

舞菜(まいさい) 献立表

舞菜 おかず	8/4(月)	8/5(火)	8/6(水)	8/7(木)	8/8(金)
	今週の おすすめ クリーミーコロッケ (かに風味) (原材料の一部に乳成分、小麦、かにを含みます)	酢豚風炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	鶏肉の味噌マヨソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	マスの塩焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
	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)	エビカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	豚肉の高菜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	野菜の彩りしんじょう煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	牛肉と野菜の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	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)	しろ菜の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	高野豆腐の煮物 (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)	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)
	切干大根煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	糸こんにゃくのたらこ炒め (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)	れんこん金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	あさりと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	小松菜の辛子和え (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)	野菜と蒸し鶏の 粒マスタード和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	きのこのマリネ (原材料の一部に小麦を含みます)	きゅうりとツナのサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)
	金時豆	しば漬け	葉大根のぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	さつま芋の甘煮	もやしの赤しそ和え
		*甘味料(ステビア)使用	*甘味料(カンゾウ)使用	*甘味料(ステビア)使用	
	熱量…………… 443 kcal たんぱく質…………… 15.2 g 脂質…………… 25.5 g 炭水化物…………… 38.1 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 379 kcal たんぱく質…………… 16.4 g 脂質…………… 21.4 g 炭水化物…………… 30.2 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 336 kcal たんぱく質…………… 22.3 g 脂質…………… 18.6 g 炭水化物…………… 20.2 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 406 kcal たんぱく質…………… 16.8 g 脂質…………… 23.3 g 炭水化物…………… 31.3 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 301 kcal たんぱく質…………… 21.7 g 脂質…………… 16.3 g 炭水化物…………… 17.3 g 食塩相当量…………… 2.4 g
	本体 650円 (¥702円)				

舞菜 弁当	8/4(月)	8/5(火)	8/6(水)	8/7(木)	8/8(金)
	ご飯	ご飯	ご飯	もち麦入りご飯	ご飯
	今週の おすすめ クリーミーコロッケ (かに風味) (原材料の一部に乳成分、小麦、かにを含みます)	酢豚風炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	鶏肉の味噌マヨソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	マスの塩焼き
	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)	しろ菜の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	高野豆腐の煮物 (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)	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)
	切干大根煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	糸こんにゃくのたらこ炒め (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)	れんこん金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	あさりと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	小松菜の辛子和え (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)	野菜と蒸し鶏の 粒マスタード和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	きのこのマリネ (原材料の一部に小麦を含みます)	きゅうりとツナのサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)
	金時豆	しば漬け	葉大根のぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	さつま芋の甘煮	もやしの赤しそ和え
		*甘味料(ステビア)使用	*甘味料(カンゾウ)使用		
	熱量…………… 542 kcal たんぱく質…………… 11.1 g 脂質…………… 17.2 g 炭水化物…………… 83.2 g 食塩相当量…………… 1.4 g	熱量…………… 468 kcal たんぱく質…………… 14.5 g 脂質…………… 13.2 g 炭水化物…………… 70.1 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 444 kcal たんぱく質…………… 19.5 g 脂質…………… 11.4 g 炭水化物…………… 63.6 g 食塩相当量…………… 1.2 g	熱量…………… 496 kcal たんぱく質…………… 15.0 g 脂質…………… 15.9 g 炭水化物…………… 73.4 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 429 kcal たんぱく質…………… 22.3 g 脂質…………… 9.8 g 炭水化物…………… 60.8 g 食塩相当量…………… 1.6 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	8/4(月)	8/5(火)	8/6(水)	8/7(木)	8/8(金)
	八宝菜 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	今週の おすすめ 鶏肉の山椒焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉とナスのトマ味噌炒め	あじの照り焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	飛騨牛コロッケ(ソース付) (原材料の一部に乳成分、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)	厚揚げの塩マーボー	白身魚の梅しそフライ (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏と野菜の炒め物 (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)
	人参とひき肉の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	白菜と昆布の煮物	魚肉ソーセージと玉子の マヨ炒め (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)	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)
	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)	細切りごぼうサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	きゅうりと蒸し鶏のサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	カリフラワーとツナのサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	卵の花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
					*増粘剤(カラギナン)使用
	熱量…………… 374 kcal たんぱく質…………… 13.9 g 脂質…………… 20.6 g 炭水化物…………… 33.1 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 424 kcal たんぱく質…………… 22.2 g 脂質…………… 28.0 g 炭水化物…………… 21.3 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 432 kcal たんぱく質…………… 15.5 g 脂質…………… 29.2 g 炭水化物…………… 26.3 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 356 kcal たんぱく質…………… 26.6 g 脂質…………… 13.1 g 炭水化物…………… 21.9 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 499 kcal たんぱく質…………… 11.3 g 脂質…………… 29.8 g 炭水化物…………… 46.3 g 食塩相当量…………… 2.5 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

