

舞菜(まいさい) 献立表

	6/29(月)	6/30(火)	7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)
舞菜 おかず	牛肉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>	さわらの塩焼き <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>	ミックスフライ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>	今週のおすすめ 鶏の生姜焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	エビと野菜の落とし揚げ <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	牛肉とメンマの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	絹ごし揚げ煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚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>	かぼちゃコロッセ <small>(原材料の一部に乳成分、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>	チンゲン菜とあさりの炒め物 <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>	糸昆布の煮物 <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>
	ブロッコリーのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	くわいのたらこバター醤油炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ナスの田楽風 <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 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>
	人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>	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>	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>
	大根の赤しそ和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	広島菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱ときゅうりの和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	茶福豆 <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	*発色剤(亜硝酸Na)使用	
	熱量..... 352 kcal たんぱく質..... 10.3 g 脂質..... 21.0 g 炭水化物..... 30.1 g 食塩相当量..... 2.5 g	熱量..... 310 kcal たんぱく質..... 19.6 g 脂質..... 18.9 g 炭水化物..... 15.2 g 食塩相当量..... 2.3 g	熱量..... 373 kcal たんぱく質..... 17.7 g 脂質..... 25.6 g 炭水化物..... 18.0 g 食塩相当量..... 2.3 g	熱量..... 434 kcal たんぱく質..... 17.4 g 脂質..... 26.1 g 炭水化物..... 32.3 g 食塩相当量..... 3.0 g	熱量..... 443 kcal たんぱく質..... 17.9 g 脂質..... 24.9 g 炭水化物..... 36.7 g 食塩相当量..... 2.3 g

本体 ¥650 (¥702)

	6/29(月)	6/30(火)	7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)
舞菜 弁当	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	桜えび風味ご飯 <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>
	牛肉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>	さわらの塩焼き <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>	ミックスフライ(ソース付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	今週のおすすめ 鶏の生姜焼き <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>	チンゲン菜とあさりの炒め物 <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>	糸昆布の煮物 <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>
	ブロッコリーのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	くわいのたらこバター醤油炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ナスの田楽風 <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 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>
	人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>	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>	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>
	大根の赤しそ和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	広島菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱ときゅうりの和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	茶福豆 <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	*発色剤(亜硝酸Na)使用	
	熱量..... 463 kcal たんぱく質..... 10.3 g 脂質..... 14.1 g 炭水化物..... 73.9 g 食塩相当量..... 1.8 g	熱量..... 436 kcal たんぱく質..... 19.5 g 脂質..... 11.9 g 炭水化物..... 62.6 g 食塩相当量..... 1.6 g	熱量..... 508 kcal たんぱく質..... 15.5 g 脂質..... 19.6 g 炭水化物..... 67.5 g 食塩相当量..... 1.5 g	熱量..... 447 kcal たんぱく質..... 12.7 g 脂質..... 11.5 g 炭水化物..... 73.0 g 食塩相当量..... 1.9 g	熱量..... 531 kcal たんぱく質..... 16.9 g 脂質..... 17.8 g 炭水化物..... 75.9 g 食塩相当量..... 2.4 g

本体 ¥630 (¥680)

