

舞菜（まいさい）献立表

舞菜おかず	9/18(月)	9/19(火)	9/20(水)	9/21(木)	9/22(金)
	天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	今週のおすすめ 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)	さばの生姜だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	ご当地青森 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)	海鮮ブルコギ風炒め物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)
	豚肉とピーマンの甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	絹ごし揚げ煮(お好み風) (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	ささみカツ (原材料の一部に小麦を含みます)	ナスとさつま揚げの味噌炒め (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)
	もち麩のかにかまあん (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	ポテトのレモン風味炒め (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	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)	人参とちりめんの炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜と豚肉の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	切干大根煮 (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)	きくらげの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	里芋の青さ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	しんじょうの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	ほうれん草ともやしの和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	野菜のマリネ	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)	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)
	広島菜漬け (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)	野沢菜のごま和え (原材料の一部に小麦を含みます)	柚子風味きゅうり	桜大根漬け
	*甘味料(ステビア)、着色料(ラック)使用	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用		*甘味料(ステビア)使用	*甘味料(カンゾウ、ステビア)使用
	熱量……………406 kcal たんぱく質……………12.8 g 脂質……………24.2 g 炭水化物……………34.0 g 食塩相当量……………2.7 g	熱量……………421 kcal たんぱく質……………21.6 g 脂質……………24.7 g 炭水化物……………27.9 g 食塩相当量……………3.1 g	熱量……………364 kcal たんぱく質……………18.5 g 脂質……………24.3 g 炭水化物……………19.6 g 食塩相当量……………1.6 g	熱量……………370 kcal たんぱく質……………10.7 g 脂質……………22.9 g 炭水化物……………30.3 g 食塩相当量……………2.9 g	熱量……………384 kcal たんぱく質……………20.3 g 脂質……………20.4 g 炭水化物……………30.1 g 食塩相当量……………3.8 g

本体604円
(¥652円)

舞菜弁当	9/18(月)	9/19(火)	9/20(水)	9/21(木)	9/22(金)
	ご飯	ご飯	もち麦入りご飯	ご飯	ご飯
	天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	今週のおすすめ 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)	さばの生姜だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	ご当地青森 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)	海鮮ブルコギ風炒め物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)
	もち麩のかにかまあん (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	ポテトのレモン風味炒め (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	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)	人参とちりめんの炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜と豚肉の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	切干大根煮 (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)	きくらげの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	里芋の青さ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	しんじょうの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	ほうれん草ともやしの和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	野菜のマリネ	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)	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)
	広島菜漬け (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)	野沢菜のごま和え (原材料の一部に小麦を含みます)	柚子風味きゅうり	桜大根漬け
	*甘味料(ステビア)、着色料(ラック)使用	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用		*甘味料(ステビア)使用	*甘味料(ステビア)使用
	熱量……………452 kcal たんぱく質……………10.6 g 脂質……………12.9 g 炭水化物……………70.7 g 食塩相当量……………1.9 g	熱量……………553 kcal たんぱく質……………18.1 g 脂質……………18.4 g 炭水化物……………77.6 g 食塩相当量……………2.4 g	熱量……………468 kcal たんぱく質……………16.5 g 脂質……………18.5 g 炭水化物……………61.0 g 食塩相当量……………1.3 g	熱量……………442 kcal たんぱく質……………10.8 g 脂質……………11.2 g 炭水化物……………71.9 g 食塩相当量……………1.9 g	熱量……………430 kcal たんぱく質……………14.5 g 脂質……………10.5 g 炭水化物……………66.9 g 食塩相当量……………2.4 g

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

舞菜しっかりおかず	9/18(月)	9/19(火)	9/20(水)	9/21(木)	9/22(金)
	天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	肉じゃが (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉と野菜の柚子味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ チキン南蛮 (タルタルソース付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	マスのピリ辛焼き (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)	コーンクリームコロッケ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	いわしつみれの煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	焼き餃子(ニンニク抜き) (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏のねぎ塩炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
	ポテトのオーロラソース和え (原材料の一部に卵を含みます)	しろ菜の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	マカロニのミートソース和え (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)	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)
	春雨サラダ(しそ風味) (原材料の一部に小麦を含みます)	魚肉ソーセージのサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	枝豆とチーズの和え物 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	野菜のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	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(カンゾウ)使用				
	熱量……………380 kcal たんぱく質……………12.0 g 脂質……………24.8 g 炭水化物……………26.8 g 食塩相当量……………1.7 g	熱量……………417 kcal たんぱく質……………13.4 g 脂質……………25.0 g 炭水化物……………34.6 g 食塩相当量……………1.6 g	熱量……………404 kcal たんぱく質……………21.7 g 脂質……………25.4 g 炭水化物……………22.2 g 食塩相当量……………2.6 g	熱量……………552 kcal たんぱく質……………23.2 g 脂質……………34.0 g 炭水化物……………33.2 g 食塩相当量……………3.5 g	熱量……………355 kcal たんぱく質……………26.1 g 脂質……………18.2 g 炭水化物……………21.7 g 食塩相当量……………2.1 g

