

舞菜(まいさい) 献立表

本体**604**円
(税別652円)

	9/25(月)	9/26(火)	9/27(水)	9/28(木)	9/29(金)
舞 菜 お か ず	豚肉のぼん酢たれ (原材料の一部に小麦を含みます)	ぶりフライ(ソース付) (原材料の一部に小麦を含みます)	ロールキャベツの ホワイトソース煮 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	 メルルーサの 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)	鶏のから揚げ (原材料の一部に卵、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)	鶏とごぼうの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	かぼちゃコロッケ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	牛肉と野菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	水餃子のみぞれあん (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	にんにくの芽とひき肉の 炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ウインナーと野菜の ケチャップ炒め	いんげんとベーコンの炒め物 (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)	チンゲン菜とあさりの 炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	ナスの生姜だれ (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)	くわいの甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)
	コーンポテトサラダ (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)	ピーマンの昆布和え (原材料の一部に小麦を含みます)	かにかまと玉葱の 中華風酢の物 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)
	大根と人参のナムル (原材料の一部に乳成分、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	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆
		*甘味料(カンゾウ)使用	*増量成分(水、塩、糖、油、たんぱく質、ビタミン、ミネラル)	*着色料(ラック)使用	
	熱量…………… 405 kcal たんばく質…………… 19.2 g 脂質…………… 26.2 g 炭水化物…………… 23.5 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 455 kcal たんばく質…………… 18.9 g 脂質…………… 28.7 g 炭水化物…………… 29.9 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 370 kcal たんばく質…………… 12.5 g 脂質…………… 19.8 g 炭水化物…………… 35.2 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 312 kcal たんばく質…………… 18.8 g 脂質…………… 13.1 g 炭水化物…………… 29.7 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 443 kcal たんばく質…………… 19.2 g 脂質…………… 24.6 g 炭水化物…………… 36.1 g 食塩相当量…………… 3.3 g

本体**553**円
(税597円)

	9/25(月)	9/26(火)	9/27(水)	9/28(木)	9/29(金)
舞 菜 弁 当	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	五目ご飯 (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)	ぶりフライ(ソース付) (原材料の一部に小麦を含みます)	ロールキャベツの ホワイトソース煮 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	今日の おすすめ メルルーサの 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)	鶏のから揚げ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	にんにくの芽とひき肉の 炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ウインナーと野菜の ケチャップ炒め	いんげんとベーコンの炒め物 (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)	チンゲン菜とあさりの 炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	ナスの生姜だれ (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)	くわいの甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)
	コーンポテトサラダ (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)	ピーマンの昆布和え (原材料の一部に小麦を含みます)	かにかまと玉葱の 中華風酢の物 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)
	大根と人参のナムル (原材料の一部に乳成分、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	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆
		*甘味料(カンゾウ)使用	*増量(カサ増し)不使用(※糖質・カロリーは表示値より若干変動する場合があります。)	*着色料(ラック)使用	
553円 税別(¥597円)	熱量…………… 534 kcal たんばく質…………… 17.0 g 脂質…………… 20.0 g 炭水化物…………… 63.7 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 533 kcal たんばく質…………… 15.9 g 脂質…………… 24.3 g 炭水化物…………… 73.7 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 422 kcal たんばく質…………… 10.4 g 脂質…………… 10.4 g 炭水化物…………… 69.2 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 405 kcal たんばく質…………… 17.1 g 脂質…………… 4.7 g 炭水化物…………… 71.1 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 528 kcal たんばく質…………… 18.1 g 脂質…………… 19.0 g 炭水化物…………… 71.3 g 食塩相当量…………… 2.9 g

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

本体**644**円
(税別695円)

舞菜 しっかりおかず	9/25(月)	9/26(火)	9/27(水)	9/28(木)	9/29(金)
	たらのおかか葱ソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ポークカレー (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	イカと野菜の味噌マヨソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚肉のピリ辛生姜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ バーベキューチキン (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)	ハムカツ (原材料の一部に卵、乳成分、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)	あじのメンチカツ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	揚げ出し豆腐のみぞれあん (原材料の一部に小麦を含みます)
	小松菜とかにかまの煮物 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	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)	ほたて風味フライ (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	人参の真砂和え (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
	切干大根のサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ツナコーンサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	もやしと根菜のサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	ポテトサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	野菜のマリネ (原材料の一部に卵を含みます)
	*着色料(ラック)使用	*発色剤(亜硝酸Na)使用			*甘味料(カンゾウ)使用
	熱量…………… 389 kcal たんぱく質…………… 24.5 g 脂質…………… 19.7 g 炭水化物…………… 28.0 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 414 kcal たんぱく質…………… 16.0 g 脂質…………… 24.8 g 炭水化物…………… 31.4 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 448 kcal たんぱく質…………… 15.0 g 脂質…………… 27.4 g 炭水化物…………… 35.3 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 406 kcal たんぱく質…………… 18.6 g 脂質…………… 23.6 g 炭水化物…………… 29.9 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 442 kcal たんぱく質…………… 23.1 g 脂質…………… 27.3 g 炭水化物…………… 25.9 g 食塩相当量…………… 1.9 g
	本体 644円 (税別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25日(月)▶9月29日(金)