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(青森県産)。

	6/29(月)	6/30(火)	7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)
舞菜 御膳	あじのメンチカツ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 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>	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>	チキンのトマトクリームソース <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>
	焼き餃子(ニンニク抜き) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ナスとさつま揚げの味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	牛肉入りチャプチェ風炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	黒はんぺんフライ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	豚肉とれんこんの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	揚げ出し豆腐のなめこあん <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご当地 東京 東村山黒焼きそば <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚肉の中華野菜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ハッシュドポテト
	ブロッコリーのおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	里芋の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	生姜と大豆の甘辛煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	つきこんにゃくのたらこ煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしとコーンの炒め物
	れんこん金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>	ほうれん草のおひたし <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 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	チンゲン菜の錦糸和え <small>(原材料の一部に卵、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>	ごぼうの中華炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ミックス野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</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>
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>	きゅうりとツナの酢の物	ピーマンの昆布和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	かぼちゃと枝豆のサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	
さつま芋の甘煮	金時豆	大根と人参のナムル <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	わかめとしらすの和え物 <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	*甘味料(ステビア)使用	*甘味料(カンゾウ)、発色剤(亜硝酸Na)使用	
	熱量..... 420 kcal たんぱく質..... 13.6 g 脂質..... 21.9 g 炭水化物..... 42.3 g 食塩相当量..... 2.1 g	熱量..... 464 kcal たんぱく質..... 17.6 g 脂質..... 24.8 g 炭水化物..... 41.9 g 食塩相当量..... 2.7 g	熱量..... 496 kcal たんぱく質..... 21.1 g 脂質..... 27.4 g 炭水化物..... 41.5 g 食塩相当量..... 3.8 g	熱量..... 518 kcal たんぱく質..... 26.9 g 脂質..... 31.8 g 炭水化物..... 30.9 g 食塩相当量..... 3.7 g	熱量..... 473 kcal たんぱく質..... 21.7 g 脂質..... 28.3 g 炭水化物..... 33.0 g 食塩相当量..... 2.3 g

本体 ¥780 (¥842)

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29日(月)▶7月3日(金)

舞菜 しっかりおかず	6/29(月)	6/30(火)	7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)
	あじの山椒焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	4種野菜のピピンバ風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ チキン南蛮 (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>	豆腐ハンバーグ 照り焼きソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	エビのチリ玉子ソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>
	鶏と野菜の味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>	春巻き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉の中華野菜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	チンゲン菜の錦糸和え <small>(原材料の一部に卵、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>	ニンニクの芽とひき肉の炒め物 <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 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</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>
	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>	きゅうりとツナの酢の物	わかめとメンマの和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	細切りごぼうサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	熱量…………… 356 kcal たんぱく質…………… 25.8 g 脂質…………… 18.6 g 炭水化物…………… 21.5 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 448 kcal たんぱく質…………… 15.8 g 脂質…………… 30.9 g 炭水化物…………… 26.4 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 468 kcal たんぱく質…………… 21.0 g 脂質…………… 29.8 g 炭水化物…………… 27.8 g 食塩相当量…………… 3.6 g	熱量…………… 442 kcal たんぱく質…………… 11.7 g 脂質…………… 25.1 g 炭水化物…………… 42.2 g 食塩相当量…………… 2.8 g <small>*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用</small>	熱量…………… 362 kcal たんぱく質…………… 12.7 g 脂質…………… 19.4 g 炭水化物…………… 34.0 g 食塩相当量…………… 3.1 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週

全品1パック 本体270円 (¥291円)

6/29(月)	6/30(火)	7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)
ジュシーハムサンド	メンチカツ&たまごサラダサンド	たまごサラダサンド(オニオン入り)	小倉ホイップサンド	シーフードサラダ&ポテトサラダチーズサンド
アレルギー(卵・乳・小麦) 284kcal、食塩相当量1.9g <small>増粘安定剤:カラギナン、発色剤:亜硝酸Na使用</small>	アレルギー(卵・乳・小麦) 449kcal、食塩相当量2.5g <small>増粘安定剤:カラギナン使用</small>	アレルギー(卵・乳・小麦) 320kcal、食塩相当量2.0g <small>増粘安定剤:カラギナン使用</small>	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・かに) 272kcal、食塩相当量1.8g <small>増粘安定剤:カラギナン、発色剤:亜硝酸Na使用</small>

◆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)

さばの塩麹焼き	肉じゃが
さばの塩麹焼き・里芋の袖みそだれ・ひじきの炒り煮・小松菜ときのこの二色煮	肉じゃが・キャベツとひき肉のみそ炒め・切干大根の煮物・ほうれん草の抽胡椒和え
アレルギー(乳・小麦) 320kcal、食塩相当量2.0g	アレルギー(小麦) 254kcal、食塩相当量1.7g

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