

舞菜（まいさい）献立表

舞菜 おかず	10/13(月)	10/14(火)	10/15(水)	10/16(木)	10/17(金)
	天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	鶏のくわ焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	ホキの香草焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	豚肉と春雨の担々風 (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)
	牛肉と野菜の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	あさりと野菜の 韓国風炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	牛すじ入りコロツケ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	白子入りかにつみれ煮 (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	鶏と大根の中華うま煮 (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)	糸こんにゃくとそばろの 煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	マカロニの ミートソース和え (原材料の一部に小麦を含みます)	根菜の甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	魚肉ソーセージと玉子の マヨ炒め (原材料の一部に卵、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)	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)	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)	ナスの生姜だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜のごま和え (原材料の一部に乳成分、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)	枝豆とチーズの和え物 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	人参とレーズンのマリネ	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)	さつま芋の ハニーマスタード和え (原材料の一部に小麦を含みます)
	しば漬け	しそ昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	白菜の錦糸和え (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)	広島菜漬け (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(カンゾウ)、増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用		* 着色料(ラック)、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…………… 410 kcal たんぱく質…………… 9.0 g 脂質…………… 23.8 g 炭水化物…………… 23.8 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 391 kcal たんぱく質…………… 25.1 g 脂質…………… 23.6 g 炭水化物…………… 19.2 g 食塩相当量…………… 3.4 g	熱量…………… 344 kcal たんぱく質…………… 15.8 g 脂質…………… 15.3 g 炭水化物…………… 35.0 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 329 kcal たんぱく質…………… 13.7 g 脂質…………… 20.6 g 炭水化物…………… 22.1 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 435 kcal たんぱく質…………… 14.4 g 脂質…………… 26.7 g 炭水化物…………… 34.0 g 食塩相当量…………… 2.2 g
	本体 650 円 (¥702円)				

舞菜 弁当	10/13(月)	10/14(火)	10/15(水)	10/16(木)	10/17(金)
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	炊き込みご飯 (原材料の一部に小麦を含みます)
	天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	鶏のくわ焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	ホキの香草焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	豚肉と春雨の担々風 (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)
	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)	糸こんにゃくとそばろの 煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	マカロニの ミートソース和え (原材料の一部に小麦を含みます)	根菜の甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	魚肉ソーセージと玉子の マヨ炒め (原材料の一部に卵、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)	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)	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)	ナスの生姜だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜のごま和え (原材料の一部に乳成分、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)	枝豆とチーズの和え物 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	人参とレーズンのマリネ	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)	さつま芋の ハニーマスタード和え (原材料の一部に小麦を含みます)
	しば漬け	しそ昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	白菜の錦糸和え (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)	広島菜漬け (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(カンゾウ)、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	
	熱量…………… 465 kcal たんぱく質…………… 8.9 g 脂質…………… 16.0 g 炭水化物…………… 69.0 g 食塩相当量…………… 1.3 g	熱量…………… 493 kcal たんぱく質…………… 19.0 g 脂質…………… 15.4 g 炭水化物…………… 66.7 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 409 kcal たんぱく質…………… 17.1 g 脂質…………… 6.6 g 炭水化物…………… 68.1 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 485 kcal たんぱく質…………… 12.5 g 脂質…………… 16.0 g 炭水化物…………… 70.0 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 527 kcal たんぱく質…………… 11.9 g 脂質…………… 19.8 g 炭水化物…………… 75.3 g 食塩相当量…………… 2.4 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	10/13(月)	10/14(火)	10/15(水)	10/16(木)	10/17(金)
	れんこん挟み揚げ天 (天つゆ付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ホイコーロー (原材料の一部に小麦を含みます)	 かじきのメンチカツ (ソース付) (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	鶏肉の山椒焼き (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)
	牛肉入りチャブチェ風炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ごまおさつコロツケ (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)	焼き餃子(ニンニク抜き) (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏と野菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	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)	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)	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)	白菜と昆布の煮物	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)
	イタリアン野菜のピクルス	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)	里芋の赤しそマヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)	かぼちゃサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	豆サラダ (原材料の一部に卵を含みます)
					* 増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 468 kcal たんぱく質…………… 7.9 g 脂質…………… 33.4 g 炭水化物…………… 34.3 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 428 kcal たんぱく質…………… 16.8 g 脂質…………… 24.0 g 炭水化物…………… 36.1 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 487 kcal たんぱく質…………… 14.1 g 脂質…………… 31.6 g 炭水化物…………… 36.1 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 397 kcal たんぱく質…………… 21.3 g 脂質…………… 24.4 g 炭水化物…………… 23.5 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 358 kcal たんぱく質…………… 28.2 g 脂質…………… 17.2 g 炭水化物…………… 22.5 g 食塩相当量…………… 3.1 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

