

舞菜(まいさい) 献立表

	6/22(月)	6/23(火)	6/24(水)	6/25(木)	6/26(金)
舞菜 おかず	銀ひらすのみりん風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週の おすすめ 鶏肉の アップルトマトソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	イカ天甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ブロッコリーと牛肉の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご当地 千葉 あじのさんが焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	豚肉としめじの柚子胡椒炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	豚肉とザーサイの炒め物 <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>	鶏と野菜のレモン風味炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	ピーマンとウインナーの炒め物	チンゲン菜と昆布の煮物	スクランブルエッグ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	平春雨の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	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>
	ほたて風味フライ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</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>	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>	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
	里芋の赤しそマヨ和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	カリフラワーの カレーピクルス	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	千切りポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	卵の花サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	もやしと人参のナムル <small>(原材料の一部に乳成分、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>	葉大根としらすの和え物	野沢菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	桜大根漬け
					* 発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア)使用
	熱量…………… 418 kcal たんぱく質…………… 22.1 g 脂質…………… 25.1 g 炭水化物…………… 25.9 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 397 kcal たんぱく質…………… 18.9 g 脂質…………… 20.9 g 炭水化物…………… 32.3 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 380 kcal たんぱく質…………… 21.4 g 脂質…………… 21.5 g 炭水化物…………… 25.4 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 400 kcal たんぱく質…………… 14.4 g 脂質…………… 26.2 g 炭水化物…………… 27.0 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 355 kcal たんぱく質…………… 19.3 g 脂質…………… 22.5 g 炭水化物…………… 19.3 g 食塩相当量…………… 3.2 g

	6/22(月)	6/23(火)	6/24(水)	6/25(木)	6/26(金)
舞菜 弁当	ご飯	ご飯	ご飯	わかめご飯	ご飯
	銀ひらすのみりん風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週の おすすめ 鶏肉の アップルトマトソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	イカ天甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ブロッコリーと牛肉の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご当地 千葉 あじのさんが焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ピーマンとウインナーの炒め物	チンゲン菜と昆布の煮物	スクランブルエッグ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	平春雨の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	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>
	ほたて風味フライ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</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>	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>	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
	里芋の赤しそマヨ和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	カリフラワーの カレーピクルス	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	千切りポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	卵の花サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	もやしと人参のナムル <small>(原材料の一部に乳成分、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>	葉大根としらすの和え物	野沢菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	桜大根漬け
					* 発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア)使用
	熱量…………… 521 kcal たんぱく質…………… 19.8 g 脂質…………… 18.3 g 炭水化物…………… 69.3 g 食塩相当量…………… 1.3 g	熱量…………… 430 kcal たんぱく質…………… 15.6 g 脂質…………… 9.5 g 炭水化物…………… 69.9 g 食塩相当量…………… 1.1 g	熱量…………… 472 kcal たんぱく質…………… 16.9 g 脂質…………… 13.2 g 炭水化物…………… 71.6 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 487 kcal たんぱく質…………… 12.9 g 脂質…………… 17.2 g 炭水化物…………… 70.3 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 474 kcal たんぱく質…………… 16.2 g 脂質…………… 14.5 g 炭水化物…………… 70.0 g 食塩相当量…………… 2.5 g

