

舞菜（まいさい）献立表

舞菜おかず

本体650円
(¥702円)

8/31(月)	9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)
サーモンフライ (ソース付) (原材料の一部に小麦を含みます)	牛肉とじゃが芋の炒め物 (カレー風味) (原材料の一部に小麦を含みます)	さばのみぞれあん (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)	今週の おすすめ さよりの天ぷら (天つゆ付) (原材料の一部に小麦を含みます)
鶏と野菜の中華炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	はものしんじょう煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	根菜と豚肉のしぐれ煮 (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)	豚肉と野菜の 粒マスタード炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
ブロッコリーとかにかまの スープ煮 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	糸昆布の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ねぎ焼き (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	大根の甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草の玉子とじ (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)	れんこん金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)	がんもの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
卵の花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	蒸し鶏の オレンジ風味マリネ (原材料の一部に小麦を含みます)	玉葱とあさりの わさび醤油和え (原材料の一部に卵、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)	えのきとわかめのマヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)
きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	黒豆 (原材料の一部に小麦を含みます)	高菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしの赤しそ和え	玉葱ときゅうりの和え物
* 発色剤(亜硝酸Na)使用		* 甘味料(ステビア)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…………… 373 kcal たんぱく質…………… 16.6 g 脂質…………… 21.2 g 炭水化物…………… 29.1 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 404 kcal たんぱく質…………… 16.0 g 脂質…………… 23.6 g 炭水化物…………… 32.0 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 334 kcal たんぱく質…………… 20.6 g 脂質…………… 20.5 g 炭水化物…………… 16.6 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 303 kcal たんぱく質…………… 16.0 g 脂質…………… 13.7 g 炭水化物…………… 28.7 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 423 kcal たんぱく質…………… 15.4 g 脂質…………… 29.8 g 炭水化物…………… 23.3 g 食塩相当量…………… 2.1 g

舞菜弁当

本体630円
(¥680円)

8/31(月)	9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)
ご飯	ご飯	ご飯	炊き込みご飯 (原材料の一部に小麦を含みます)	ご飯
サーモンフライ (ソース付) (原材料の一部に小麦を含みます)	牛肉とじゃが芋の炒め物 (カレー風味) (原材料の一部に小麦を含みます)	さばのみぞれあん (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)	今週の おすすめ さよりの天ぷら (天つゆ付) (原材料の一部に小麦を含みます)
ブロッコリーとかにかまの スープ煮 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	糸昆布の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ねぎ焼き (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	大根の甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草の玉子とじ (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)	れんこん金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)	がんもの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
卵の花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	蒸し鶏の オレンジ風味マリネ (原材料の一部に小麦を含みます)	玉葱とあさりの わさび醤油和え (原材料の一部に卵、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)	えのきとわかめのマヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)
きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	黒豆 (原材料の一部に小麦を含みます)	高菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしの赤しそ和え	玉葱ときゅうりの和え物
* 発色剤(亜硝酸Na)使用		* 甘味料(ステビア)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…………… 478 kcal たんぱく質…………… 13.0 g 脂質…………… 15.9 g 炭水化物…………… 70.8 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 517 kcal たんぱく質…………… 15.2 g 脂質…………… 16.2 g 炭水化物…………… 77.9 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 470 kcal たんぱく質…………… 19.8 g 脂質…………… 14.5 g 炭水化物…………… 64.8 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 454 kcal たんぱく質…………… 16.8 g 脂質…………… 11.7 g 炭水化物…………… 70.0 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 454 kcal たんぱく質…………… 12.9 g 脂質…………… 15.0 g 炭水化物…………… 67.0 g 食塩相当量…………… 1.5 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)

