

舞菜（まいさい）献立表

舞菜 おかず	5/19(月)	5/20(火)	5/21(水)	5/22(木)	5/23(金)
	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)	あじの香草焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	鶏肉の柚子胡椒焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	かれいのオニオンソース (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 デミソース ハンバーグ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	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)	ピーマンの肉詰めフライ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豆腐とあさりの深川煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豚肉のどて煮風	黒はんぺんフライ (原材料の一部に卵、乳成分、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)	根菜の甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ご当地 東京 東村山 黒焼きそば (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草ベーコン炒め (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	小松菜と豚肉の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	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)	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)	大根の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	玉子焼 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)
	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)	かぼちゃサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	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)	くわいと枝豆のサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	イタリアン野菜のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
	桜大根漬け	野沢菜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	うぐいす豆	さつま芋の甘煮	玉葱ときゅうりの和え物
	* 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		* 増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	* 増粘剤(カラギナン)使用
本体 620円 (¥669円) 熱量…………… 368 kcal たんぱく質…………… 14.4 g 脂質…………… 21.7 g 炭水化物…………… 28.1 g 食塩相当量…………… 2.7 g					
熱量…………… 355 kcal たんぱく質…………… 18.8 g 脂質…………… 18.7 g 炭水化物…………… 27.5 g 食塩相当量…………… 2.5 g					
熱量…………… 328 kcal たんぱく質…………… 21.0 g 脂質…………… 13.4 g 炭水化物…………… 30.1 g 食塩相当量…………… 3.5 g					
熱量…………… 376 kcal たんぱく質…………… 19.1 g 脂質…………… 23.0 g 炭水化物…………… 22.2 g 食塩相当量…………… 1.3 g					
熱量…………… 406 kcal たんぱく質…………… 16.2 g 脂質…………… 22.4 g 炭水化物…………… 34.7 g 食塩相当量…………… 2.3 g					

舞菜 弁当	5/19(月)	5/20(火)	5/21(水)	5/22(木)	5/23(金)
	ご飯	ご飯	わかめご飯	ご飯	ご飯
	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)	あじの香草焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	鶏肉の柚子胡椒焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	かれいのオニオンソース (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 デミソース ハンバーグ (原材料の一部に卵、乳成分、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)	根菜の甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ご当地 東京 東村山 黒焼きそば (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草ベーコン炒め (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	小松菜と豚肉の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	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)	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)	大根の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	玉子焼 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)
	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)	かぼちゃサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	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)	くわいと枝豆のサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	イタリアン野菜のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
	桜大根漬け	野沢菜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	うぐいす豆	さつま芋の甘煮	玉葱ときゅうりの和え物
	* 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		* 増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	* 増粘剤(カラギナン)使用
本体 570円 (¥619円) 熱量…………… 494 kcal たんぱく質…………… 14.2 g 脂質…………… 15.0 g 炭水化物…………… 72.9 g 食塩相当量…………… 1.9 g					
熱量…………… 469 kcal たんぱく質…………… 18.6 g 脂質…………… 13.0 g 炭水化物…………… 66.9 g 食塩相当量…………… 2.0 g					
熱量…………… 463 kcal たんぱく質…………… 15.9 g 脂質…………… 9.5 g 炭水化物…………… 75.4 g 食塩相当量…………… 2.6 g					
熱量…………… 524 kcal たんぱく質…………… 16.9 g 脂質…………… 17.6 g 炭水化物…………… 71.4 g 食塩相当量…………… 1.4 g					
熱量…………… 493 kcal たんぱく質…………… 15.5 g 脂質…………… 14.7 g 炭水化物…………… 72.5 g 食塩相当量…………… 1.7 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	5/19(月)	5/20(火)	5/21(水)	5/22(木)	5/23(金)
	ハニーマスタードチキン (原材料の一部に小麦を含みます)	かれいの甘酢あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週の おすすめ 牛肉と野菜の 中華オイスター炒め (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	豚肉のハヤシソース (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	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)
	金平ごぼう入りちぎり揚げ	鶏と野菜の味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	枝豆入りしんじょうの煮物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	生姜メンチカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚のチリコンカン風炒め物
	ほうれん草ベーコン炒め (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	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)	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)	竹輪の青さマヨ炒め (原材料の一部に卵を含みます)	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)
	ツナコーンサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	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)	カリフラワーと玉子のサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	キャベツとセロリのマリネ	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)
	* 増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用				
	熱量…………… 440 kcal たんぱく質…………… 26.4 g 脂質…………… 24.9 g 炭水化物…………… 27.6 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 414 kcal たんぱく質…………… 20.0 g 脂質…………… 25.8 g 炭水化物…………… 25.5 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 375 kcal たんぱく質…………… 12.6 g 脂質…………… 27.7 g 炭水化物…………… 18.5 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 461 kcal たんぱく質…………… 15.9 g 脂質…………… 23.4 g 炭水化物…………… 35.2 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 402 kcal たんぱく質…………… 15.1 g 脂質…………… 24.5 g 炭水化物…………… 29.9 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