* ご飯の量は約150gです。白米:国産(青森県産)。

	6/22(月)	6/23(火)	6/24(水)	6/25(木)	6/26(金)
舞菜 御膳	鶏肉のごま焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ホキの香草焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	牛肉のビビンバ風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週の おすすめ シーフードカレー <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	鶏天の香味ソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</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>	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>	サーモンマヨフライ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	豚肉のちゃんぽん風炒め <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	すり身天煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	かぼちゃコロッケ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	豆腐しんじょう天 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜とウインナーの炒め物	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>	キャベツと豚肉のぼん酢和え <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>	白菜と昆布の煮物	ポテトと豆のケチャップ和え	油揚げの味噌炒め	玉葱といんげんの炒め物
	くわいの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	平春雨の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	小松菜ともやしのおひたし <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>
	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>	根菜のうま塩炒め <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>	糸こんにゃくと鶏そぼろの 煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	ツナコーンサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	いんげんのおかかマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	カリフラワーと玉子のサラダ <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 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	桜大根漬け	玉葱ときょうりの和え物	しそ昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	福神漬け <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>
	* 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		* 発色剤(亜硝酸Na)使用	* 甘味料(ステビア)使用
	熱量…………… 449 kcal たんぱく質…………… 22.1 g 脂質…………… 26.3 g 炭水化物…………… 31.7 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 450 kcal たんぱく質…………… 22.1 g 脂質…………… 25.8 g 炭水化物…………… 32.0 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 508 kcal たんぱく質…………… 15.1 g 脂質…………… 34.1 g 炭水化物…………… 35.0 g 食塩相当量…………… 3.7 g	熱量…………… 500 kcal たんぱく質…………… 20.2 g 脂質…………… 33.0 g 炭水化物…………… 31.0 g 食塩相当量…………… 4.3 g	熱量…………… 429 kcal たんぱく質…………… 17.9 g 脂質…………… 21.5 g 炭水化物…………… 40.5 g 食塩相当量…………… 3.1 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22日(月)▶6月26日(金)

舞菜
しっかり
おかず

本体
700円
(¥756円)

6/22(月)	6/23(火)	6/24(水)	6/25(木)	6/26(金)
ホイコーロー <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ヒレカツのブラウンソース <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 さばの塩焼き	チキンのレモンペッパー焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	海鮮炒め <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>
竹輪の磯辺揚げ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>	絹ごし揚げ煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	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>	紅生姜入りさつま揚げの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ウインナーフライ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
ほうれん草となめこのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白菜と昆布の煮物	マカロニのミートソース和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	油揚げのケチャップ炒め <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</small>	かぼちゃの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
ツナコーンサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	いんげんのおかかマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	カリフラワーと玉子のサラダ <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 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
熱量……………426 kcal たんぱく質……………16.5 g 脂質……………29.2 g 炭水化物……………24.2 g 食塩相当量……………2.1 g	*増粘剤(カラギナン)使用 熱量……………406 kcal たんぱく質……………16.2 g 脂質……………23.9 g 炭水化物……………32.0 g 食塩相当量……………1.6 g	熱量……………415 kcal たんぱく質……………21.5 g 脂質……………30.1 g 炭水化物……………14.4 g 食塩相当量……………2.4 g	*発色剤(亜硝酸Na)使用 熱量……………463 kcal たんぱく質……………24.7 g 脂質……………32.8 g 炭水化物……………13.1 g 食塩相当量……………2.3 g	*発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア)使用 熱量……………374 kcal たんぱく質……………12.9 g 脂質……………21.0 g 炭水化物……………33.7 g 食塩相当量……………2.5 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)

6/22(月)	6/23(火)	6/24(水)	6/25(木)	6/26(金)
とりたま ポテトサラダサンド	牛肉入り コロケサンド	ハム& ツナチーズたまごサンド	シナモンアップル カスタードサンド	たまご焼きハムサンド
アレルギー(卵・乳・小麦) 300kcal、食塩相当量2.0g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルギー(卵・乳・小麦) 483kcal、食塩相当量2.4g	アレルギー(卵・乳・小麦) 388kcal、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(卵・乳・小麦) 215kcal、食塩相当量0.6g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルギー(卵・乳・小麦) 259kcal、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 (¥1,274円)

さけのタルタルソース	鶏肉のトマトソース
さけのタルタルソース・豆腐とひき肉の生姜あんかけ・ いんげんのお浸し・カレービーフン	鶏肉のトマトソース・青菜炒め・ なすのそぼろあん・マッシュポテト
アレルギー(卵・乳・小麦) 270kcal、食塩相当量2.0g。	アレルギー(卵・乳・小麦) 254kcal、食塩相当量2.0g。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
コープデリ
コープデリにいがた
「ともに」の力で、笑顔の明日を