

舞菜(まいさい) 献立表

舞菜 おかず	3/24(月)	3/25(火)	3/26(水)	3/27(木)	3/28(金)
	豚肉のごまだれ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ホキの青しそ風味焼き (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)	かれいのユーリンソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	牛肉とじゃが芋の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	かぼちゃコロツケ (原材料の一部に乳成分、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)	いわしつみれの煮物 (原材料の一部に卵、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)	水餃子 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	筍とそぼろの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜としめじの煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	人参としらすの炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	高野豆腐の煮物 (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)	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)	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)	油揚げのケチャップ炒め (原材料の一部に乳成分を含みます)	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)
	ヤングコーンのピクルス	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)	大根と白菜の柚子風味	竹輪と葱のラー油マヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)	キャベツとわかめのチョレギサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)
	生姜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしの梅風味	広島菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	玉葱ときゅうりの和え物	金時豆
			*甘味料(ステビア)使用		*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用
本体620円 (¥669円) 熱量…………… 448 kcal たんぱく質…………… 17.8 g 脂質…………… 29.1 g 炭水化物…………… 23.4 g 食塩相当量…………… 2.0 g 熱量…………… 342 kcal たんぱく質…………… 21.6 g 脂質…………… 20.7 g 炭水化物…………… 17.3 g 食塩相当量…………… 3.1 g 熱量…………… 382 kcal たんぱく質…………… 19.6 g 脂質…………… 23.1 g 炭水化物…………… 23.3 g 食塩相当量…………… 2.9 g 熱量…………… 419 kcal たんぱく質…………… 17.7 g 脂質…………… 23.1 g 炭水化物…………… 23.4 g 食塩相当量…………… 2.3 g 熱量…………… 428 kcal たんぱく質…………… 15.2 g 脂質…………… 23.0 g 炭水化物…………… 39.6 g 食塩相当量…………… 2.8 g					

舞菜 弁当	3/24(月)	3/25(火)	3/26(水)	3/27(木)	3/28(金)
	もち麦入りご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉のごまだれ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ホキの青しそ風味焼き (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)	かれいのユーリンソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	牛肉とじゃが芋の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	筍とそぼろの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜としめじの煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	人参としらすの炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	高野豆腐の煮物 (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)	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)	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)	油揚げのケチャップ炒め (原材料の一部に乳成分を含みます)	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)
	ヤングコーンのピクルス	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)	大根と白菜の柚子風味	竹輪と葱のラー油マヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)	キャベツとわかめのチョレギサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)
	生姜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしの梅風味	広島菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	玉葱ときゅうりの和え物	金時豆
			*甘味料(ステビア)使用		*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用
本体570円 (¥615円) 熱量…………… 437 kcal たんぱく質…………… 16.8 g 脂質…………… 13.8 g 炭水化物…………… 62.6 g 食塩相当量…………… 1.6 g 熱量…………… 446 kcal たんぱく質…………… 18.6 g 脂質…………… 13.4 g 炭水化物…………… 60.2 g 食塩相当量…………… 2.2 g 熱量…………… 472 kcal たんぱく質…………… 14.7 g 脂質…………… 14.0 g 炭水化物…………… 69.2 g 食塩相当量…………… 2.0 g 熱量…………… 553 kcal たんぱく質…………… 13.5 g 脂質…………… 22.5 g 炭水化物…………… 57.6 g 食塩相当量…………… 1.7 g 熱量…………… 539 kcal たんぱく質…………… 14.8 g 脂質…………… 16.4 g 炭水化物…………… 80.2 g 食塩相当量…………… 1.9 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	3/24(月)	3/25(火)	3/26(水)	3/27(木)	3/28(金)
	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)	海鮮炒め (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	今週のおすすめ 牛肉のストロガノフ風 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	あじの山椒焼き	鶏肉のマーマレード焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
	姫高野の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	焼き餃子(ニンニク抜き) (原材料の一部に小麦を含みます)	ひろうすの煮物 (原材料の一部に卵、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)	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)
	平春雨と野菜の炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	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)	あさりと玉子の炒め物 (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)	ポテトの粒マスタードマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	千切りポテトサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	卵の花と豆のサラダ (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)	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)	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)
		*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用			
	熱量…………… 536 kcal たんぱく質…………… 16.1 g 脂質…………… 32.7 g 炭水化物…………… 44.3 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 351 kcal たんぱく質…………… 16.1 g 脂質…………… 17.4 g 炭水化物…………… 32.9 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 410 kcal たんぱく質…………… 16.2 g 脂質…………… 28.4 g 炭水化物…………… 22.3 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 330 kcal たんぱく質…………… 24.7 g 脂質…………… 22.4 g 炭水化物…………… 19.7 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 400 kcal たんぱく質…………… 25.7 g 脂質…………… 21.2 g 炭水化物…………… 26.7 g 食塩相当量…………… 2.4 g
本体665円 (¥718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

