

舞菜(まいさい) 献立表

舞菜おかず

本体650円
(¥702m)

舞菜弁当

本体630円
(¥680m)

舞菜しっかりおかず

本体700円
(¥756m)

10/20(月)	10/21(火)	10/22(水)	10/23(木)	10/24(金)
今週のおすすめ 鶏肉のメキシカン風ソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	クリーミーコロッケ(かに風味) (原材料の一部に乳成分、小麦、かにを含みます)	牛肉のビビンバ風 (原材料の一部に小麦を含みます)	たらのおかか葱ソース (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉の生姜炒め (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)	根菜と豚肉のしぐれ煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	トマトコーンフライ (原材料の一部に卵、乳成分、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)	春巻き (原材料の一部に小麦を含みます)
きくらげと人参の炒り玉子 (原材料の一部に卵、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)	ねぎ焼き (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ピーマンとウインナーの炒め物	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)
しろ菜とツナの中華和え	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)	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)	油揚げのケチャップ炒め (原材料の一部に乳成分を含みます)	里芋の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
大根と白菜の柚子風味	野菜のマリネ	れんこんサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、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)	卵の花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
金時豆	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	桜大根漬け	玉葱ときゅうりの和え物	もやしの梅風味
*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		
熱量…………… 363 kcal たんぱく質…………… 21.0 g 脂質…………… 19.3 g 炭水化物…………… 26.0 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 370 kcal たんぱく質…………… 11.4 g 脂質…………… 22.1 g 炭水化物…………… 31.0 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 453 kcal たんぱく質…………… 13.1 g 脂質…………… 31.1 g 炭水化物…………… 30.4 g 食塩相当量…………… 3.5 g	熱量…………… 373 kcal たんぱく質…………… 23.6 g 脂質…………… 20.3 g 炭水化物…………… 23.4 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 402 kcal たんぱく質…………… 14.2 g 脂質…………… 23.6 g 炭水化物…………… 32.9 g 食塩相当量…………… 2.7 g

10/20(月)	10/21(火)	10/22(水)	10/23(木)	10/24(金)
ピラフ (原材料の一部に乳成分を含みます)	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
今週のおすすめ 鶏肉のメキシカン風ソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	クリーミーコロッケ(かに風味) (原材料の一部に乳成分、小麦、かにを含みます)	牛肉のビビンバ風 (原材料の一部に小麦を含みます)	たらのおかか葱ソース (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉の生姜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
きくらげと人参の炒り玉子 (原材料の一部に卵、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)	ねぎ焼き (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ピーマンとウインナーの炒め物	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)
しろ菜とツナの中華和え	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)	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)	油揚げのケチャップ炒め (原材料の一部に乳成分を含みます)	里芋の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
大根と白菜の柚子風味	野菜のマリネ	れんこんサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、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)	卵の花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
金時豆	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	桜大根漬け	玉葱ときゅうりの和え物	もやしの梅風味
*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		
熱量…………… 493 kcal たんぱく質…………… 18.1 g 脂質…………… 15.3 g 炭水化物…………… 70.0 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 436 kcal たんぱく質…………… 9.9 g 脂質…………… 15.6 g 炭水化物…………… 73.8 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 526 kcal たんぱく質…………… 12.9 g 脂質…………… 21.0 g 炭水化物…………… 63.7 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 526 kcal たんぱく質…………… 21.0 g 脂質…………… 16.3 g 炭水化物…………… 59.3 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 471 kcal たんぱく質…………… 13.9 g 脂質…………… 12.6 g 炭水化物…………… 72.8 g 食塩相当量…………… 1.9 g

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

10/20(月)	10/21(火)	10/22(水)	10/23(木)	10/24(金)
ハッシュドビーフ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	マスの塩焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	ユーリンチー (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週のおすすめ 豚肉と野菜の コチュジャン炒め	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)
シイラの青さフリッター (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	鶏とさつま芋の甘辛炒め (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)	ウインナーフライ (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉の高菜炒め (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)	チンゲン菜と竹輪の和え物 (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)	がんもの煮物 (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)
マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)	玉葱とピーマンのマリネ	大根サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ヤングコーンのピクルス
*増粘剤(カラギナン)使用		*甘味料(ステビア)使用	*発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア)使用	
熱量…………… 430 kcal たんぱく質…………… 14.3 g 脂質…………… 28.2 g 炭水化物…………… 29.3 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 352 kcal たんぱく質…………… 24.0 g 脂質…………… 16.5 g 炭水化物…………… 27.0 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 452 kcal たんぱく質…………… 20.7 g 脂質…………… 29.4 g 炭水化物…………… 25.6 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 452 kcal たんぱく質…………… 17.4 g 脂質…………… 30.9 g 炭水化物…………… 25.3 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 406 kcal たんぱく質…………… 14.6 g 脂質…………… 25.7 g 炭水化物…………… 28.8 g 食塩相当量…………… 2.5 g

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20日(月)▶10月24日(金)

25年

10月4回

舞菜御膳

本体780円
税別842円

10/20(月)	10/21(火)	10/22(水)	10/23(木)	10/24(金)
あさりのトマトチャウダー (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	マーボー豆腐 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	さばのピリ辛ごまソース (原材料の一部に小麦を含みます)	酢鶏 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週のおすすめ 銀ひらすの煮付け (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)	エビと野菜の落とし揚げ (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	牛肉入りチャプチェ風炒め (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)	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)
ナスの田楽風	もち麩の玉子とじ (原材料の一部に卵、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)	豚肉と野菜の中華炒め (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
人参しりしり (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	チンゲン菜と竹輪の和え物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	小松菜ともやしのおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	里芋の煮物 (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)
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)	ごぼうのおかか煮 (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)	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、かきを含みます)	人参とひき肉の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)
キャベツの煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)	野菜炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	玉葱といんげんの炒め物
マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)	玉葱とピーマンのマリネ	大根サラダ (原材料の一部に卵、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)
高菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	白菜の青さねえ (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆	しば漬け	生姜昆布 (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		*甘味料(ステビア)使用		
熱量..... 453 kcal たんぱく質..... 18.9 g 脂質..... 26.0 g 炭水化物..... 35.4 g 食塩相当量..... 3.4 g	熱量..... 439 kcal たんぱく質..... 16.5 g 脂質..... 26.5 g 炭水化物..... 33.9 g 食塩相当量..... 3.7 g	熱量..... 425 kcal たんぱく質..... 20.9 g 脂質..... 23.8 g 炭水化物..... 31.8 g 食塩相当量..... 3.0 g	熱量..... 476 kcal たんぱく質..... 22.1 g 脂質..... 28.3 g 炭水化物..... 32.9 g 食塩相当量..... 3.8 g	熱量..... 530 kcal たんぱく質..... 23.0 g 脂質..... 29.7 g 炭水化物..... 42.3 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 B週

全品1パック

本体270円
税別291円

10/20(月)	10/21(火)	10/22(水)	10/23(木)	10/24(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

さばの味噌煮	鶏肉のから揚げ彩り塩だれ
さばの味噌煮・干し海老入り卵の花・豆腐しんじょと野菜の炊き合わせ・切干大根の梅おかか和え	鶏肉のから揚げ彩り塩だれ・ほうれん草炒め・のっぺい煮・いんげんとコーンの炒め物
アレルゲン(卵・小麦・えび) 313kcal、食塩相当量2.0g。	アレルゲン(小麦) 260kcal、食塩相当量1.9g。 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