

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円
(¥702円)

8/17(月)	8/18(火)	8/19(水)	8/20(木)	8/21(金)
ホキの青しそ風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	ヒレカツ(ソース付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	八宝菜 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	今週のおすすめ 鶏肉の ピリ辛ごまソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	さばの塩焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
鶏と野菜の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	魚肉ソーセージの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	肉詰めいなり煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	のり塩コロッケ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	牛肉入りチャプチェ風炒め (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)	ポテと枝豆の 明太マヨ和え (原材料の一部に卵、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)	くわいとベーコンの炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分、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)
ささがき金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草となめこの おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	かぼちゃの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	こんにゃくとメンマの 甘辛炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	肉団子のケチャップ和え (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	カリフラワーの 梅おかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしとピーマンの さっぱり和え	玉葱とコーンのサラダ	わかめと竹輪の 生姜マヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)
さつま芋の甘煮	高菜玉子 (原材料の一部に卵、小麦を含みます) *発色剤(亜硝酸Na)使用	金時豆	広島菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます) *増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)
熱量……………318 kcal たんぱく質……………20.3 g 脂質……………15.9 g 炭水化物……………23.3 g 食塩相当量……………2.8 g	熱量……………364 kcal たんぱく質……………14.4 g 脂質……………19.1 g 炭水化物……………33.1 g 食塩相当量……………3.0 g	熱量……………344 kcal たんぱく質……………15.1 g 脂質……………16.8 g 炭水化物……………32.6 g 食塩相当量……………2.9 g	熱量……………383 kcal たんぱく質……………15.3 g 脂質……………21.7 g 炭水化物……………31.6 g 食塩相当量……………3.1 g	熱量……………403 kcal たんぱく質……………22.2 g 脂質……………26.1 g 炭水化物……………19.9 g 食塩相当量……………2.4 g

舞菜
弁当

本
体
630円
(¥680円)

8/17(月)	8/18(火)	8/19(水)	8/20(木)	8/21(金)
ご飯	わかめご飯	ご飯	ご飯	ご飯
ホキの青しそ風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	ヒレカツ(ソース付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	八宝菜 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	今週のおすすめ 鶏肉の ピリ辛ごまソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	さばの塩焼き
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)	ポテと枝豆の 明太マヨ和え (原材料の一部に卵、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)	くわいとベーコンの炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分、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)
ささがき金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草となめこの おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	かぼちゃの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	こんにゃくとメンマの 甘辛炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	肉団子のケチャップ和え (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	カリフラワーの 梅おかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしとピーマンの さっぱり和え	玉葱とコーンのサラダ	わかめと竹輪の 生姜マヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)
さつま芋の甘煮	高菜玉子 (原材料の一部に卵、小麦を含みます) *発色剤(亜硝酸Na)使用	金時豆	広島菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます) *増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)
熱量……………411 kcal たんぱく質……………16.2 g 脂質……………8.1 g 炭水化物……………68.1 g 食塩相当量……………1.8 g	熱量……………476 kcal たんぱく質……………13.5 g 脂質……………13.4 g 炭水化物……………74.8 g 食塩相当量……………2.6 g	熱量……………440 kcal たんぱく質……………12.1 g 脂質……………8.5 g 炭水化物……………78.7 g 食塩相当量……………1.9 g	熱量……………446 kcal たんぱく質……………13.7 g 脂質……………12.6 g 炭水化物……………69.3 g 食塩相当量……………2.3 g	熱量……………528 kcal たんぱく質……………23.0 g 脂質……………20.5 g 炭水化物……………62.9 g 食塩相当量……………1.7 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)