8月4日(月)▶8月8日(金)

舞菜御膳

本体780円
(税別842円)

8/4(月)	8/5(火)	8/6(水)	8/7(木)	8/8(金)
鶏肉の肉味噌だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	さわらの和風あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	牛肉のアップルジンジャー炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ホキの香草焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	デミソースチキンカツ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
豆腐とあさりの深川煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豚のチリコンカン風炒め物	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)	豚肉の中華野菜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	すり身天煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
春雨とわかめのツナ和え	野菜の彩りしんじょう煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	チンゲン菜とひき肉の炒め物	牛肉とれんこんの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ウインナー
ブロッコリーのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	玉葱といんげんの炒め物	キャベツの煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草のおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	ヤングコーンの甘酢炒め (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)	小松菜としらすのおひたし (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)	にらと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	小松菜のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
ナスのみぞれ和え (原材料の一部に小麦を含みます)	糸こんにゃくと野菜の炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	竹輪の青さマヨ炒め (原材料の一部に卵を含みます)	糸昆布の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ごぼうの中華炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
チンゲン菜とかにかまのおひたし (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	細切りごぼうサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	きゅうりと蒸し鶏のサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	カリフラワーとツナのサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	卵の花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
さつま芋の甘煮	大根漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	しそ昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	黒豆 (原材料の一部に小麦を含みます)	広島菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)
	*甘味料(ステビア)、発色剤(亜硝酸Na)使用			*増粘剤(カラギナン)、甘味料(アスパルテームL・フェニルアラニン化合物)、発色剤(亜硝酸Na)使用
熱量……………411 kcal たんぱく質……………24.1 g 脂質……………20.9 g 炭水化物……………31.5 g 食塩相当量……………4.1 g	熱量……………462 kcal たんぱく質……………23.6 g 脂質……………27.4 g 炭水化物……………30.4 g 食塩相当量……………2.9 g	熱量……………548 kcal たんぱく質……………20.0 g 脂質……………33.1 g 炭水化物……………42.4 g 食塩相当量……………3.6 g	熱量……………403 kcal たんぱく質……………23.5 g 脂質……………23.3 g 炭水化物……………24.8 g 食塩相当量……………2.9 g	熱量……………508 kcal たんぱく質……………18.3 g 脂質……………30.0 g 炭水化物……………41.1 g 食塩相当量……………4.1 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)

8/4(月)	8/5(火)	8/6(水)	8/7(木)	8/8(金)
とりたま ポテトサラダサンド	コロッセサンド	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)
(水・木曜日お届け) 本体1,180円 (税別1,274円)

赤魚の唐揚げ和風野菜あんかけ	チキン南蛮
赤魚の唐揚げ和風野菜あんかけ・ふきのおかか煮・揚げなすのみそあん・さつまいものオレンジ風味	チキン南蛮・れんこんの彩りきんぴら・ひじきの炒り煮・小松菜とえのきののお浸し
アレルゲン(小麦) 260kcal、食塩相当量1.8g。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 299kcal、食塩相当量2.0g。カラギナン使用。

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。



コープデリにいがた

「ともに」の力で、笑顔の明日を