

# 舞菜(まいさい) 献立表

|       | 6/15(月)                                                                                         | 6/16(火)                                                                                         | 6/17(水)                                                                                         | 6/18(木)                                                                                         | 6/19(金)                                                                                         |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 舞菜おかず | 天ぶら(天つゆ付)<br><small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>                                                 | かれいの香味ソース<br><small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>                                                  | 豚肉のぼん酢たれ<br><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> ホキのごまわさびソース<br><small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>                             | 鶏すき煮<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                         |
|       | 豚肉と野菜の粒マスタード炒め<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                               | 肉詰めいなり煮<br><small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>                                                    | はものしんじょう煮<br><small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>                                                  | 牛肉と厚揚げのトマト炒め<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                 | じゃがバター風コロッケ<br><small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>                                            |
|       | 切干大根煮<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                        | ほうれん草ベーコン炒め<br><small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>                                               | つきこんにゃくのたらこ煮<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                 | きくらげの煮物<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                      | あざりと玉子の炒め物<br><small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>                                                 |
|       | 小松菜としらすのおひたし<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                 | 竹輪と野菜のピリ辛炒め<br><small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>                                            | 玉子焼<br><small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>                                                        | ブロッコリーのおかか和え<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                 | ナスのミートソース和え<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                  |
|       | 赤いんげん豆のマリネ                                                                                      | 野菜のもろみソース和え<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                  | れんこんサラダ<br><small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>                                                | さつま芋とレーズンのサラダ<br><small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>                                                 | いんげんのツナマヨサラダ<br><small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>                                               |
|       | しば漬け<br><small>本体 ¥650円 (¥702円)</small>                                                         | 白菜と梅の和え物<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                     | うぐいす豆                                                                                           | もずくの酢の物<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                      | 広島菜漬け<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                        |
|       | *甘味料(ステビア)使用                                                                                    | *増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(カンゾウ、ステビア)使用                                                         | *甘味料(ステビア)使用                                                                                    |                                                                                                 |                                                                                                 |
|       | 熱量…………… 421 kcal<br>たんぱく質…………… 14.3 g<br>脂質…………… 26.7 g<br>炭水化物…………… 31.0 g<br>食塩相当量…………… 2.4 g | 熱量…………… 308 kcal<br>たんぱく質…………… 14.3 g<br>脂質…………… 16.3 g<br>炭水化物…………… 25.6 g<br>食塩相当量…………… 2.4 g | 熱量…………… 350 kcal<br>たんぱく質…………… 19.4 g<br>脂質…………… 22.3 g<br>炭水化物…………… 17.8 g<br>食塩相当量…………… 2.3 g | 熱量…………… 327 kcal<br>たんぱく質…………… 16.5 g<br>脂質…………… 16.4 g<br>炭水化物…………… 28.1 g<br>食塩相当量…………… 2.7 g | 熱量…………… 432 kcal<br>たんぱく質…………… 17.8 g<br>脂質…………… 26.3 g<br>炭水化物…………… 31.3 g<br>食塩相当量…………… 2.2 g |