本体644円
(¥695円)

メインメニューは週3日以上からのご利用となります

9月18日(月)▶9月22日(金)



舞菜御膳

724円
税別(781円)

9/18(月)	9/19(火)	9/20(水)	9/21(木)	9/22(金)
豚肉とキャベツの 甘味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	マスの塩焼き	ロールキャベツと肉団子の 豆乳鍋風 (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 かれのいのチリソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	牛肉とチンゲン菜の 中華炒め
天ぷら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	メンチカツ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	イカフリッター(青さ風味) (原材料の一部に卵、乳成分、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)	白はんぺんフライ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
ナスと玉葱のぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	ツナと小松菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	チンゲン菜と蒸し鶏の 炒め物 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	筍とそぼろの甘辛炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
糸昆布の子和え (原材料の一部に小麦を含みます)	いんげんのおかか和え (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)	しろ菜の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	ポテトの コーンポタージュ風味 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
ケールと玉子のマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	キャベツの煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草のごま和え (原材料の一部に乳成分、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)	人参とベーコンの洋風炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
根菜のうま塩炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	大根の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしとにらの炒め物 (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)	小松菜とちりめんの おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)
春雨サラダ(しそ風味) (原材料の一部に小麦を含みます)	魚肉ソーセージのサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かぼちゃと枝豆のサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	ブロッコリーの タルタルサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	いんげんの白和え
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)	山菜のかつお風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	大根漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	柚子風味きゅうり
		*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用		*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア)使用
熱量..... 553 kcal たんぱく質..... 20.3 g 脂質..... 36.8 g 炭水化物..... 35.2 g 食塩相当量..... 2.9 g	熱量..... 431 kcal たんぱく質..... 23.1 g 脂質..... 24.9 g 炭水化物..... 28.5 g 食塩相当量..... 2.2 g	熱量..... 407 kcal たんぱく質..... 23.1 g 脂質..... 23.7 g 炭水化物..... 25.3 g 食塩相当量..... 3.6 g	熱量..... 477 kcal たんぱく質..... 22.2 g 脂質..... 29.7 g 炭水化物..... 29.9 g 食塩相当量..... 3.3 g	熱量..... 485 kcal たんぱく質..... 16.4 g 脂質..... 32.3 g 炭水化物..... 32.0 g 食塩相当量..... 3.6 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
税別(291円)

9/18(月)	9/19(火)	9/20(水)	9/21(木)	9/22(金)
とりたまサンド	コロッケサンド	たまごサラダサンド (オニオン入り)	ヨーグルトホイップサンド (ブルーベリー)	たまご焼きハムサンド
アレルゲン(卵、乳、小麦) 319kcal、食塩相当量:2.1g カラギナン使用。	アレルゲン(卵、乳、小麦) 517kcal、食塩相当量:3.0g	アレルゲン(卵、乳、小麦) 378kcal、食塩相当量:2.6g カラギナン使用。	アレルゲン(乳、小麦) 254kcal、食塩相当量:0.7g カラギナン使用。	アレルゲン(卵、乳、小麦) 285kcal、食塩相当量:2.1g カラギナン、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
税別(1,274円)

鰯(タラ)のおろしポン酢	鶏唐揚げの葱甘酢かけ
鰯(タラ)のおろしポン酢・鶏すき・カリフラワーのハーブ和え・ いんげんとコーンのバター炒め・もやしと木耳のラー油和え	鶏唐揚げの葱甘酢かけ・海老と卵のチリソース・ ブロッコリーの塩昆布和え・さつま芋のバイン煮・ザーサイ
アレルゲン(乳、小麦) 193kcal、食塩相当量1.6g。	アレルゲン(卵、乳、小麦、えび) 288kcal、食塩相当量1.8g。 カンゾウ使用。

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

電子レンジ温め時間の目安(500W)

舞菜(弁当・おかず・御膳・しっかりおかず)	冷凍おかず
1分30秒～2分	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7品目を案内しています。
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

食卓を笑顔に、地域を豊かに。