

舞菜（まいさい） 献立表

※8/10(月)～8/14(金)は
配達をお休みします。

舞菜
おかず

本体
¥650
（¥702）

8/3(月)	8/4(火)	8/5(水)	8/6(木)	8/7(金)
白身魚のパン粉焼き (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	酢豚風炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	鶏肉の味噌マヨソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	今週の おすすめ さわらの ごま醤油焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
豚肉の高菜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	エビカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	鶏と野菜のレモン風味炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	野菜の彩りしんじょう煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	牛肉と野菜の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)
高野豆腐の煮物 (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)	ポテのオーロラソース和え (原材料の一部に卵を含みます)	いんげんとしらすの炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜と竹輪の和え物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
くわいのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	切干大根煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこん金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	あざりと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
野菜と蒸し鶏の 粒マスタード和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豆サラダ (原材料の一部に卵を含みます)	わかめとメンマの和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしときゅうりの中華和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	きのこのマリネ (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)	しば漬け	金時豆	さつま芋の甘煮	千切りたくあん漬け (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		*甘味料(ステビア)使用	
熱量…………… 334 kcal たんぱく質…………… 21.8 g 脂質…………… 18.6 g 炭水化物…………… 20.2 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 380 kcal たんぱく質…………… 15.8 g 脂質…………… 21.6 g 炭水化物…………… 30.4 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 441 kcal たんぱく質…………… 14.8 g 脂質…………… 25.7 g 炭水化物…………… 37.6 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 408 kcal たんぱく質…………… 17.1 g 脂質…………… 23.5 g 炭水化物…………… 31.7 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 342 kcal たんぱく質…………… 20.0 g 脂質…………… 20.9 g 炭水化物…………… 18.9 g 食塩相当量…………… 2.7 g

舞菜
弁当

本体
¥630
（¥680）

8/3(月)	8/4(火)	8/5(水)	8/6(木)	8/7(金)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ツナと人参の炊き込みご飯 (原材料の一部に小麦を含みます)
白身魚のパン粉焼き (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	酢豚風炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	鶏肉の味噌マヨソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	今週の おすすめ さわらの ごま醤油焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
高野豆腐の煮物 (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)	ポテのオーロラソース和え (原材料の一部に卵を含みます)	いんげんとしらすの炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜と竹輪の和え物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
くわいのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	切干大根煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこん金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	あざりと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
野菜と蒸し鶏の 粒マスタード和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豆サラダ (原材料の一部に卵を含みます)	わかめとメンマの和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしときゅうりの中華和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	きのこのマリネ (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)	しば漬け	金時豆	さつま芋の甘煮	千切りたくあん漬け (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			
熱量…………… 435 kcal たんぱく質…………… 19.5 g 脂質…………… 11.4 g 炭水化物…………… 63.9 g 食塩相当量…………… 1.2 g	熱量…………… 460 kcal たんぱく質…………… 14.2 g 脂質…………… 13.4 g 炭水化物…………… 70.6 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 531 kcal たんぱく質…………… 10.7 g 脂質…………… 17.4 g 炭水化物…………… 83.0 g 食塩相当量…………… 1.5 g	熱量…………… 515 kcal たんぱく質…………… 15.4 g 脂質…………… 16.0 g 炭水化物…………… 77.5 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 470 kcal たんぱく質…………… 22.7 g 脂質…………… 15.4 g 炭水化物…………… 60.4 g 食塩相当量…………… 2.8 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
（¥842）

