

舞菜(まいさい) 献立表

舞菜おかず	9/29(月)	9/30(火)	10/1(水)	10/2(木)	10/3(金)
	マスの金山寺味噌焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	豆腐ハンバーグ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	天ぷら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	今週の おすすめ 鶏と野菜の 香味ソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	おでん (原材料の一部に卵、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)	エビと玉子の中華炒め (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	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)	お魚厚揚げの煮物 (原材料の一部に卵、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)
	スクランブルエッグ (原材料の一部に卵、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)	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)	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)	しろ菜の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)
	小松菜とウインナーの 炒め物	里芋の青さ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)	かぼちゃの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	紅あずまのサラダ	ミックス野菜のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	きのこのマリネ (原材料の一部に小麦を含みます)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	きゅうりとわかめの 酢の物
	もやしの梅風味	甘栗サラダ	広島菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	千切りたくあん漬け (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)
		*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		*発色剤(亜硝酸Na)使用
本体650円 (¥702円) 熱量…………… 395 kcal たんぱく質…………… 23.5 g 脂質…………… 18.0 g 炭水化物…………… 34.8 g 食塩相当量…………… 3.2 g 熱量…………… 369 kcal たんぱく質…………… 14.1 g 脂質…………… 18.8 g 炭水化物…………… 35.7 g 食塩相当量…………… 3.0 g 熱量…………… 371 kcal たんぱく質…………… 13.1 g 脂質…………… 22.9 g 炭水化物…………… 28.0 g 食塩相当量…………… 2.1 g 熱量…………… 453 kcal たんぱく質…………… 18.7 g 脂質…………… 27.2 g 炭水化物…………… 33.4 g 食塩相当量…………… 3.4 g 熱量…………… 311 kcal たんぱく質…………… 14.5 g 脂質…………… 12.6 g 炭水化物…………… 34.9 g 食塩相当量…………… 2.9 g					

舞菜弁当	9/29(月)	9/30(火)	10/1(水)	10/2(木)	10/3(金)
	ご飯	ご飯	赤飯	ご飯	ご飯
	マスの金山寺味噌焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	豆腐ハンバーグ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	天ぷら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	今週の おすすめ 鶏と野菜の 香味ソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	おでん (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	スクランブルエッグ (原材料の一部に卵、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)	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)	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)	しろ菜の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)
	小松菜とウインナーの 炒め物	里芋の青さ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)	かぼちゃの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	紅あずまのサラダ	ミックス野菜のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	きのこのマリネ (原材料の一部に小麦を含みます)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	きゅうりとわかめの 酢の物
	もやしの梅風味	甘栗サラダ	広島菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	千切りたくあん漬け (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)
		*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630円 (¥680円) 熱量…………… 518 kcal たんぱく質…………… 22.7 g 脂質…………… 14.5 g 炭水化物…………… 71.7 g 食塩相当量…………… 2.2 g 熱量…………… 477 kcal たんぱく質…………… 12.1 g 脂質…………… 11.2 g 炭水化物…………… 79.3 g 食塩相当量…………… 1.9 g 熱量…………… 463 kcal たんぱく質…………… 11.4 g 脂質…………… 14.4 g 炭水化物…………… 69.5 g 食塩相当量…………… 2.1 g 熱量…………… 526 kcal たんぱく質…………… 15.0 g 脂質…………… 17.9 g 炭水化物…………… 74.3 g 食塩相当量…………… 2.2 g 熱量…………… 412 kcal たんぱく質…………… 13.0 g 脂質…………… 5.6 g 炭水化物…………… 74.9 g 食塩相当量…………… 1.8 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	9/29(月)	9/30(火)	10/1(水)	10/2(木)	10/3(金)
	味噌ヒレカツ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週の おすすめ 牛すき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	天ぷら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	根菜入り つくねハンバーグ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	さばの塩焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
	ごぼう天と野菜つみれの 煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豆腐のひき肉包み揚げ (原材料の一部に卵、乳成分、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)	エビカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	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)
	小松菜と油揚げの煮物 (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)	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)	ひじき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこん金平 (原材料の一部に小麦を含みます)
	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)	枝豆とツナのサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	紅あずまのサラダ	カリフラワーと玉子の サラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	糸昆布のサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)
		*甘味料(ステビア)使用		*発色剤(亜硝酸Na)使用	
	熱量…………… 451 kcal たんぱく質…………… 17.2 g 脂質…………… 26.7 g 炭水化物…………… 35.8 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 416 kcal たんぱく質…………… 15.6 g 脂質…………… 30.8 g 炭水化物…………… 18.9 g 食塩相当量…………… 1.4 g	熱量…………… 373 kcal たんぱく質…………… 9.1 g 脂質…………… 20.3 g 炭水化物…………… 37.8 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 336 kcal たんぱく質…………… 15.7 g 脂質…………… 19.4 g 炭水化物…………… 36.2 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 467 kcal たんぱく質…………… 17.7 g 脂質…………… 35.3 g 炭水化物…………… 19.3 g 食塩相当量…………… 1.7 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29日(月)▶10月3日(金)

