

舞菜（まいさい）献立表

舞菜 おかず	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)	9/26(金)
	豚肉のぼん酢たれ (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)	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)	ホキのオニオンソース (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	タンドリーチキン (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
	いわしのつみれ揚げ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豚肉と玉葱の塩炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	コーンバターフライ (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 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	ニンニク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)	小松菜と油揚げの煮物 (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)	竹輪の青さマヨ炒め (原材料の一部に卵を含みます)	こんにゃくとメンマの甘辛炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
	ポテトサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え (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)	白きくらげとわかめの梅しそ和え (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
	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)	野沢菜漬け (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	葉大根としらすの和え物	金時豆
			*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用		
	熱量……………412 kcal たんぱく質……………19.9 g 脂質……………27.9 g 炭水化物……………19.9 g 食塩相当量……………2.8 g	熱量……………337 kcal たんぱく質……………15.3 g 脂質……………18.7 g 炭水化物……………26.8 g 食塩相当量……………2.0 g	熱量……………401 kcal たんぱく質……………13.3 g 脂質……………23.5 g 炭水化物……………34.4 g 食塩相当量……………2.1 g	熱量……………333 kcal たんぱく質……………19.0 g 脂質……………15.9 g 炭水化物……………23.7 g 食塩相当量……………3.3 g	熱量……………370 kcal たんぱく質……………18.9 g 脂質……………22.2 g 炭水化物……………23.9 g 食塩相当量……………2.6 g
	本体650円 (¥702円)				

舞菜 弁当	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)	9/26(金)
	ご飯	もち麦入りご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉のぼん酢たれ (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)	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)	ホキのオニオンソース (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	タンドリーチキン (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
	ニンニク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)	小松菜と油揚げの煮物 (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)	竹輪の青さマヨ炒め (原材料の一部に卵を含みます)	こんにゃくとメンマの甘辛炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
	ポテトサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え (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)	白きくらげとわかめの梅しそ和え (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
	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)	野沢菜漬け (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	葉大根としらすの和え物	金時豆
			*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用		
	熱量……………512 kcal たんぱく質……………14.8 g 脂質……………19.1 g 炭水化物……………57.4 g 食塩相当量……………1.8 g	熱量……………445 kcal たんぱく質……………13.5 g 脂質……………13.6 g 炭水化物……………67.4 g 食塩相当量……………1.3 g	熱量……………455 kcal たんぱく質……………10.4 g 脂質……………13.2 g 炭水化物……………71.4 g 食塩相当量……………1.7 g	熱量……………442 kcal たんぱく質……………17.6 g 脂質……………8.2 g 炭水化物……………72.1 g 食塩相当量……………2.4 g	熱量……………499 kcal たんぱく質……………16.5 g 脂質……………16.6 g 炭水化物……………68.7 g 食塩相当量……………1.9 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	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)	9/26(金)
	かれの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)	ポークカレー (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	バーベキューチキン (原材料の一部に小麦を含みます)	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 白身フライのピスク風ソース (原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)
	鶏と野菜のレモン風味炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	ささみカツ (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	金平ごぼう入りちぎり揚げ (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉と野菜の粒マスタード炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
	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)	ウインナーと野菜のケチャップ炒め	ほうれん草と竹輪のごま和え (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	チンゲン菜のバター醤油炒め (原材料の一部に卵、乳成分、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)
	もやしと根菜のサラダ	くわいとかにかまのわさび風味 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	キャベツとチーズのサラダ (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	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
			*甘味料(カンゾウ)使用	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	
	熱量……………427 kcal たんぱく質……………21.0 g 脂質……………26.1 g 炭水化物……………27.2 g 食塩相当量……………2.1 g	熱量……………418 kcal たんぱく質……………15.7 g 脂質……………26.2 g 炭水化物……………29.8 g 食塩相当量……………2.8 g	熱量……………403 kcal たんぱく質……………26.3 g 脂質……………21.1 g 炭水化物……………27.4 g 食塩相当量……………3.2 g	熱量……………354 kcal たんぱく質……………16.3 g 脂質……………20.5 g 炭水化物……………25.1 g 食塩相当量……………2.7 g	熱量……………474 kcal たんぱく質……………19.9 g 脂質……………23.7 g 炭水化物……………34.0 g 食塩相当量……………2.4 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22日(月)▶9月26日(金)

25年

9月4回

舞菜御膳

本体780円
(税別)

9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)	9/26(金)
ご当地千菓 あじの さんが焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	チキンカツ(ソース付) (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	さばの甘酢あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週の おすすめ 牛焼肉 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
豚肉と野菜のたらこ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	ブロッコリーとエビの炒め物 (原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)	鶏と野菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	はものしんじょう煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	肉詰めいなり煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
豆乳入り野菜揚げの和風あん (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	根菜のさっぱり金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜のバター醤油炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	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 (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)	ピーマンとしらすの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしとツナの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	卵の花 (原材料の一部に小麦を含みます)	くわいのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)
人参しりしり (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)	小松菜とかにかまの煮物 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	玉葱といんげんの炒め物
里芋の青さ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜の煮びたし (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)	れんこんの煮物 (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 (原材料の一部に小麦を含みます)
もやしと根菜のサラダ	甘栗とさつま芋のサラダ	キャベツとチーズのサラダ (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	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
葉大根のぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	きゅうり漬け (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)	小松菜のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	煮豆 (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..... 406 kcal たんぱく質..... 19.8 g 脂質..... 24.0 g 炭水化物..... 28.1 g 食塩相当量..... 3.0 g	熱量..... 449 kcal たんぱく質..... 16.6 g 脂質..... 21.8 g 炭水化物..... 47.1 g 食塩相当量..... 3.7 g	熱量..... 557 kcal たんぱく質..... 23.0 g 脂質..... 37.4 g 炭水化物..... 31.8 g 食塩相当量..... 3.8 g	熱量..... 431 kcal たんぱく質..... 16.7 g 脂質..... 28.7 g 炭水化物..... 26.3 g 食塩相当量..... 3.0 g	熱量..... 464 kcal たんぱく質..... 15.9 g 脂質..... 26.4 g 炭水化物..... 39.2 g 食塩相当量..... 2.6 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 B週 全品1パック 本体270円
(税別291円)

9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)	9/26(金)
ジュシーハムサンド	ハムカツサンド	たまごサラダサンド	小倉ホイップサンド	たらもサラダ&ポテトサラダチーズサンド
アレルゲン(卵・乳・小麦) 283kcal、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。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 383kcal、食塩相当量2.2g 増粘安定剤:カラギナン、発色剤:亜硝酸Na使用。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 353kcal、食塩相当量2.0g 増粘安定剤:カラギナン使用。	アレルゲン(乳・小麦) 272kcal、食塩相当量0.7g	アレルゲン(卵・乳・小麦) 328kcal、食塩相当量1.8g 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)

さばの塩麹焼き	肉じゃが
さばの塩麹焼き・里芋の柚みそだれ・ひじきの炒り煮・小松菜ときのこの二色浸し	肉じゃが・キャベツとひき肉のみそ炒め・切干大根の煮物・ほうれん草の袖胡椒和え
アレルゲン(乳・小麦) 320kcal、食塩相当量2.0g。	アレルゲン(小麦) 254kcal、食塩相当量1.7g。

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