10月13日(月)▶10月17日(金)

25年

10月3回

舞菜御膳

本体780円
(税別)

10/13(月)	10/14(火)	10/15(水)	10/16(木)	10/17(金)
今週のおすすめ 豚肉の照りたま炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	サーモンフライ(ソース付)	鶏肉の柚子胡椒焼き	かれいのレモンタルタルソース	バラ焼き風炒め物
天ぷら(天つゆ付)	鶏と野菜の中華炒め	かに入りしんじょう煮	豚すき煮	黒はんぺんフライ
チンゲン菜と蒸し鶏の和え物	玉子焼	春雨のうま塩炒め	キャベツとあさりの炒め物	根菜のチリマヨネーズ
れんこんのごま和え	もやしとにらの炒め物	ブロッコリーのおかか和え	小松菜の玉子とじ	しろ菜とツナの中華和え
小松菜と舞茸の煮びたし	ほうれん草となめこのおひたし	ミックス野菜の炒め物	くわいの甘酢炒め	油揚げの味噌炒め
ポテトと豆のケチャップ和え	こんにゃくとメンマの甘辛炒め	しろ菜の煮びたし	ごぼうの中華炒め	いんげんとベーコンの炒め物
イタリアン野菜のピクルス	魚肉ソーセージのサラダ	酢れんこん	かぼちゃサラダ	白きくらげとわかめの梅しそ和え
千切りたくあん漬け	玉葱ときゅうりの和え物	甘栗サラダ	もやしのナムル	白花豆
			*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
熱量..... 454 kcal たんぱく質..... 18.8 g 脂質..... 28.3 g 炭水化物..... 31.0 g 食塩相当量..... 2.6 g	熱量..... 447 kcal たんぱく質..... 19.5 g 脂質..... 26.2 g 炭水化物..... 32.8 g 食塩相当量..... 3.3 g	熱量..... 421 kcal たんぱく質..... 20.2 g 脂質..... 25.7 g 炭水化物..... 27.3 g 食塩相当量..... 2.2 g	熱量..... 436 kcal たんぱく質..... 17.9 g 脂質..... 27.4 g 炭水化物..... 29.6 g 食塩相当量..... 2.7 g	熱量..... 573 kcal たんぱく質..... 19.3 g 脂質..... 35.6 g 炭水化物..... 44.2 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 A週 全品1パック 本体270円
(税別291円)

10/13(月)	10/14(火)	10/15(水)	10/16(木)	10/17(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
アレルゲン(卵・乳・小麦) 317kcal、食塩相当量2.1g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 433kcal、食塩相当量2.6g 甘味料・ステビア使用。	アレルゲン(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。	アレルゲン(乳・小麦) 239kcal、食塩相当量0.7g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルゲン(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)

さわらの粕漬け焼き	牛肉の赤ワイン煮
さわらの粕漬け焼き・味噌ごま炒り豆腐・ ほうれん草炒め・里手の梅おかか和え	牛肉の赤ワイン煮・野菜のスープ煮・ 小松菜炒め・カレーポテトサラダ
アレルゲン(小麦) 233kcal、食塩相当量1.9g。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 286kcal、食塩相当量1.8g。

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