8/3(月)	8/4(火)	8/5(水)	8/6(木)	8/7(金)
今週の おすすめ 鶏肉の 旨辛ごまソース (原材料の一部に小麦を含みます)	さわらの和風あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	牛肉の アップルジンジャー炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ホキの香草焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	デミソースチキンカツ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
豆腐とあざりの深川煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豚のチリコンカン風炒め物	ぶりメンチカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚肉の中華野菜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	すり身天煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
春雨とわかめのツナ和え	野菜の彩りしんじょう煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	チンゲン菜とひき肉の炒め物	牛肉とれんこんの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ウインナー
ブロッコリーのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	玉葱といんげんの炒め物	キャベツの煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草のおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	ヤングコーンの甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
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)	スクランブルエッグ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	にらと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	小松菜のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
ナスのミートソース和え (原材料の一部に小麦を含みます)	糸こんにゃくと野菜の炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	竹輪の青さマヨ炒め (原材料の一部に卵を含みます)	糸昆布の煮物 (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)
チンゲン菜とかにかまの おひたし (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	細切りごぼうサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	きゅうりと蒸し鶏のサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	カリフラワーとツナのサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	卵の花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
さつま芋の甘煮	大根漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	しそ昆布 (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)	広島菜漬け (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)、発色剤(亜硝酸Na)使用			*発色剤(カラゲナン)、甘味料(アミノ酸、L-アスパラギン酸、L-グルタミン酸)、発酵調味料(酵母)使用
熱量…………… 444 kcal たんぱく質…………… 23.9 g 脂質…………… 25.1 g 炭水化物…………… 30.5 g 食塩相当量…………… 3.8 g	熱量…………… 470 kcal たんぱく質…………… 23.4 g 脂質…………… 27.7 g 炭水化物…………… 31.9 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 469 kcal たんぱく質…………… 17.4 g 脂質…………… 29.1 g 炭水化物…………… 34.4 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 412 kcal たんぱく質…………… 23.0 g 脂質…………… 23.7 g 炭水化物…………… 26.9 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 508 kcal たんぱく質…………… 18.2 g 脂質…………… 30.0 g 炭水化物…………… 41.3 g 食塩相当量…………… 4.1 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

8月3日(月)▶8月7日(金)

舞菜 しっ かり おかず	8/3(月)	8/4(火)	8/5(水)	8/6(木)	8/7(金)
	八宝菜 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	鶏肉の山椒焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ あじの照り焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉とナスのトマ味噌炒め	飛騨牛コロッケ (ソース付) (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
	白身魚の梅しそフライ (原材料の一部に小麦を含みます)	厚揚げの塩マーボー	鶏と野菜の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	なめらか玉葱フライ (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)
	人参とひき肉の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	白菜と昆布の煮物	魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かぼちゃの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこんのごま炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
	いんげんのおかかマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	細切りごぼうサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	きゅうりと蒸し鶏のサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	カリフラワーとツナのサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	卵の花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	熱量…………… 355 kcal たんぱく質…………… 15.1 g 脂質…………… 20.4 g 炭水化物…………… 27.4 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 417 kcal たんぱく質…………… 25.4 g 脂質…………… 26.6 g 炭水化物…………… 19.6 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 408 kcal たんぱく質…………… 26.6 g 脂質…………… 22.4 g 炭水化物…………… 24.7 g 食塩相当量…………… 3.4 g	* 糊料(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用 熱量…………… 414 kcal たんぱく質…………… 12.2 g 脂質…………… 25.6 g 炭水化物…………… 33.5 g 食塩相当量…………… 2.0 g	* 増粘剤(カラギナン)使用 熱量…………… 491 kcal たんぱく質…………… 11.2 g 脂質…………… 29.4 g 炭水化物…………… 45.4 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
(税291円)

8/3(月)	8/4(火)	8/5(水)	8/6(木)	8/7(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
(税1,274円)

赤魚の煮付け	みそかつ
赤魚の煮付け・里芋となすのそぼろあんかけ・ キャベツと干し海老の炒め物・いんげんのごま和え	みそかつ・ブロッコリーとえびの塩炒め・ 変わりきんぴら・ほうれん草のお浸し
アレルギー(乳・小麦・えび) 268kcal、食塩相当量2.0g。	アレルギー(卵・乳・小麦・えび) 259kcal、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。

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