3月24日(月)▶3月28日(金)

25年

3月4回

舞菜御膳

¥740
税別(¥799)

3/24(月)	3/25(火)	3/26(水)	3/27(木)	3/28(金)
ミックスフライ (タルタルソース付) (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	今週のおすすめ 鶏肉とかぼちゃの チーズがけ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	海鮮プルコギ風炒め物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	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)	あじの青しそ風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
鶏肉の八幡巻き (原材料の一部に小麦を含みます)	金平ごぼう入りちぎり揚げ	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)	サーモンマヨフライ (原材料の一部に卵、乳成分、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)
ほうれん草とひき肉の 和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	キャベツと豚肉の ぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	豆乳入り野菜揚げの 和風あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	もち麴の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ナスとさつま揚げの 味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
カリフラワーの 柚子胡椒和え (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)	つきこんにゃくのたらこ煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	里芋の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
もやしとコーンの炒め物	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)	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)	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)	小松菜と舞茸の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)
人参ときくらげの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	くわいの甘酢炒め (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)	ウインナーと野菜の 洋風炒め
千切りポテトサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	卵の花と豆のサラダ (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)	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)	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)
生姜昆布 (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)	煮豆 (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)	しば漬け
	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)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		*甘味料(ステビア)使用
熱量..... 540 kcal たんぱく質..... 19.8 g 脂質..... 29.6 g 炭水化物..... 48.3 g 食塩相当量..... 4.0 g	熱量..... 441 kcal たんぱく質..... 19.1 g 脂質..... 26.5 g 炭水化物..... 31.7 g 食塩相当量..... 3.2 g	熱量..... 437 kcal たんぱく質..... 19.7 g 脂質..... 23.5 g 炭水化物..... 37.0 g 食塩相当量..... 4.3 g	熱量..... 465 kcal たんぱく質..... 17.7 g 脂質..... 27.0 g 炭水化物..... 37.8 g 食塩相当量..... 3.1 g	熱量..... 419 kcal たんぱく質..... 21.6 g 脂質..... 26.2 g 炭水化物..... 23.6 g 食塩相当量..... 3.3 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
税別(¥291)

3/24(月)	3/25(火)	3/26(水)	3/27(木)	3/28(金)
ジュシーハムサンド	ハムカツサンド	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
アレルギー(卵、乳、小麦) 291kcal、食塩相当量2.2g カラギナン、亜硝酸Na使用。	アレルギー(卵、乳、小麦) 396kcal、食塩相当量2.3g カラギナン、亜硝酸Na使用。	アレルギー(卵、乳、小麦) 391kcal、食塩相当量2.1g カラギナン使用。	アレルギー(乳、小麦) 282kcal、食塩相当量0.7g	アレルギー(卵、乳、小麦、かに) 317kcal、食塩相当量2.0g 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
税別(¥1,274)

さけのタルタルソース	鶏肉のトマトソース
さけのタルタルソース・豆腐とひき肉の生姜あんかけ・ スナップエンドウのお浸し・カレービーフン	鶏肉のトマトソース・青菜炒め・ なすのそぼろあん・マッシュポテト
アレルギー(卵・乳・小麦) 270kcal、食塩相当量2.0g。	アレルギー(卵・乳・小麦) 254kcal、食塩相当量2.0g。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(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