|      | 6/15(月)                                                                                         | 6/16(火)                                                                                         | 6/17(水)                                                                                         | 6/18(木)                                                                                         | 6/19(金)                                                                                         |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 舞菜弁当 | ご飯                                                                                              | ご飯                                                                                              | もち麦入りご飯                                                                                         | ご飯                                                                                              | ご飯                                                                                              |
|      | 天ぶら(天つゆ付)<br><small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>                                                 | かれいの香味ソース<br><small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>                                                  | 豚肉のぼん酢たれ<br><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> ホキのごまわさびソース<br><small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>                             | 鶏すき煮<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                         |
|      | 切干大根煮<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                        | ほうれん草ベーコン炒め<br><small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>                                               | つきこんにゃくのたらこ煮<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                 | きくらげの煮物<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                      | あざりと玉子の炒め物<br><small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>                                                 |
|      | 小松菜としらすのおひたし<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                 | 竹輪と野菜のピリ辛炒め<br><small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>                                            | 玉子焼<br><small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>                                                        | ブロッコリーのおかか和え<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                 | ナスのミートソース和え<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                  |
|      | 赤いんげん豆のマリネ                                                                                      | 野菜のもろみソース和え<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                  | れんこんサラダ<br><small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>                                                | さつま芋とレーズンのサラダ<br><small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>                                                 | いんげんのツナマヨサラダ<br><small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>                                               |
|      | しば漬け<br><small>本体 ¥630円 (¥680円)</small>                                                         | 白菜と梅の和え物<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                     | うぐいす豆                                                                                           | もずくの酢の物<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                      | 広島菜漬け<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                        |
|      | *甘味料(ステビア)使用                                                                                    | *増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(カンゾウ、ステビア)使用                                                         | *甘味料(ステビア)使用                                                                                    |                                                                                                 |                                                                                                 |
|      | 熱量…………… 456 kcal<br>たんぱく質…………… 11.3 g<br>脂質…………… 14.5 g<br>炭水化物…………… 70.4 g<br>食塩相当量…………… 1.7 g | 熱量…………… 452 kcal<br>たんぱく質…………… 15.3 g<br>脂質…………… 12.9 g<br>炭水化物…………… 68.4 g<br>食塩相当量…………… 2.0 g | 熱量…………… 452 kcal<br>たんぱく質…………… 16.1 g<br>脂質…………… 15.1 g<br>炭水化物…………… 62.8 g<br>食塩相当量…………… 1.3 g | 熱量…………… 456 kcal<br>たんぱく質…………… 17.0 g<br>脂質…………… 10.5 g<br>炭水化物…………… 73.3 g<br>食塩相当量…………… 2.1 g | 熱量…………… 493 kcal<br>たんぱく質…………… 16.0 g<br>脂質…………… 17.9 g<br>炭水化物…………… 67.3 g<br>食塩相当量…………… 1.7 g |

\*ご飯の量は約150gです。白米:国産(青森県産)。

|      | 6/15(月)                                                                                         | 6/16(火)                                                                                         | 6/17(水)                                                                                         | 6/18(木)                                                                                         | 6/19(金)                                                                                         |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 舞菜御膳 | あじの青しそ風味焼き<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                   | <b>ご当地青森</b> <b>今週のおすすめ</b> バラ焼き風炒め物<br><small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>                     | ミックスフライ(タルタルソース付)<br><small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>                                | オニオンソースのハンバーグ<br><small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>                                          | 白身魚のピリ辛トマトソース<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                |
|      | れんこん挟み揚げ天(天つゆ付)<br><small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>                                            | イカドーナツフライ<br><small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>                                              | 豚肉の照りたま炒め<br><small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>                                                  | あざりと野菜の韓国風炒め<br><small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>                                               | 鶏のから揚げ<br><small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>                                                     |
|      | ナスとそぼろの味噌炒め<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                  | ツナと小松菜の玉子とじ<br><small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>                                                | <b>ご当地長崎</b> 浦上そぼろ(長崎県郷土料理)<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                  | キャベツと蒸し鶏の塩だれ和え<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                               | しんじょうの煮物<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                     |
|      | 糸こんにゃくのたらこ炒め<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                 | 人参とピーマンの甘辛炒め<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                 | チンゲン菜のおひたし<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                   | ごぼうの中華炒め<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                     | れんこん金平<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                       |
|      | しろ菜の煮びたし<br><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<br><small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>                                                 | きくらげの煮物<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                      | 小松菜と舞茸の煮びたし<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                  | ほうれん草ともやしの和え物<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                |
|      | かぼちゃの煮物<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                      | いんげんとベーコンの炒め物<br><small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>                                             | がんもの煮物<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                       | 大根の煮物<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                        | 玉子焼<br><small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>                                                        |
|      | マカロニサラダ<br><small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>                                                    | カリフラワーのカレーピクルス                                                                                  | ブロッコリーの味噌マヨ和え<br><small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>                                          | 枝豆とチーズの和え物<br><small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>                                                | 玉葱とハムのマリネ<br><small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>                                                     |
|      | 白菜のおかか和え<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                     | 千切りたくあん漬け<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                    | 広島菜漬け<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                        | 野沢菜昆布<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                        | うぐいす豆                                                                                           |
|      |                                                                                                 | *増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用                                                                        |                                                                                                 | *着色料(ラック)使用                                                                                     | *増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用                                                                        |
|      | 熱量…………… 501 kcal<br>たんぱく質…………… 20.4 g<br>脂質…………… 31.8 g<br>炭水化物…………… 33.1 g<br>食塩相当量…………… 3.1 g | 熱量…………… 461 kcal<br>たんぱく質…………… 16.9 g<br>脂質…………… 27.2 g<br>炭水化物…………… 37.2 g<br>食塩相当量…………… 3.4 g | 熱量…………… 523 kcal<br>たんぱく質…………… 18.8 g<br>脂質…………… 33.6 g<br>炭水化物…………… 35.8 g<br>食塩相当量…………… 3.2 g | 熱量…………… 426 kcal<br>たんぱく質…………… 21.8 g<br>脂質…………… 20.5 g<br>炭水化物…………… 38.5 g<br>食塩相当量…………… 3.6 g | 熱量…………… 451 kcal<br>たんぱく質…………… 25.8 g<br>脂質…………… 23.1 g<br>炭水化物…………… 35.1 g<br>食塩相当量…………… 3.0 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15日(月)▶6月19日(金)