舞菜御膳

9/25(月)	9/26(火)	9/27(水)	9/28(木)	9/29(金)
今週の おすすめ さばの甘酢あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	チキンカツ(ソース付)	あじのさんが焼き	牛焼肉	ミックスフライ (タルタルソース付)
鶏と野菜の玉子とじ	ブロッコリーとエビの炒め物	豚肉と野菜のたらこ風味	紅生姜入りつみれの煮物	肉詰めいなり煮
チンゲン菜の バター醤油炒め	根菜のさっぱり金平	豆乳入り野菜揚げの 和風あん	ウインナーと野菜の ケチャップ炒め	キャベツとにらの味噌炒め
もやしとツナの炒め物	ピーマンとちりめんの煮物	ほうれん草とえのきの おひたし	うの花	くわいのかつお風味
小松菜とかにかまの煮物	きくらげの煮物	人参しりしり	糸こんにゃくと鶏そぼろの 煮物	玉葱といんげんの炒め物
切干大根煮	チンゲン菜の煮びたし	里芋の青さ風味	れんこんの煮物	ほうれん草と蒲鉾の おひたし
キャベツとチーズのサラダ	甘栗とさつま芋のサラダ	もやしと根菜のサラダ	ポテトサラダ	野菜のマリネ
広島菜漬	きゅうり漬	葉大根のぼん酢和え	野沢菜のごま和え	煮豆
*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(ラック)使用			*甘味料(カンゾウ)使用	
熱量..... 545 kcal たんぱく質..... 21.4 g 脂質..... 35.6 g 炭水化物..... 34.6 g 食塩相当量..... 3.7 g	熱量..... 453 kcal たんぱく質..... 16.9 g 脂質..... 21.9 g 炭水化物..... 47.8 g 食塩相当量..... 4.1 g	熱量..... 402 kcal たんぱく質..... 19.9 g 脂質..... 23.6 g 炭水化物..... 27.8 g 食塩相当量..... 3.0 g	熱量..... 443 kcal たんぱく質..... 16.3 g 脂質..... 29.5 g 炭水化物..... 23.9 g 食塩相当量..... 3.2 g	熱量..... 509 kcal たんぱく質..... 16.4 g 脂質..... 29.6 g 炭水化物..... 43.1 g 食塩相当量..... 2.9 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 B週

全品1パック

本体
270円
(¥291円)

9/25(月)	9/26(火)	9/27(水)	9/28(木)	9/29(金)
ジュシーハムサンド	ビーフメンチカツサンド	たまご& ツナチーズサンド	小倉ホイップサンド	シーフードサラダ& ポテトサラダチーズサンド
アレルゲン(卵、乳、小麦) 310kcal、食塩相当量:2.3g カラギナン、亜硝酸Na使用。	アレルゲン(卵、乳、小麦) 482kcal、食塩相当量:2.9g	アレルゲン(卵、乳、小麦) 400kcal、食塩相当量:2.1g カラギナン使用。	アレルゲン(乳、小麦) 282kcal、食塩相当量:0.7g	アレルゲン(卵、乳、小麦、かに) 323kcal、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
(¥1,274円)

鯖(サバ)の香味ソース	豚バラ肉の焼肉
鯖(サバ)の香味ソース・ ビーフン・フキの煮物・ 蓮根と人参の金平・ひじきの白和え	豚バラ肉の焼肉・海老チリ・ 春雨サラダ・いかとワカメの塩あん和え・ ほうれん草柚子あん和え
アレルゲン(小麦) 356kcal、食塩相当量1.4g。	アレルゲン(卵・乳・小麦・えび) 226kcal、食塩相当量1.5g。カラギナン、亜硝酸Na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。