

# 舞菜(まいさい) 献立表

	6/1(月)	6/2(火)	6/3(水)	6/4(木)	6/5(金)
舞菜おかず	豚肉と野菜の 柚子味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	あじの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	<b>ご当地 青森</b> バラ焼き風 炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	白身魚のパン粉焼き <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> 鶏のから揚げ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	すり身天煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ハムカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	水餃子 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏と野菜の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	あさりじゃが芋の ミートソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ピーマンと蒸し鶏の和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白菜とツナの和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いんげんと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	小松菜と油揚げの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ブロッコリーとかにかまの スープ煮 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>
	肉団子の甘酢あん <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ほうれん草とエリンギの 炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かぼちゃの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ナスの中華だれ <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	人参としらすの炒め煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	カリフラワーの オーロラソース和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	紅あずまのサラダ	豆サラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	キャベツのごまマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ヤングコーンのピクルス
	もずくの酢の物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	枝豆のおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> *発色剤(亜硝酸Na)使用	玉葱ときゅうりの和え物	もやしの梅風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> *甘味料(カンゾウ)使用	広島菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	熱量…………… 392 kcal たんぱく質…………… 18.9 g 脂質…………… 24.3 g 炭水化物…………… 24.5 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 324 kcal たんぱく質…………… 20.7 g 脂質…………… 14.2 g 炭水化物…………… 28.6 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 385 kcal たんぱく質…………… 12.6 g 脂質…………… 22.0 g 炭水化物…………… 34.2 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 387 kcal たんぱく質…………… 20.2 g 脂質…………… 24.4 g 炭水化物…………… 21.4 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 349 kcal たんぱく質…………… 18.0 g 脂質…………… 18.7 g 炭水化物…………… 27.1 g 食塩相当量…………… 3.0 g

	6/1(月)	6/2(火)	6/3(水)	6/4(木)	6/5(金)
舞菜弁当	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	しそ風味ひじきご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	豚肉と野菜の 柚子味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	あじの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	<b>ご当地 青森</b> バラ焼き風 炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	白身魚のパン粉焼き <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> 鶏のから揚げ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	ピーマンと蒸し鶏の和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白菜とツナの和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いんげんと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	小松菜と油揚げの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ブロッコリーとかにかまの スープ煮 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>
	肉団子の甘酢あん <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ほうれん草とエリンギの 炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かぼちゃの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ナスの中華だれ <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	人参としらすの炒め煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	カリフラワーの オーロラソース和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	紅あずまのサラダ	豆サラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	キャベツのごまマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ヤングコーンのピクルス
	もずくの酢の物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	枝豆のおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱ときゅうりの和え物	もやしの梅風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> *甘味料(カンゾウ)使用	広島菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	熱量…………… 515 kcal たんぱく質…………… 18.0 g 脂質…………… 17.7 g 炭水化物…………… 71.0 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 427 kcal たんぱく質…………… 20.4 g 脂質…………… 8.8 g 炭水化物…………… 66.6 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 496 kcal たんぱく質…………… 12.5 g 脂質…………… 16.0 g 炭水化物…………… 75.3 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 495 kcal たんぱく質…………… 16.6 g 脂質…………… 20.0 g 炭水化物…………… 62.1 g 食塩相当量…………… 1.3 g	熱量…………… 458 kcal たんぱく質…………… 15.8 g 脂質…………… 13.0 g 炭水化物…………… 69.6 g 食塩相当量…………… 2.6 g

\*ご飯の量は約150gです。白米:国産(青森県産)。

	6/1(月)	6/2(火)	6/3(水)	6/4(木)	6/5(金)
舞菜御膳	サーモンフライ (タルタルソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ユーリンチー(トマト風味) <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> たらの おかか葱ソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚焼肉 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	海鮮ブルコギ風炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>
	牛肉と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	海鮮しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)</small>	メンチカツ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ひろうすの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	揚げ出し豆腐のうま煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	冬瓜のひすい煮 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>	和風野菜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と蒸し鶏の 和え物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	<b>ご当地 東京</b> 東村山 黒焼きそば <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ナスの生姜だれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	きくらげと人参の炒り玉子 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	油揚げの味噌炒め	キャベツの洋風煮 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	くわいのおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	マカロニの コーンクリーム和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ポテトの オーロラソース和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	小松菜の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	竹輪とピーマンの ねりごま炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	いんげんとしらすの 炒め煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草と蒲鉾の おひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ミックス野菜のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	里芋の青さ風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ごぼうの中華炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白菜とツナの和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	人参とひき肉の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	紫キャベツと玉葱の ピクルス <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこんサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	豆サラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	魚肉ソーセージのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
	広島菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	葉大根のぼん酢和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> *甘味料(ステビア)、発色剤(亜硝酸Na)使用	大根のナムル <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	金時豆
	熱量…………… 421 kcal たんぱく質…………… 13.6 g 脂質…………… 25.5 g 炭水化物…………… 33.5 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 559 kcal たんぱく質…………… 24.4 g 脂質…………… 33.0 g 炭水化物…………… 41.1 g 食塩相当量…………… 4.1 g	熱量…………… 485 kcal たんぱく質…………… 28.0 g 脂質…………… 22.8 g 炭水化物…………… 41.5 g 食塩相当量…………… 4.0 g	熱量…………… 450 kcal たんぱく質…………… 22.1 g 脂質…………… 26.2 g 炭水化物…………… 29.7 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 434 kcal たんぱく質…………… 15.5 g 脂質…………… 22.3 g 炭水化物…………… 43.3 g 食塩相当量…………… 3.8 g

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1日(月)▶6月5日(金)

舞菜  
しっかり  
おかず

本体  
700円  
(¥756円)

6/1(月)	6/2(火)	6/3(水)	6/4(木)	6/5(金)
鶏肉の西京焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> 豚肉とゴーヤの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	さばのトマトソース	ロースカツ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	牛肉と野菜の塩炒め (炭火風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
東村山黒焼きそば <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	イカドーナツフライ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	チキンナゲット <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ナスのミートソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほたてクリーミーコロッセ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
人参の真砂和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と昆布の煮物	小松菜とかにかまの煮物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>	いんげんとしらすの炒め煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草と蒲鉾のおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
紫キャベツと玉葱のピクルス <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこんサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	豆サラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	魚肉ソーセージのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
熱量..... 389 kcal たんぱく質..... 21.3 g 脂質..... 19.3 g 炭水化物..... 31.7 g 食塩相当量..... 2.4 g	熱量..... 353 kcal たんぱく質..... 15.5 g 脂質..... 23.2 g 炭水化物..... 20.6 g 食塩相当量..... 2.0 g	熱量..... 467 kcal たんぱく質..... 23.9 g 脂質..... 34.1 g 炭水化物..... 19.1 g 食塩相当量..... 1.6 g	熱量..... 471 kcal たんぱく質..... 14.6 g 脂質..... 29.3 g 炭水化物..... 36.8 g 食塩相当量..... 2.1 g	熱量..... 398 kcal たんぱく質..... 10.7 g 脂質..... 26.4 g 炭水化物..... 29.2 g 食塩相当量..... 2.2 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もお届けできます。

### ◆日替わりサンドイッチ B週

全品1パック 本体270円 (¥291円)

6/1(月)	6/2(火)	6/3(水)	6/4(木)	6/5(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) 306kcal、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 (¥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。

### 電子レンジ温め時間の目安(500W)

舞菜(おかず・弁当・御膳・しっかりおかず)	冷凍おかず
約1分30秒~2分	約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。

## 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

co-op コーオペリ  
コープデリにいがた  
「ともに」の力で、笑顔の明日を