

舞菜(まいさい) 献立表

	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(木)	7/17(金)
舞菜おかず	天ぷら(天つゆ付) <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 あじたたきフライ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	タンドリーチキン <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ぶりの照り煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
	豚肉のちゃんぽん風 <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	鶏肉の八幡巻き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	お魚厚揚げの煮物 <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>	イカと生姜のカツ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	冬瓜のそぼろあん <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>	小松菜とウインナーの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	ナスと玉葱のぼん酢和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	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>	竹輪の青さマヨ和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	大根の煮物 <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>	つみれ煮 <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
	紅あずまのサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野菜のもろみソース和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	くわいと海藻のサラダ <small>(原材料の一部に卵、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>	きゅうりとわかめの酢の物 <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>	野沢菜漬け <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>	金時豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白菜のおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
		*増粘剤(カラゲナン)、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		*甘味料(ステビア)使用
熱量…………… 422 kcal たんぱく質…………… 12.9 g 脂質…………… 25.6 g 炭水化物…………… 34.8 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 377 kcal たんぱく質…………… 13.9 g 脂質…………… 20.6 g 炭水化物…………… 34.1 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 362 kcal たんぱく質…………… 19.4 g 脂質…………… 24.9 g 炭水化物…………… 14.7 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 308 kcal たんぱく質…………… 23.3 g 脂質…………… 11.4 g 炭水化物…………… 28.1 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 424 kcal たんぱく質…………… 13.8 g 脂質…………… 27.4 g 炭水化物…………… 30.7 g 食塩相当量…………… 2.6 g	

	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(木)	7/17(金)
舞菜弁当	ご飯	炊き込みご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご飯	ご飯	ご飯
	天ぷら(天つゆ付) <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 あじたたきフライ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	タンドリーチキン <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ぶりの照り煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
	冬瓜のそぼろあん <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>	小松菜とウインナーの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	ナスと玉葱のぼん酢和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	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>	竹輪の青さマヨ和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	大根の煮物 <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>	つみれ煮 <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
	紅あずまのサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野菜のもろみソース和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	くわいと海藻のサラダ <small>(原材料の一部に卵、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>	きゅうりとわかめの酢の物 <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>	野沢菜漬け <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>	金時豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白菜のおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
		*増粘剤(カラゲナン)、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		*甘味料(ステビア)使用
熱量…………… 467 kcal たんぱく質…………… 10.9 g 脂質…………… 14.4 g 炭水化物…………… 73.3 g 食塩相当量…………… 1.1 g	熱量…………… 497 kcal たんぱく質…………… 13.3 g 脂質…………… 17.8 g 炭水化物…………… 71.3 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 459 kcal たんぱく質…………… 15.7 g 脂質…………… 17.0 g 炭水化物…………… 60.6 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 422 kcal たんぱく質…………… 20.8 g 脂質…………… 5.2 g 炭水化物…………… 73.3 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 446 kcal たんぱく質…………… 11.0 g 脂質…………… 13.6 g 炭水化物…………… 70.1 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)。

	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(木)	7/17(金)
舞菜御膳	キスの天ぷら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	牛焼肉 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	あじの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	鶏肉の生姜焼き <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 サーモンフライ(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>
	根菜と豚肉のしぐれ煮 <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>	ハムカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	エビと野菜の味噌マヨソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	豚肉とブロッコリーのバジル和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	里芋のそぼろあん <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	けんちん煮 <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>	玉子焼 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	ミックス野菜のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	キャベツとウインナーの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱とアスパラの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さつま揚げと小松菜の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこんの中華炒め煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	チンゲン菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜としらすのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	人参ときくらげの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	にらと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	ほうれん草とツナの和え物 <small>(原材料の一部に卵、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>	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、かきを含みます)</small>	いんげんとベーコンの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	ヤングコーンの甘酢炒め <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>	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>	イタリアン野菜のピクルス <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	キャベツとわかめのチロレギサラダ <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>	大根の赤しそ和え <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>	しそ昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白菜のおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
			*発色剤(亜硝酸Na)使用	*増粘剤(カラゲナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*甘味料(アスパルテーム、L-フェニルアラニン化合物)使用
	熱量…………… 445 kcal たんぱく質…………… 15.5 g 脂質…………… 28.9 g 炭水化物…………… 30.3 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 436 kcal たんぱく質…………… 16.5 g 脂質…………… 29.1 g 炭水化物…………… 27.1 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 401 kcal たんぱく質…………… 24.0 g 脂質…………… 17.7 g 炭水化物…………… 36.7 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 533 kcal たんぱく質…………… 21.5 g 脂質…………… 34.3 g 炭水化物…………… 34.5 g 食塩相当量…………… 3.8 g	熱量…………… 455 kcal たんぱく質…………… 19.1 g 脂質…………… 28.2 g 炭水化物…………… 30.6 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13日(月)▶7月17日(金)

舞菜
しっかり
おかず

本体
700円
(¥756円)

7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(木)	7/17(金)
天ぶら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	ポークカレー <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 チンジャオロース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	鶏すき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さばの甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
豚肉のケチャップ炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ツナマヨフライ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	とうもろこしの香ばし揚げ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	肉詰めいなり煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
チンゲン菜と昆布の煮物	れんこん金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	いんげんとベーコンの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</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、かきを含みます)</small>
枝豆と竹輪の山椒マヨ和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</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>	くわいと海藻のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	キャベツとわかめのチョレギサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
熱量..... 391 kcal たんぱく質..... 14.3 g 脂質..... 27.2 g 炭水化物..... 22.3 g 食塩相当量..... 1.5 g	熱量..... 420 kcal たんぱく質..... 12.9 g 脂質..... 25.7 g 炭水化物..... 34.4 g 食塩相当量..... 3.0 g	熱量..... 360 kcal たんぱく質..... 12.1 g 脂質..... 22.0 g 炭水化物..... 28.5 g 食塩相当量..... 2.0 g	*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用 熱量..... 443 kcal たんぱく質..... 19.0 g 脂質..... 28.0 g 炭水化物..... 28.5 g 食塩相当量..... 1.7 g	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用 熱量..... 497 kcal たんぱく質..... 20.1 g 脂質..... 35.3 g 炭水化物..... 24.6 g 食塩相当量..... 1.9 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 B週

全品1パック 本体270円 (¥291円)

7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(木)	7/17(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 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) 449kcal、食塩相当量2.5g 増粘安定剤:カラギナン使用	アレルギー(卵・乳・小麦) 320kcal、食塩相当量2.0g 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・かき) 272kcal、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)

赤魚の唐揚げ和風野菜あんかけ	チキン南蛮
赤魚の唐揚げ和風野菜あんかけ・ふきのおかか煮・揚げなすのみそあん・さつまいものオレンジ風味	チキン南蛮・れんこんの彩りきんぴら・ひじきの炒り煮・小松菜とえのきのお浸し
アレルギー(小麦) 260kcal、食塩相当量1.8g	アレルギー(卵・乳・小麦) 299kcal、食塩相当量2.0g、カラギナン使用

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