

舞菜（まいさい）献立表

舞菜おかず

本体650円
（※702円）

7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)	7/24(金)
たらのおかか葱ソース (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉とゴーヤの炒め物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週の おすすめ さばフライ (ソース付) (原材料の一部に小麦を含みます)	くawaii入りつくね (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	さわらのみぞれあん (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
ハムカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	はものしんじょう煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豚肉と野菜の青しそ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	野菜とエビのコチュマヨ和え (原材料の一部に卵、えびを含みます)	肉しゅうまい (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)
小松菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	油揚げのケチャップ炒め (原材料の一部に乳成分を含みます)	竹輪と野菜のピリ辛炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	いんげんと大豆そぼろの 肉味噌風 (原材料の一部に小麦を含みます)
ひじき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	里芋の黒ごま和え (原材料の一部に小麦を含みます)	ピーマンとしらすの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	玉子焼 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ささがき金平 (原材料の一部に小麦を含みます)
玉葱とチーズの マスタードサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	ほうれん草とえのきの おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	白きくらげの梅しそ和え (原材料の一部に小麦を含みます)	カリフラワーのマリネ
桜大根漬け	きょうらぶき (原材料の一部に小麦を含みます)	葉大根のぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	黒豆 (原材料の一部に小麦を含みます)	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)
*発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア)使用		*甘味料(ステビア)使用		
熱量…………… 327 kcal たんぱく質…………… 22.2 g 脂質…………… 11.9 g 炭水化物…………… 32.8 g 食塩相当量…………… 3.5 g	熱量…………… 348 kcal たんぱく質…………… 17.6 g 脂質…………… 21.0 g 炭水化物…………… 22.0 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 322 kcal たんぱく質…………… 13.8 g 脂質…………… 17.8 g 炭水化物…………… 25.7 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 398 kcal たんぱく質…………… 19.7 g 脂質…………… 19.5 g 炭水化物…………… 35.3 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 435 kcal たんぱく質…………… 19.9 g 脂質…………… 26.7 g 炭水化物…………… 28.8 g 食塩相当量…………… 3.0 g

舞菜弁当

本体630円
（※680円）

7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)	7/24(金)
ご飯	ご飯	わかめご飯	ご飯	ご飯
たらのおかか葱ソース (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉とゴーヤの炒め物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週の おすすめ さばフライ (ソース付) (原材料の一部に小麦を含みます)	くawaii入りつくね (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	さわらのみぞれあん (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
小松菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	油揚げのケチャップ炒め (原材料の一部に乳成分を含みます)	竹輪と野菜のピリ辛炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	いんげんと大豆そぼろの 肉味噌風 (原材料の一部に小麦を含みます)
ひじき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	里芋の黒ごま和え (原材料の一部に小麦を含みます)	ピーマンとしらすの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	玉子焼 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ささがき金平 (原材料の一部に小麦を含みます)
玉葱とチーズの マスタードサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	ほうれん草とえのきの おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	白きくらげの梅しそ和え (原材料の一部に小麦を含みます)	カリフラワーのマリネ
桜大根漬け	きょうらぶき (原材料の一部に小麦を含みます)	葉大根のぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	黒豆 (原材料の一部に小麦を含みます)	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)
*甘味料(ステビア)使用		*甘味料(ステビア)使用		
熱量…………… 402 kcal たんぱく質…………… 20.4 g 脂質…………… 5.9 g 炭水化物…………… 67.0 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 497 kcal たんぱく質…………… 17.0 g 脂質…………… 16.4 g 炭水化物…………… 70.5 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 486 kcal たんぱく質…………… 13.7 g 脂質…………… 14.3 g 炭水化物…………… 74.9 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 460 kcal たんぱく質…………… 19.7 g 脂質…………… 8.5 g 炭水化物…………… 75.9 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 515 kcal たんぱく質…………… 19.2 g 脂質…………… 17.3 g 炭水化物…………… 70.7 g 食塩相当量…………… 2.1 g