舞菜御膳

本体780円
(¥842円)

9/29(月)	9/30(火)	10/1(水)	10/2(木)	10/3(金)
根菜入り つくねハンバーグ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	銀ひらすの塩焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	鶏のくわ焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	今週の おすすめ イカ天中華あんかけ (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
焼き栗コロッケ (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏のから揚げ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	椎茸エビ詰めフライ (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	牛肉と野菜の炒め物 (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
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)	小松菜と豚肉の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ナスとそぼろの味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	高野豆腐の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ねぎ焼き (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)	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)	かぼちゃの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	しろ菜とツナの中華和え
小松菜とウインナーの 炒め物	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)	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)	ほうれん草ともやしの 和え物 (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)
竹輪とピーマンの ねりごま炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)	ポテトと枝豆の 明太マヨ和え (原材料の一部に卵、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)	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)
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)	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)	人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	カリフラワーと玉子の サラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	蒸し鶏と野菜の カレーマリネ (原材料の一部に小麦を含みます)
うぐいす豆	しば漬け	高菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	しそ昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	さつま芋の甘煮
	*甘味料(ステビア)使用	*甘味料(カンゾウ)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*甘味料(ステビア)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*甘味料(ステビア)使用
熱量……………454 kcal たんぱく質……………18.3 g 脂質……………21.0 g 炭水化物……………47.3 g 食塩相当量……………3.2 g	熱量……………484 kcal たんぱく質……………29.3 g 脂質……………29.1 g 炭水化物……………26.4 g 食塩相当量……………3.0 g	熱量……………576 kcal たんぱく質……………25.1 g 脂質……………36.4 g 炭水化物……………36.0 g 食塩相当量……………3.6 g	熱量……………417 kcal たんぱく質……………17.2 g 脂質……………23.6 g 炭水化物……………33.9 g 食塩相当量……………3.7 g	熱量……………411 kcal たんぱく質……………19.9 g 脂質……………20.9 g 炭水化物……………35.5 g 食塩相当量……………2.7 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 A週

全品1パック

本体270円
(¥291円)

9/29(月)	9/30(火)	10/1(水)	10/2(木)	10/3(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
(¥1,274円)

たらの西京焼き	ホイコーロー
たらの西京焼き・ブロッコリーの塩炒め・ 大根のかに湯葉あんかけ・大学芋	ホイコーロー・春雨と筍のオイスターソース炒め・ さつまいものごま風味・チンゲン菜の黄金和え
アレルギー(小麦・かに) 241kcal、食塩相当量1.7g。	アレルギー(卵・小麦) 271kcal、食塩相当量2.0g。ステビア、カンゾウ使用。

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

25年

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