

舞菜(まいさい) 献立表

	6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)
舞菜おかず	豆腐ハンバーグ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏肉の香草焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ ぶり大葉フライ(ソース付) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉と春雨の担々風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	たらの甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	豚肉とコーンの味噌バター炒め <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</small>	ブロッコリーとエビの炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、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>	玉葱クリーミーフライ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏肉の八幡巻き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	人参とベーコンの洋風炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ほうれん草としめじのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ピーマンとしらすの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこん金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜とかにかまのおひたし <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</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>	糸こんにゃくのたらこ炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ウィンナーと野菜のケチャップ炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しんじょうの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	里芋の青さ風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	キャベツとセロリのマリネ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	きゅうりと蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	枝豆とチーズの和え物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	大根サラダ(中華風) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	黒豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いんげんのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	桜大根漬け <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>	高菜玉子 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	*甘味料(ステビア)、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	*糊料(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	
	熱量……………390 kcal たんぱく質……………17.5 g 脂質……………21.7 g 炭水化物……………30.6 g 食塩相当量……………3.1 g	熱量……………325 kcal たんぱく質……………17.4 g 脂質……………21.0 g 炭水化物……………16.4 g 食塩相当量……………2.6 g	熱量……………408 kcal たんぱく質……………15.5 g 脂質……………26.6 g 炭水化物……………25.9 g 食塩相当量……………2.7 g	熱量……………395 kcal たんぱく質……………13.9 g 脂質……………25.4 g 炭水化物……………28.2 g 食塩相当量……………2.3 g	熱量……………364 kcal たんぱく質……………20.7 g 脂質……………15.1 g 炭水化物……………35.8 g 食塩相当量……………2.7 g

	6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)
舞菜弁当	ご飯	ピラフ <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</small>	ご飯	ご飯	ご飯
	豆腐ハンバーグ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏肉の香草焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ ぶり大葉フライ(ソース付) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉と春雨の担々風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	たらの甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	人参とベーコンの洋風炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ほうれん草としめじのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ピーマンとしらすの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこん金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜とかにかまのおひたし <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</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>	糸こんにゃくのたらこ炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ウィンナーと野菜のケチャップ炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しんじょうの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	里芋の青さ風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	キャベツとセロリのマリネ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	きゅうりと蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	枝豆とチーズの和え物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	大根サラダ(中華風) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	黒豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いんげんのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	桜大根漬け <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>	高菜玉子 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	*甘味料(ステビア)、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……………465 kcal たんぱく質……………13.7 g 脂質……………12.9 g 炭水化物……………73.6 g 食塩相当量……………2.1 g	熱量……………451 kcal たんぱく質……………14.6 g 脂質……………16.2 g 炭水化物……………61.6 g 食塩相当量……………2.7 g	熱量……………454 kcal たんぱく質……………12.2 g 脂質……………13.6 g 炭水化物……………70.2 g 食塩相当量……………1.8 g	熱量……………467 kcal たんぱく質……………13.6 g 脂質……………15.0 g 炭水化物……………69.5 g 食塩相当量……………1.7 g	熱量……………476 kcal たんぱく質……………19.0 g 脂質……………11.5 g 炭水化物……………73.7 g 食塩相当量……………1.8 g

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(青森県産)。

	6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)
舞菜御膳	豚肉のごまだれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かれのい柠檬タルタルソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ハニーマスタードチキン <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さばの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 味噌ヒレカツ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	白はんぺんフライ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	鶏と野菜の中華炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	トマトとコーンのフライ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	肉団子のバーベキューソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	絹ごし揚げ煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	ねぎ焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ほうれん草とひき肉の和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚すき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツとあさりの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ゴーヤの塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	根菜の甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこんの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ささがき金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	カリフラワーの柚子胡椒和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしとにらのマヨ炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	ほうれん草とえのきのおひたし <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>	チンゲン菜と竹輪の和え物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	いんげんのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	人参しりしり <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	ウィンナーと野菜のケチャップ炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱といんげんの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	筍とそぼろの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	卵の花 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ピーマンとしらすの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	大根サラダ(中華風) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大学芋 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ひじきとくわいのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	きゅうりとわかめの酢の物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしの赤しそ和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	生姜ザーサイ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白花豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	*甘味料(ステビア)、アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物使用			*甘味料(カンゾウ)使用	*発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量……………478 kcal たんぱく質……………18.4 g 脂質……………30.6 g 炭水化物……………32.0 g 食塩相当量……………2.6 g	熱量……………401 kcal たんぱく質……………19.4 g 脂質……………22.4 g 炭水化物……………29.8 g 食塩相当量……………2.4 g	熱量……………452 kcal たんぱく質……………21.8 g 脂質……………25.6 g 炭水化物……………33.2 g 食塩相当量……………3.5 g	熱量……………481 kcal たんぱく質……………23.9 g 脂質……………29.6 g 炭水化物……………29.6 g 食塩相当量……………3.2 g	熱量……………501 kcal たんぱく質……………19.5 g 脂質……………28.4 g 炭水化物……………42.5 g 食塩相当量……………3.2 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8日(月)▶6月12日(金)

舞菜 しっかりおかず	6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)
	ハムカツ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 海鮮うま煮豆腐 <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</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>	鶏天のおかか葱ソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	あじの青しそ風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	すり身天煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	肉しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)</small>	ごぼう天とつみれの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	牛肉のケチャップ炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	すき焼き風コロッケ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	キャベツとしらすの炒め物 <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>	ほうれん草とひき肉の 和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しろ菜とツナの中華和え	もやしとにらのマヨ炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	大根サラダ(中華風) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大学芋 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ひじきとくわいのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	きゅうりとわかめの酢の物 <small>*発色剤(亜硝酸Na)使用</small>
本体 700円 (¥756円)	*発色剤(亜硝酸Na)使用 熱量……………412 kcal たんぱく質……………14.2 g 脂質……………21.3 g 炭水化物……………40.7 g 食塩相当量……………3.5 g	熱量……………356 kcal たんぱく質……………15.3 g 脂質……………19.6 g 炭水化物……………29.2 g 食塩相当量……………2.5 g	熱量……………373 kcal たんぱく質……………13.5 g 脂質……………24.5 g 炭水化物……………20.6 g 食塩相当量……………3.0 g	熱量……………437 kcal たんぱく質……………16.2 g 脂質……………31.3 g 炭水化物……………35.3 g 食塩相当量……………2.4 g	熱量……………442 kcal たんぱく質……………20.9 g 脂質……………24.2 g 炭水化物……………35.1 g 食塩相当量……………3.3 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もお届けできます。

◆日替わりサンドイッチ A週

全品1パック 本体270円 (¥291円)

6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(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) 358kcal、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 (¥1,274円)

赤魚の煮付け	みそかつ
赤魚の煮付け・里芋となすのそぼろあんかけ・ キャベツと干し海老の炒め物・いんげんのごま和え	みそかつ・ブロッコリーとえびの塩炒め・ 変わりきんぴら・ほうれん草のお浸し
アレルギー(乳・小麦・えび) 268kcal、食塩相当量2.0g。	アレルギー(卵・乳・小麦・えび) 259kcal、食塩相当量1.8g。

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
コープデリ
コープデリにいがた
「ともに」の力で、笑顔の明日を