

舞菜(まいさい) 献立表

	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)	
舞菜おかず	ホキのオニオンソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ご当地 岐阜 鶏ちゃん焼き風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	八宝菜 <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	豚肉のごまだれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ きれいの揚げびたし <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	
	鶏とごぼうの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	あさりとペンネのミートソース <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 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	牛肉と玉葱の塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>	ポテトと枝豆の明太マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	切干大根煮 <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>	
	くわいの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	星型しんじょう	かぼちゃの煮物 <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>	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>	
	豆サラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	ゴーヤとツナのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	もやしときゅうりの中華和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	野菜と蒸し鶏の山椒マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	イタリアン野菜のピクルス	
	桜大根漬け <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 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うぐいす豆	さつま芋の甘煮	
	*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(カンゾウ)、発色剤(亜硝酸Na)使用		*甘味料(ステビア)使用	
	熱量…………… 329 kcal たんぱく質…………… 22.2 g 脂質…………… 11.3 g 炭水化物…………… 34.9 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 330 kcal たんぱく質…………… 19.2 g 脂質…………… 18.1 g 炭水化物…………… 22.9 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 375 kcal たんぱく質…………… 17.0 g 脂質…………… 18.1 g 炭水化物…………… 35.7 g 食塩相当量…………… 3.5 g	熱量…………… 425 kcal たんぱく質…………… 19.3 g 脂質…………… 27.6 g 炭水化物…………… 24.6 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 346 kcal たんぱく質…………… 15.3 g 脂質…………… 20.2 g 炭水化物…………… 24.6 g 食塩相当量…………… 2.6 g	
	*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		*発色剤(亜硝酸Na)使用		*甘味料(ステビア)使用	

	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)	
舞菜弁当	高菜ご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	ホキのオニオンソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ご当地 岐阜 鶏ちゃん焼き風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	八宝菜 <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	豚肉のごまだれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ きれいの揚げびたし <small>(原材料の一部に卵、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>	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>	ポテトと枝豆の明太マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	切干大根煮 <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>	
	くわいの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	星型しんじょう	かぼちゃの煮物 <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>	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>	
	豆サラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	ゴーヤとツナのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	もやしときゅうりの中華和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	野菜と蒸し鶏の山椒マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	イタリアン野菜のピクルス	
	桜大根漬け <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 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うぐいす豆	さつま芋の甘煮	
	*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		*発色剤(亜硝酸Na)使用		*甘味料(ステビア)使用	
	熱量…………… 407 kcal たんぱく質…………… 18.4 g 脂質…………… 6.0 g 炭水化物…………… 69.9 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 444 kcal たんぱく質…………… 15.9 g 脂質…………… 13.8 g 炭水化物…………… 64.5 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 434 kcal たんぱく質…………… 12.6 g 脂質…………… 8.6 g 炭水化物…………… 76.9 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 541 kcal たんぱく質…………… 17.8 g 脂質…………… 20.2 g 炭水化物…………… 72.4 g 食塩相当量…………… 1.5 g	熱量…………… 454 kcal たんぱく質…………… 15.2 g 脂質…………… 12.0 g 炭水化物…………… 70.8 g 食塩相当量…………… 1.9 g	

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(青森県産)。

	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)	
舞菜御膳	牛肉とブロッコリーの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さわらのみぞれあん <small>(原材料の一部に卵、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>	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>	豚肉とキャベツの甘味噌炒め <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ケ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏と野菜のバター醤油炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	シイラの青さフリッター <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	豚肉のごま山椒炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	エビカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	
	肉団子のケチャップ和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	星型しんじょう	小松菜とツナのレモン風味炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	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>	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>	
	こんにゃくとメンマの甘辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	根菜のさっぱり金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	竹輪と玉葱の煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ごぼうのおかか煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>	しろ菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	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>	
	きくらげの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	こんにゃくと舞茸の炒め物 <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>	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>	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	
	卵の花サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	れんこんのずんだ和え <small>(原材料の一部に卵、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>	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	カリフラワーのマリネ	
	高菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白菜と梅の和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根漬け <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>	うぐいす豆	
	*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(ステビア)使用	
	熱量…………… 520 kcal たんぱく質…………… 16.2 g 脂質…………… 34.0 g 炭水化物…………… 37.2 g 食塩相当量…………… 3.7 g	熱量…………… 423 kcal たんぱく質…………… 23.9 g 脂質…………… 25.5 g 炭水化物…………… 24.1 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 480 kcal たんぱく質…………… 26.0 g 脂質…………… 25.6 g 炭水化物…………… 35.9 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 426 kcal たんぱく質…………… 17.8 g 脂質…………… 23.6 g 炭水化物…………… 35.6 g 食塩相当量…………… 3.5 g	熱量…………… 474 kcal たんぱく質…………… 22.5 g 脂質…………… 27.8 g 炭水化物…………… 33.9 g 食塩相当量…………… 2.6 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

7月6日(月)▶7月10日(金)

舞菜
しっかり
おかず

本体
700円
(¥756円)

7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)
かじきのメンチカツ (ソース付) <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	プルコギ風牛肉の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かれのいのおニオンソース <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 チーズタッカルビ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ナスと筍入り マーボー豆腐 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
豚肉と野菜のたらこ風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	鶏のねぎ塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	たこ団子の煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	じゃがバター風コロッケ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	星型しんじょう	こんにやくとメンマの 甘辛炒め <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>	白菜とかにかまの 中華和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かきを含みます)</small>
もやしとザーサイの和え物	れんこんのずんだ和え <small>(原材料の一部に卵、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>	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	カリフラワーのマリネ
熱量..... 517 kcal たんぱく質..... 17.1 g 脂質..... 33.5 g 炭水化物..... 36.5 g 食塩相当量..... 2.1 g	熱量..... 353 kcal たんぱく質..... 11.4 g 脂質..... 21.9 g 炭水化物..... 27.8 g 食塩相当量..... 2.5 g	熱量..... 407 kcal たんぱく質..... 18.9 g 脂質..... 25.0 g 炭水化物..... 26.3 g 食塩相当量..... 2.5 g	熱量..... 410 kcal たんぱく質..... 26.4 g 脂質..... 24.8 g 炭水化物..... 20.7 g 食塩相当量..... 2.4 g	熱量..... 450 kcal たんぱく質..... 13.1 g 脂質..... 26.2 g 炭水化物..... 40.2 g 食塩相当量..... 2.6 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)

7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)
とりたま ポテトサラダサンド	牛肉入り コロッケサンド	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)

たらの西京焼き	ホイコーロー
たらの西京焼き・フロッコリーの塩炒め・ 大根のかに湯葉あんかけ・大学芋	ホイコーロー・春雨と筍のオイスターソース炒め・ さつまいものごま風味・チンゲン菜の黄金和え
アレルギー(小麦・かに) 241kcal、食塩相当量1.7g。	アレルギー(卵・小麦) 271kcal、食塩相当量2.0g。ステビア、カンゾウ使用。

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