタルタルソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚肉と野菜のたらこ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	あじの香草焼き (原材料の一部に乳成分、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)
	筍とそぼろの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	人参としらすの炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	ねぎ焼き (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)
	きくらげの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜のバター醤油炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	春雨のうま塩炒め	ナスの中華だれ (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	れんこんの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	ブロッコリーの味噌マヨ和え (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	玉葱とピーマンのマリネ	さつま芋とレーズンのサラダ (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)	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)
	野沢菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	うぐいす豆	玉葱ときゅうりの和え物	もやしの梅風味	生姜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)
		*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*甘味料(ステビア)使用		
	熱量…………… 424 kcal たんぱく質…………… 10.4 g 脂質…………… 9.6 g 炭水化物…………… 71.6 g 食塩相当量…………… 1.5 g	熱量…………… 439 kcal たんぱく質…………… 13.8 g 脂質…………… 17.1 g 炭水化物…………… 67.8 g 食塩相当量…………… 1.4 g	熱量…………… 527 kcal たんぱく質…………… 13.2 g 脂質…………… 18.4 g 炭水化物…………… 74.8 g 食塩相当量…………… 1.2 g	熱量…………… 505 kcal たんぱく質…………… 18.7 g 脂質…………… 18.2 g 炭水化物…………… 53.7 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 467 kcal たんぱく質…………… 11.8 g 脂質…………… 14.1 g 炭水化物…………… 73.2 g 食塩相当量…………… 2.7 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	7/28(月)	7/29(火)	7/30(水)	7/31(木)	8/1(金)
	マスの塩焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ 月見大葉つくね (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	エビカツ(タルタルソース付) (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	豚肉とゴーヤの炒め物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	フライドチキン (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	鶏とさつま芋の甘辛炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	野菜とエビのコチュマヨ和え (原材料の一部に卵、えびを含みます)	しろ菜と豚肉の中華炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	生姜メンチカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	カリフラワーの柚子胡椒和え (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)	いんげんと大豆そぼろの肉味噌風 (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜とウインナーの炒め物	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)
	キャベツのごまマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	玉葱とピーマンのマリネ	わかめと葱のナムル	人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	ツナコーンサラダ (原材料の一部に卵を含みます)
					*甘味料(ステビア)使用
	熱量…………… 353 kcal たんぱく質…………… 24.9 g 脂質…………… 13.7 g 炭水化物…………… 21.1 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 410 kcal たんぱく質…………… 16.7 g 脂質…………… 22.9 g 炭水化物…………… 34.3 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 444 kcal たんぱく質…………… 15.5 g 脂質…………… 27.6 g 炭水化物…………… 32.6 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 423 kcal たんぱく質…………… 13.4 g 脂質…………… 23.2 g 炭水化物…………… 23.5 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 450 kcal たんぱく質…………… 19.0 g 脂質…………… 31.9 g 炭水化物…………… 22.4 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28日(月)▶8月1日(金)

25年

7月5回

舞菜御膳

本体780円
(¥842円)

7/28(月)	7/29(火)	7/30(水)	7/31(木)	8/1(金)
ミックスフライ (タルタルソース付) (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	タンドリーチキン (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	さばの蒲焼き風 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週の おすすめ ハンバーグ トマトソース (原材料の一部に卵、乳成分、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)
肉しゅうまい (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	ひろうすの煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豚肉とチンゲン菜の中華炒め (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)	れんこん挟み揚げ天 (天つゆ付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
とうもろこしの香ばし揚げ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	くわいとベーコンの炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	キャベツと蒸し鶏の 塩だれ和え (原材料の一部に小麦を含みます)	ゴーヤの味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ご当地 長崎 浦上そぼろ (長崎県郷土料理) (原材料の一部に小麦を含みます)
大根の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	玉葱と竹輪のソース炒め (原材料の一部に卵、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)	ほうれん草とえのきの おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜の錦糸和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
カリフラワーの 柚子胡椒和え (原材料の一部に小麦を含みます)	里芋の青さ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこんのごま炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	野菜炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	舞茸とピーマンの昆布炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
ほうれん草の玉子とじ (原材料の一部に卵、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)	小松菜と舞茸の煮びたし (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)	ブロッコリーとかにかまの スープ煮 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)
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)	玉葱とピーマンのマリネ	わかめと葱のナムル	人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	ツナコーンサラダ (原材料の一部に卵を含みます)
もやしの赤しそ和え	福神漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	葉大根のおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	千切りたくあん漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆
*甘味料(アスバール™・L-フェニルアラニン化合物)使用		*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用		
熱量……………574 kcal たんぱく質……………16.7 g 脂質……………36.9 g 炭水化物……………43.5 g 食塩相当量……………3.3 g	熱量……………426 kcal たんぱく質……………26.1 g 脂質……………25.5 g 炭水化物……………23.0 g 食塩相当量……………3.7 g	熱量……………494 kcal たんぱく質……………23.2 g 脂質……………33.7 g 炭水化物……………24.1 g 食塩相当量……………2.6 g	熱量……………409 kcal たんぱく質……………15.0 g 脂質……………21.0 g 炭水化物……………40.0 g 食塩相当量……………2.8 g	熱量……………450 kcal たんぱく質……………15.9 g 脂質……………25.6 g 炭水化物……………39.3 g 食塩相当量……………3.0 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 本体270円
(¥291円)

7/28 (月)	7/29 (火)	7/30 (水)	7/31 (木)	8/1 (金)
ジュシーハムサンド	ハムカツサンド	たまごサラダサンド	小倉ホイップサンド	たらもサラダ& ポテトサラダチーズサンド
アレルギー(卵・乳・小麦) 283kcal、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。	アレルギー(卵・乳・小麦) 383kcal、食塩相当量2.2g 増粘安定剤:カラギナン、発色剤:亜硝酸Na使用。	アレルギー(卵・乳・小麦) 353kcal、食塩相当量2.0g 増粘安定剤:カラギナン使用。	アレルギー(乳・小麦) 272kcal、食塩相当量0.7g	アレルギー(卵・乳・小麦) 328kcal、食塩相当量1.8g 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
(¥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
アレルギー(小麦・かに) 241kcal、食塩相当量1.7g。	アレルギー(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

※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