

舞菜（まいさい）献立表

舞菜 おかず	9/15(月)	9/16(火)	9/17(水)	9/18(木)	9/19(金)
	天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	チキンのトマトクリームソース (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)	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)	今週のおすすめ 銀ひらすの塩焼き
	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)	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)	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)	ウインナーフライ (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)	ポテトのレモン風味炒め (原材料の一部に卵、乳成分、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)	人参としらすの炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
	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)	しんじょうの煮物 (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)	もやしときくらげのピリ辛和え (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)	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)	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)	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)	野菜のマリネ
	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)	桜大根漬け	柚子風味きゅうり	さつま芋の甘煮
	*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	*甘味料(ステビア)使用	*甘味料(ステビア)使用	*発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量……………407 kcal たんぱく質……………12.6 g 脂質……………25.2 g 炭水化物……………32.6 g 食塩相当量……………2.3 g	熱量……………414 kcal たんぱく質……………21.9 g 脂質……………24.7 g 炭水化物……………26.1 g 食塩相当量……………2.8 g	熱量……………379 kcal たんぱく質……………18.7 g 脂質……………20.3 g 炭水化物……………30.6 g 食塩相当量……………3.9 g	熱量……………365 kcal たんぱく質……………10.7 g 脂質……………24.7 g 炭水化物……………24.8 g 食塩相当量……………2.8 g	熱量……………338 kcal たんぱく質……………17.0 g 脂質……………19.5 g 炭水化物……………22.8 g 食塩相当量……………1.5 g
	本体650円 (¥702円)				

舞菜 弁当	9/15(月)	9/16(火)	9/17(水)	9/18(木)	9/19(金)
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	わかめご飯
	天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	チキンのトマトクリームソース (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)	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)	今週のおすすめ 銀ひらすの塩焼き
	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)	ポテトのレモン風味炒め (原材料の一部に卵、乳成分、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)	人参としらすの炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
	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)	しんじょうの煮物 (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)	もやしときくらげのピリ辛和え (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)	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)	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)	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)	野菜のマリネ
	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)	桜大根漬け	柚子風味きゅうり	さつま芋の甘煮
	*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	*甘味料(ステビア)使用	*甘味料(ステビア)使用	
	熱量……………455 kcal たんぱく質……………10.8 g 脂質……………13.9 g 炭水化物……………69.3 g 食塩相当量……………1.6 g	熱量……………548 kcal たんぱく質……………18.0 g 脂質……………18.4 g 炭水化物……………75.2 g 食塩相当量……………2.1 g	熱量……………425 kcal たんぱく質……………13.4 g 脂質……………10.4 g 炭水化物……………67.0 g 食塩相当量……………2.5 g	熱量……………440 kcal たんぱく質……………11.0 g 脂質……………13.0 g 炭水化物……………66.8 g 食塩相当量……………1.9 g	熱量……………403 kcal たんぱく質……………17.5 g 脂質……………7.1 g 炭水化物……………67.0 g 食塩相当量……………1.7 g
	本体630円 (¥680円)				

*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	9/15(月)	9/16(火)	9/17(水)	9/18(木)	9/19(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)	今週のおすすめ マスの煮付け (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)
	豚のチリコンカン風炒め物	ほたてクリーミーコロッケ (原材料の一部に乳成分、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)	姫高野の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	さんまの梅肉大葉フライ (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)	しろ菜の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしとチンゲン菜の 玉子炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	白菜と昆布の煮物	ほうれん草となめこの 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)	かぼちゃとレーズンのサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	大学芋 (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)
	熱量……………362 kcal たんぱく質……………12.6 g 脂質……………23.9 g 炭水化物……………23.8 g 食塩相当量……………1.7 g	熱量……………427 kcal たんぱく質……………14.0 g 脂質……………26.3 g 炭水化物……………33.6 g 食塩相当量……………1.7 g	熱量……………372 kcal たんぱく質……………26.8 g 脂質……………20.8 g 炭水化物……………19.3 g 食塩相当量……………1.8 g	熱量……………510 kcal たんぱく質……………22.6 g 脂質……………30.1 g 炭水化物……………37.0 g 食塩相当量……………2.9 g	熱量……………404 kcal たんぱく質……………17.8 g 脂質……………25.5 g 炭水化物……………25.9 g 食塩相当量……………2.6 g
	本体700円 (¥756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15日(月)▶9月19日(金)

25年

9月3回

舞菜御膳

本体780円
(税別842円)

9/15(月)	9/16(火)	9/17(水)	9/18(木)	9/19(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	今週のおすすめ ロールキャベツの コンソメ煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かれいのチリソース (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 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	かにかまの磯辺揚げ (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	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 和え物 (原材料の一部に乳成分、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)
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)	ポテトのオーロラソース和え (原材料の一部に卵を含みます)
野菜と玉子の マスタード炒め (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)	小松菜としらすのおひたし (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)	かぼちゃとレーズンのサラダ (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)	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)
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)	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)	柚子風味きゅうり
		*甘味料(ステビア、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……………554 kcal たんぱく質……………19.5 g 脂質……………38.1 g 炭水化物……………33.6 g 食塩相当量……………2.8 g	熱量……………523 kcal たんぱく質……………25.9 g 脂質……………31.2 g 炭水化物……………34.5 g 食塩相当量……………2.7 g	熱量……………405 kcal たんぱく質……………19.6 g 脂質……………22.4 g 炭水化物……………30.9 g 食塩相当量……………3.1 g	熱量……………446 kcal たんぱく質……………20.5 g 脂質……………27.4 g 炭水化物……………29.0 g 食塩相当量……………3.0 g	熱量……………481 kcal たんぱく質……………16.2 g 脂質……………31.5 g 炭水化物……………32.7 g 食塩相当量……………3.2 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)

9/15(月)	9/16(火)	9/17(水)	9/18(木)	9/19(金)
とりたま ポテトサラダサンド	コロッケサンド	ハム& ツナチーズたまごサンド	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
アレルギー(卵・乳・小麦) 317kcal、食塩相当量2.1g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルギー(卵・乳・小麦) 433kcal、食塩相当量2.6g 甘味料・ステビア使用。	アレルギー(卵・乳・小麦) 359kcal、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(乳・小麦) 239kcal、食塩相当量0.7g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルギー(卵・乳・小麦) 272kcal、食塩相当量1.9g 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
(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・ スナップエンドウのお浸し・カレーパン	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