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(青森県産)。

舞菜御膳

本体780円
（※842円）

7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)	7/24(金)
バラ焼き風炒め物 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	今週の おすすめ かれいの揚げびたし (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	マーボー豆腐 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	銀ひらすのみりん風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	塩唐揚げ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
ポテトとあさりの カルボナーラ風 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚肉と昆布の炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	イカメンチカツ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	鶏と野菜の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	お魚厚揚げの煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
豆腐しんじょう天 (原材料の一部に小麦を含みます)	ナスの中華だれ (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	キャベツと豚肉の ぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	野菜コロッケ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	小松菜とウインナーの 炒め物
人参とひき肉の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしとコーンの炒め物	もち麩の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	キャベツの洋風煮 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	ピーマンとしらすの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
チンゲン菜と蒲鉾の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	里芋の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜とツナの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	しろ菜の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	ミックス野菜の炒め物 (原材料の一部に乳成分を含みます)
糸こんにゃくのたらこ炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草と油揚げの おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	くawaiiのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	ごぼうの中華炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	いんげんと大豆そぼろの 肉味噌風 (原材料の一部に小麦を含みます)
れんこんと野菜の ジンジャーサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	イタリアン野菜のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	大根なます	さつま芋とレーズンのサラダ (原材料の一部に卵を含みます)
野沢菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	高菜玉子 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	桜大根漬け	煮豆 (原材料の一部に小麦を含みます)	きょうらぶき (原材料の一部に小麦を含みます)
*甘味料(カンゾウ、ステビア)使用		*甘味料(ステビア)使用	*発色剤(亜硝酸Na)使用	
熱量…………… 451 kcal たんぱく質…………… 13.8 g 脂質…………… 29.4 g 炭水化物…………… 32.6 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 418 kcal たんぱく質…………… 17.8 g 脂質…………… 25.8 g 炭水化物…………… 27.8 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 467 kcal たんぱく質…………… 20.2 g 脂質…………… 25.4 g 炭水化物…………… 39.2 g 食塩相当量…………… 3.8 g	熱量…………… 423 kcal たんぱく質…………… 24.9 g 脂質…………… 21.9 g 炭水化物…………… 31.5 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 544 kcal たんぱく質…………… 22.4 g 脂質…………… 33.6 g 炭水化物…………… 38.1 g 食塩相当量…………… 3.9 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20日(月)▶7月24日(金)



舞 菜 し っ か り お か ず 本 体 700円 (¥756円)	7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)	7/24(金)
	クリーミーコロッケ (かに風味) (原材料の一部に乳成分、小麦、かにを含みます)	鶏肉のマーマレード焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉と野菜の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	かれいのチリソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週のおすすめ 牛肉とナスの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	けんちん煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	海鮮しゅうまい (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	たこキャベツカツ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	鶏とごぼうの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	枝豆入りしんじょうの煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	いんげんと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	人参の真砂和え (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜としらすのおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	白菜とツナの和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	れんこんと野菜の ジンジャーサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	イタリアン野菜のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	大根なます	さつま芋とレーズンのサラダ (原材料の一部に卵を含みます)
	*甘味料(ステビア)使用				
	熱量……………429 kcal たんぱく質……………10.2 g 脂質……………27.1 g 炭水化物……………35.5 g 食塩相当量……………1.7 g	熱量……………474 kcal たんぱく質……………25.5 g 脂質……………26.7 g 炭水化物……………33.0 g 食塩相当量……………3.2 g	熱量……………403 kcal たんぱく質……………17.6 g 脂質……………24.5 g 炭水化物……………29.3 g 食塩相当量……………3.0 g	熱量……………353 kcal たんぱく質……………17.6 g 脂質……………19.7 g 炭水化物……………26.3 g 食塩相当量……………1.7 g	熱量……………439 kcal たんぱく質……………10.7 g 脂質……………29.0 g 炭水化物……………33.4 g 食塩相当量……………2.3 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)

7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)	7/24(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)

さわらの粕漬け焼き	牛肉の赤ワイン煮
さわらの粕漬け焼き・味噌ごま炒り豆腐・ ほうれん草炒め・里芋の梅おかか和え	牛肉の赤ワイン煮・野菜のスープ煮・ 小松菜炒め・カレーポテトサラダ
アレルギー(小麦) 233kcal、食塩相当量1.9g。	アレルギー(卵・乳・小麦) 286kcal、食塩相当量1.8g。

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。

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

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。

co-op コープデリにいがた
「ともに」の力で、笑顔の明日を