5月19日(月)▶5月23日(金)

25年

5月3回

舞菜御膳

740円
税別(799円)

5/19(月)	5/20(火)	5/21(水)	5/22(木)	5/23(金)
今週のおすすめ あじのさんが焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	プルコギ風牛肉の炒め物	マスの塩焼き	豚肉とごぼうの中華味噌炒め	白身フライのビスク風ソース
(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)
すき焼き風コロッケ	ブロッコリーとエビの炒め物	豆腐のひき肉包み揚げ天	たこ団子の煮物	豚肉の高菜炒め
(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)	(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)
ナスのみぞれ和え	マカロニのミートソース和え	ほうれん草ベーコン炒め	玉子焼	キャベツとウインナーの炒め物
(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)	
れんこんの中華炒め煮	ほたて風味フライ	竹輪と野菜のピリ辛炒め	糸昆布の煮物	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)	(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(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	小松菜の煮びたし	いんげんのおかか和え	小松菜としらすのおひたし	ブロッコリーとかにかまのスープ煮
(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)
こんにゃくとメンマの甘辛炒め	もち麴の玉子とじ	根菜の甘酢炒め	人参とコーンのグラッセ	もやしとにらの炒め物
(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に乳成分を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)
ツナコーンサラダ	千切りポテトサラダ	カリフラワーと玉子のサラダ	さつま芋とレーズンのサラダ	大根と海藻の香味サラダ
(原材料の一部に卵を含みます)	(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)	(原材料の一部に卵を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)
しば漬け	うぐいす豆	千切りたくあん漬け	白菜と梅の和え物	広島菜漬け
		(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(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、ステビア)、増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用		*着色料(ラック)使用
熱量..... 500 kcal たんぱく質..... 16.0 g 脂質..... 29.2 g 炭水化物..... 43.6 g 食塩相当量..... 3.7 g	熱量..... 449 kcal たんぱく質..... 14.8 g 脂質..... 25.8 g 炭水化物..... 39.6 g 食塩相当量..... 3.4 g	熱量..... 494 kcal たんぱく質..... 24.1 g 脂質..... 31.2 g 炭水化物..... 29.8 g 食塩相当量..... 2.9 g	熱量..... 409 kcal たんぱく質..... 16.5 g 脂質..... 21.7 g 炭水化物..... 36.3 g 食塩相当量..... 2.9 g	熱量..... 503 kcal たんぱく質..... 19.9 g 脂質..... 31.7 g 炭水化物..... 34.4 g 食塩相当量..... 3.7 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
税別(291円)

5/19(月)	5/20(火)	5/21(水)	5/22(木)	5/23(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円
税別(1,274円)

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PEnd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 コープデリにいがた
「ともに」の力で、笑顔の明日を