

舞菜（まいさい）献立表

舞菜 おかず	8/25(月)	8/26(火)	8/27(水)	8/28(木)	8/29(金)
	豚肉の生姜炒め (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)	今週の おすすめ メンチカツ (原材料の一部に乳成分、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)	鶏のくわ焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
	春巻き (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉と昆布の炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	牛肉とメンマの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ブロッコリーとエビの炒め物 (原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)
	くわいのたらこバター醤油炒め (原材料の一部に乳成分、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)	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)	人参しりしり (原材料の一部に卵、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)
	里芋の白味噌だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしとにらのマヨ炒め (原材料の一部に卵、乳成分、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)	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)	ハッシュポテト
	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、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)	カリフラワーの柚子風味和え (原材料の一部に小麦を含みます)	かぼちゃと枝豆のサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	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)
	桜大根漬け	うぐいす豆	しば漬け	もずくの酢の物 (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)
	* 甘味料(ステビア)使用	* 発色剤(亜硝酸Na)使用	* 甘味料(ステビア)使用		* 甘味料(カンゾウ)使用
	熱量…………… 387 kcal たんぱく質…………… 13.7 g 脂質…………… 21.2 g 炭水化物…………… 35.3 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 304 kcal たんぱく質…………… 21.3 g 脂質…………… 13.1 g 炭水化物…………… 25.4 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 407 kcal たんぱく質…………… 15.1 g 脂質…………… 21.3 g 炭水化物…………… 37.3 g 食塩相当量…………… 3.7 g	熱量…………… 341 kcal たんぱく質…………… 16.8 g 脂質…………… 21.7 g 炭水化物…………… 19.5 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 389 kcal たんぱく質…………… 17.3 g 脂質…………… 23.6 g 炭水化物…………… 26.5 g 食塩相当量…………… 3.1 g
	本体650円 (¥702m)				

舞菜 弁当	8/25(月)	8/26(火)	8/27(水)	8/28(木)	8/29(金)
	ご飯	ご飯	桜えび風味ご飯 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	ご飯	ご飯
	豚肉の生姜炒め (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)	今週の おすすめ メンチカツ (原材料の一部に乳成分、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)	鶏のくわ焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
	くわいのたらこバター醤油炒め (原材料の一部に乳成分、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)	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)	人参しりしり (原材料の一部に卵、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)
	里芋の白味噌だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしとにらのマヨ炒め (原材料の一部に卵、乳成分、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)	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)	ハッシュポテト
	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、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)	カリフラワーの柚子風味和え (原材料の一部に小麦を含みます)	かぼちゃと枝豆のサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	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)
	桜大根漬け	うぐいす豆	しば漬け	もずくの酢の物 (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)
	* 甘味料(ステビア)使用	* 発色剤(亜硝酸Na)使用	* 甘味料(ステビア)使用		* 甘味料(カンゾウ)使用
	熱量…………… 457 kcal たんぱく質…………… 13.4 g 脂質…………… 10.2 g 炭水化物…………… 75.3 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 450 kcal たんぱく質…………… 20.4 g 脂質…………… 9.5 g 炭水化物…………… 68.4 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 468 kcal たんぱく質…………… 10.7 g 脂質…………… 14.0 g 炭水化物…………… 71.7 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 489 kcal たんぱく質…………… 17.0 g 脂質…………… 14.7 g 炭水化物…………… 69.7 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 515 kcal たんぱく質…………… 14.1 g 脂質…………… 18.0 g 炭水化物…………… 71.4 g 食塩相当量…………… 1.8 g
	本体630円 (¥680m)				

* 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	8/25(月)	8/26(火)	8/27(水)	8/28(木)	8/29(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)	今週の おすすめ 牛肉と野菜の中華オイスター炒め (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	チキンのトマトソース (原材料の一部に小麦を含みます)	かれいの和風あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豚すき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
	豚肉の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)	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)	マーボーナス (原材料の一部に小麦を含みます)	イカと生姜のカツ (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)	ひじき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	油揚げの味噌炒め	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)
	人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	紅あずまのサラダ	ポテトサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	野菜のマリネ
				* 甘味料(ステビア)使用	
	熱量…………… 438 kcal たんぱく質…………… 15.8 g 脂質…………… 29.0 g 炭水化物…………… 27.9 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 467 kcal たんぱく質…………… 14.0 g 脂質…………… 29.5 g 炭水化物…………… 36.6 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 423 kcal たんぱく質…………… 27.4 g 脂質…………… 25.1 g 炭水化物…………… 21.9 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 372 kcal たんぱく質…………… 15.4 g 脂質…………… 26.4 g 炭水化物…………… 17.7 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 379 kcal たんぱく質…………… 16.5 g 脂質…………… 23.5 g 炭水化物…………… 25.2 g 食塩相当量…………… 1.4 g
	本体700円 (¥756m)				

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25日(月)▶8月29日(金)

25年

8月3回

舞菜御膳

本体780円
(税842円)

8/25(月)	8/26(火)	8/27(水)	8/28(木)	8/29(金)
たらのピリ辛ごまソース (原材料の一部に小麦を含みます)	今週の おすすめ 塩ビビンバ (原材料の一部に小麦を含みます)	ぶりフライ(ソース付) (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏すき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
鶏のから揚げ (原材料の一部に卵、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)	豚肉のケチャップ炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ナスとさつま揚げの 味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	牛肉と野菜の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)
ほうれん草とひき肉の 和え物 (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)	枝豆入りしんじょうの煮物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	春雨と根菜の ごまスープ煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	肉団子の照り焼き (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
つきこんにゃくの炒め物 (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)	もやしとにらの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	白菜と昆布の煮物 (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)
いんげんとベーコンの 炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	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)	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)	小松菜とツナの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
れんこんのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	根菜の甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	しろ菜の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	がんもの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	キャベツの煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)
人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	紅あずまのサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	ポテトサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	野菜のマリネ (原材料の一部に小麦を含みます)
葉大根としらすの和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜の辛子和え (原材料の一部に小麦を含みます)	高菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	しば漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	茶福豆 (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(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物、ステビア)使用		*甘味料(ステビア)使用
熱量……………460 kcal たんぱく質……………28.2 g 脂質……………22.6 g 炭水化物……………35.4 g 食塩相当量……………4.2 g	熱量……………473 kcal たんぱく質……………14.2 g 脂質……………29.7 g 炭水化物……………37.5 g 食塩相当量……………2.8 g	熱量……………542 kcal たんぱく質……………23.2 g 脂質……………36.7 g 炭水化物……………29.9 g 食塩相当量……………3.6 g	熱量……………412 kcal たんぱく質……………20.5 g 脂質……………25.1 g 炭水化物……………26.3 g 食塩相当量……………2.8 g	熱量……………449 kcal たんぱく質……………17.3 g 脂質……………28.4 g 炭水化物……………30.7 g 食塩相当量……………2.3 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
(税291円)

8/25(月)	8/26(火)	8/27(水)	8/28(木)	8/29(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
(税1,274円)

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
アレルギー(卵・小麦・えび) 313kcal、食塩相当量2.0g。	アレルギー(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

※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