8/31(月)	9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)
ヒレカツ(ソース付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	さばの生姜だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏の照り焼き (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 白身魚の マスタードソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	チンジャオロース (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)	豚肉と厚揚げのマヨ炒め (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)	春巻き (原材料の一部に小麦を含みます)	たこ団子の煮物 (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	キャベツとあさりの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	しろ菜とれんこんの 味噌和え (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	なすのミートソース和え (原材料の一部に小麦を含みます)
小松菜ともやしのおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	もち麩のかにかまあん (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	じゃが芋の青しそマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)	きくらげの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
竹輪と玉葱の煮物 (原材料の一部に卵、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)	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)	ささがき金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
ピーマンとウインナーの 炒め物	根菜のうま塩炒め (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)	人参の真砂和え (原材料の一部に小麦を含みます)	糸昆布の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
キャベツのごまマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	赤いんげん豆のマリネ	大根と海藻の香味サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	きゅうりとツナのサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	カリフラワーと玉子の サラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
甘栗サラダ	千切りたくあん漬け (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)	白菜の青さ and 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)
	* 甘味料(ステビア)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		* 発色剤(亜硝酸Na)使用
熱量…………… 478 kcal たんぱく質…………… 19.5 g 脂質…………… 29.1 g 炭水化物…………… 34.9 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 427 kcal たんぱく質…………… 23.3 g 脂質…………… 25.4 g 炭水化物…………… 27.1 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 452 kcal たんぱく質…………… 19.9 g 脂質…………… 23.4 g 炭水化物…………… 40.9 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 428 kcal たんぱく質…………… 20.3 g 脂質…………… 23.6 g 炭水化物…………… 32.8 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 503 kcal たんぱく質…………… 16.5 g 脂質…………… 31.6 g 炭水化物…………… 38.0 g 食塩相当量…………… 3.1 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31日(月)▶9月4日(金)



舞菜
しっ
かり
おか
ず

本
体
700円
(¥756円)

8/31(月)	9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)
あじの塩焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ 鶏肉の西京焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉としめじの 柚子胡椒炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	エビのマヨソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	オニオンソースの ハンバーグ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
鶏と野菜の バター醤油炒め (原材料の一部に乳成分、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)	白はんぺんフライ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豆腐とソイミートの チリソース (原材料の一部に小麦を含みます)	いかドーナツフライ (原材料の一部に卵、乳成分、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)	マカロニとかぼちゃの チーズ和え (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	小松菜とウインナーの 炒め物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ピーマンと蒸し鶏の和え物 (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)
キャベツのごまマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	赤いんげん豆のマリネ	切干大根のサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	きゅうりとツナのサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	カリフラワーと玉子の サラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
熱量..... 360 kcal たんぱく質..... 25.5 g 脂質..... 21.9 g 炭水化物..... 15.5 g 食塩相当量..... 2.5 g	熱量..... 461 kcal たんぱく質..... 27.2 g 脂質..... 27.8 g 炭水化物..... 25.3 g 食塩相当量..... 1.8 g	熱量..... 422 kcal たんぱく質..... 16.2 g 脂質..... 27.7 g 炭水化物..... 27.2 g 食塩相当量..... 2.8 g	熱量..... 403 kcal たんぱく質..... 13.4 g 脂質..... 26.2 g 炭水化物..... 29.6 g 食塩相当量..... 2.7 g	熱量..... 430 kcal たんぱく質..... 16.4 g 脂質..... 23.1 g 炭水化物..... 28.6 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のみお届けできます。

◆日替わりサンドイッチ A週

全品1パック 本体270円 (¥291円)

8/31(月)	9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(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)

さばの塩麹焼き	肉じゃが
さばの塩麹焼き・里芋の袖みそだれ・ ひじきの炒り煮・小松菜ときのこの二色浸し	肉じゃが・キャベツとひき肉のみそ炒め・ 切干大根の煮物・ほうれん草の袖胡椒和え
アレルギー(乳・小麦) 320kcal、食塩相当量2.0g。	アレルギー(小麦) 254kcal、食塩相当量1.7g。

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。



コープデリにいがた

「ともに」の力で、笑顔の明日を