8/17(月)	8/18(火)	8/19(水)	8/20(木)	8/21(金)
チキンの トマトクリームソース (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 マスの煮付け (原材料の一部に小麦を含みます)	プルコギ風牛肉の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	あじたたきフライ (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉のぼん酢たれ (原材料の一部に小麦を含みます)
シイラの青さフリッター (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	牛すじ入りコロッケ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	野菜とあさりの コチュマヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)	豆腐ハンバーグ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	金平ごぼう入りちぎり揚げ (原材料の一部に小麦を含みます)
れんこんの中華炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	豆腐チャンプル (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ほたて風味フライ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	小松菜と豚肉の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	マーボーナス (原材料の一部に小麦を含みます)
きくらげと人参の炒り玉子 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	こんにゃくとメンマの 甘辛炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	油揚げの味噌炒め	大根の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	卵の花 (原材料の一部に小麦を含みます)
ブロッコリーとウインナーの 炒め物 (原材料の一部に乳成分、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)	しろ菜とツナの中華和え	いんげんのごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	チンゲン菜の錦糸和え (原材料の一部に卵、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)	くわいの甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ニンニクの芽とひき肉の 炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	竹輪とピーマンの 甘辛炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	もやしとコーンの炒め物
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)	いんげんの昆布和え (原材料の一部に小麦を含みます)	人参とレーズンのマリネ	キャベツと蒸し鶏の 香味マヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	れんこんサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
大根の赤しそ和え	白菜と梅の和え物 (原材料の一部に小麦を含みます) *甘味料(アスハルトーム・L-フェニルアラニン化合物)使用	きゅうり漬け (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	さつま芋の甘煮 *甘味料(ステビア)使用
熱量……………420 kcal たんぱく質……………23.0 g 脂質……………21.0 g 炭水化物……………34.9 g 食塩相当量……………2.5 g	熱量……………415 kcal たんぱく質……………19.5 g 脂質……………19.8 g 炭水化物……………39.5 g 食塩相当量……………3.0 g	熱量……………551 kcal たんぱく質……………19.3 g 脂質……………35.8 g 炭水化物……………37.7 g 食塩相当量……………3.2 g	熱量……………426 kcal たんぱく質……………18.0 g 脂質……………22.7 g 炭水化物……………37.0 g 食塩相当量……………3.1 g	熱量……………469 kcal たんぱく質……………20.6 g 脂質……………29.1 g 炭水化物……………30.1 g 食塩相当量……………3.0 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17日(月)▶8月21日(金)

舞菜 しっかりおかず	8/17(月)	8/18(火)	8/19(水)	8/20(木)	8/21(金)
	今週の おすすめ メンチカツの 甘辛だれ (原材料の一部に乳成分、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)	さわらのごま醤油焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	フライドチキン (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	シーフードカレー (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)
	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)	コーンバターフライ (原材料の一部に乳成分、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)	絹ごし揚げ煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	肉団子のケチャップ和え (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	ごぼうのおかか煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草と蒲鉾の おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	ハッシュドポテト	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)	さつま揚げと小松菜の 煮物 (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)	枝豆とツナのサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	人参とレーズンのマリネ	白きくらげとわかめの 梅しそ和え (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこんサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	*甘味料(ステビア)使用				
	熱量……………520 kcal たんぱく質……………15.3 g 脂質……………32.3 g 炭水化物……………41.6 g 食塩相当量……………3.3 g	熱量……………418 kcal たんぱく質……………16.4 g 脂質……………21.8 g 炭水化物……………39.1 g 食塩相当量……………2.7 g	熱量……………367 kcal たんぱく質……………21.5 g 脂質……………21.5 g 炭水化物……………21.6 g 食塩相当量……………1.5 g	熱量……………426 kcal たんぱく質……………19.9 g 脂質……………23.1 g 炭水化物……………23.3 g 食塩相当量……………2.7 g	熱量……………370 kcal たんぱく質……………14.7 g 脂質……………22.3 g 炭水化物……………27.3 g 食塩相当量……………3.0 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 A週

全品1パック 本体270円 (¥291円)

8/17(月)	8/18(火)	8/19(水)	8/20(木)	8/21(金)
とりたま ポテトサラダサンド	牛肉入り コロケサンド	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)

たらのトマト煮	照り焼きハンバーグ
たらのトマト煮・ブロッコリーのコンソメあん・ さつまいもとチーズのサラダ・チンゲン菜の油胡椒和え	照り焼きハンバーグ・ジャーマンポテト・ 野菜のラタトゥイユ・小松菜のお浸し
アレルギー(卵・乳・小麦) 232kcal、食塩相当量1.9g。	アレルギー(卵・乳・小麦) 311kcal、食塩相当量1.9g。亜硝酸Na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。

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

コープデリにいがた

「ともに」の力で、笑顔の明日を