舞菜  
しっかり  
おかず

|  | 6/15(月)                                                                                         | 6/16(火)                                                                                         | 6/17(水)                                                                                         | 6/18(木)                                                                                         | 6/19(金)                                                                                         |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 天ぶら(天つゆ付)<br><small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>                                                 | <b>今週のおすすめ</b> 鶏肉のごま焼き<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                       | さわらの香草焼き<br><small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>                                                 | 肉じゃが<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                         | メンチカツ(ソース付)<br><small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>                                              |
|  | 豚肉の高菜炒め<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                      | 高野豆腐の豆乳クリーム煮<br><small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>                                              | 鶏と野菜の炒め物<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                     | 肉団子のバーベキューソース<br><small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>                                          | 野菜の彩りしんじょう煮<br><small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>                                                |
|  | 小松菜としらすのおひたし<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                 | 平春雨の炒め物<br><small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>                                                | ナスと玉葱のぼん酢和え<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                  | きくらげの煮物<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                      | こんにゃくとメンマの甘辛炒め<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                               |
|  | マカロニサラダ<br><small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>                                                    | カリフラワーの<br>カレーピクルス                                                                              | ブロッコリーの味噌マヨ和え<br><small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>                                          | 枝豆とチーズの和え物<br><small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>                                                | もずくの酢の物<br><small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>                                                      |
|  |                                                                                                 | *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                                                                                    | *甘味料(カンゾウ)使用                                                                                    | *甘味料(ステビア)使用                                                                                    |
|  | 熱量…………… 371 kcal<br>たんぱく質…………… 12.9 g<br>脂質…………… 25.4 g<br>炭水化物…………… 22.7 g<br>食塩相当量…………… 2.0 g | 熱量…………… 366 kcal<br>たんぱく質…………… 24.5 g<br>脂質…………… 22.5 g<br>炭水化物…………… 16.0 g<br>食塩相当量…………… 2.3 g | 熱量…………… 398 kcal<br>たんぱく質…………… 26.1 g<br>脂質…………… 24.0 g<br>炭水化物…………… 19.4 g<br>食塩相当量…………… 2.5 g | 熱量…………… 436 kcal<br>たんぱく質…………… 18.9 g<br>脂質…………… 25.6 g<br>炭水化物…………… 32.5 g<br>食塩相当量…………… 2.1 g | 熱量…………… 508 kcal<br>たんぱく質…………… 14.6 g<br>脂質…………… 31.6 g<br>炭水化物…………… 40.6 g<br>食塩相当量…………… 3.8 g |

本体  
700円  
(¥756円)

## 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選

全品1パック 本体270円 (¥291円)

| 6/15(月)                                                    | 6/16(火)                                                    | 6/17(水)                                          | 6/18(木)                       | 6/19(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<br>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<br>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<br>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<br>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)

|                                                 |                                         |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| たらのトマト煮                                         | 照り焼きハンバーグ                               |
| たらのトマト煮・ブロッコリーのコンソメあん・さつまいもとチーズのサラダ・チンゲン菜の袖胡椒和え | 照り焼きハンバーグ・ジャーマンポテト・野菜のラタトゥイユ・小松菜のお浸し    |
| アレルギー(卵・乳・小麦) 232kcal、食塩相当量1.9g                 | アレルギー(卵・乳・小麦) 311kcal、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