

舞菜（まいさい）献立表

舞菜 おかず	10/27(月)	10/28(火)	10/29(水)	10/30(木)	10/31(金)
	今週の おすすめ 銀ひらすの 白味噌だれ (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)	あじの青しそ風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	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) (原材料の一部に小麦を含みます)
	ピーマンの肉詰めフライ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	魚肉ソーセージの炒め物 (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)	海鮮しゅうまい (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	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)
	チンゲン菜としめじの 煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	筍とそばろの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)	ほうれん草と油揚げの おひたし (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)	ブロッコリーのごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	キャベツと豚肉の ぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	ナスのミートソース和え (原材料の一部に小麦を含みます)	竹輪と野菜のピリ辛炒め (原材料の一部に卵、乳成分、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	カリフラワーと玉子の サラダ (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)	赤いんげん豆のマリネ
	うぐいす豆	しば漬け	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)	白菜と梅の和え物 (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)
		* 甘味料(ステビア)使用	* 増粘剤(カラギナン)、着色料(重碳酸Na)、甘味料(ステビア)使用		
本体 650円 (¥702円) 熱量…………… 332 kcal たんぱく質…………… 19.1 g 脂質…………… 16.6 g 炭水化物…………… 27.3 g 食塩相当量…………… 1.8 g					
熱量…………… 422 kcal たんぱく質…………… 18.6 g 脂質…………… 24.3 g 炭水化物…………… 32.4 g 食塩相当量…………… 3.4 g					
熱量…………… 317 kcal たんぱく質…………… 19.8 g 脂質…………… 19.8 g 炭水化物…………… 14.1 g 食塩相当量…………… 2.4 g					
熱量…………… 397 kcal たんぱく質…………… 16.5 g 脂質…………… 25.5 g 炭水化物…………… 25.6 g 食塩相当量…………… 2.7 g					
熱量…………… 358 kcal たんぱく質…………… 14.6 g 脂質…………… 19.4 g 炭水化物…………… 31.5 g 食塩相当量…………… 2.7 g					

舞菜 弁当	10/27(月)	10/28(火)	10/29(水)	10/30(木)	10/31(金)
	ご飯	ツナと人参の 炊き込みご飯 (原材料の一部に小麦を含みます)	ご飯	ご飯	ご飯
	今週の おすすめ 銀ひらすの 白味噌だれ (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)	あじの青しそ風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	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) (原材料の一部に小麦を含みます)
	チンゲン菜としめじの 煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	筍とそばろの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)	ほうれん草と油揚げの おひたし (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)	ブロッコリーのごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	キャベツと豚肉の ぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	ナスのミートソース和え (原材料の一部に小麦を含みます)	竹輪と野菜のピリ辛炒め (原材料の一部に卵、乳成分、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	カリフラワーと玉子の サラダ (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)	赤いんげん豆のマリネ
	うぐいす豆	しば漬け	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)	白菜と梅の和え物 (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)
		* 甘味料(ステビア)使用	* 増粘剤(カラギナン)、着色料(重碳酸Na)、甘味料(ステビア)使用		
本体 630円 (¥686円) 熱量…………… 467 kcal たんぱく質…………… 20.2 g 脂質…………… 11.6 g 炭水化物…………… 68.5 g 食塩相当量…………… 1.3 g					
熱量…………… 501 kcal たんぱく質…………… 17.6 g 脂質…………… 17.3 g 炭水化物…………… 68.9 g 食塩相当量…………… 2.7 g					
熱量…………… 486 kcal たんぱく質…………… 20.3 g 脂質…………… 16.5 g 炭水化物…………… 60.8 g 食塩相当量…………… 2.1 g					
熱量…………… 451 kcal たんぱく質…………… 12.5 g 脂質…………… 14.5 g 炭水化物…………… 65.3 g 食塩相当量…………… 1.6 g					
熱量…………… 497 kcal たんぱく質…………… 15.4 g 脂質…………… 13.8 g 炭水化物…………… 75.7 g 食塩相当量…………… 2.2 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	10/27(月)	10/28(火)	10/29(水)	10/30(木)	10/31(金)
	かれいのピリ辛ごまソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	4種野菜のビビンバ風 (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉とナスの トマ味噌炒め	今週の おすすめ あじ大葉フライ (ソース付) (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏肉のマーマレード焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
	鶏と大根の中華うま煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	肉巻の甘酢あんかけ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	じゃがバター風コロッケ (原材料の一部に卵、乳成分、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)	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)
	しんじょうの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	かぼちゃの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	糸昆布の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
	紅あずまのサラダ	ブロッコリーとかにかまの 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)	卵の花と豆のサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)	人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)
本体 700円 (¥756円) 熱量…………… 399 kcal たんぱく質…………… 16.4 g 脂質…………… 25.0 g 炭水化物…………… 26.8 g 食塩相当量…………… 2.1 g					
熱量…………… 411 kcal たんぱく質…………… 15.5 g 脂質…………… 26.0 g 炭水化物…………… 26.9 g 食塩相当量…………… 2.5 g					
熱量…………… 425 kcal たんぱく質…………… 12.2 g 脂質…………… 24.7 g 炭水化物…………… 38.2 g 食塩相当量…………… 2.4 g					
熱量…………… 413 kcal たんぱく質…………… 13.7 g 脂質…………… 25.7 g 炭水化物…………… 26.0 g 食塩相当量…………… 1.7 g					
熱量…………… 455 kcal たんぱく質…………… 22.3 g 脂質…………… 26.8 g 炭水化物…………… 30.8 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27日(月)▶10月31日(金)

25年

10月5回

舞菜御膳

本体780円
(税別842円)

10/27(月)	10/28(火)	10/29(水)	10/30(木)	10/31(金)
プルコギ風牛肉の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	八宝菜 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	豚肉のぼん酢たれ (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)	今週のおすすめ 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)
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)	白身魚の梅しそフライ (原材料の一部に小麦を含みます)	豆腐のひき肉包み揚げ天 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	エビと野菜の味噌マヨソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)
肉しゅうまい (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	ピーマンと蒸し鶏の和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	くわいのたらこバター醤油炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	玉葱と竹輪のソース炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ほうれん草の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
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)	れんこん金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	魚肉ソーセージの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	かぼちゃの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	がんもの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	小松菜とツナの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)	ブロッコリーのクリーム煮 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
里芋のそぼろあん (原材料の一部に小麦を含みます)	油揚げの味噌炒め	もやしとコーンの炒め物	きくらげの煮物 (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)
カリフラワーの柚子風味和え (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)	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)	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)	人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)
葉大根のおかか和え (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)	大根漬け (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)	福神漬け (原材料の一部に小麦を含みます)
	*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	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用
熱量..... 477 kcal たんぱく質..... 16.3 g 脂質..... 28.9 g 炭水化物..... 38.1 g 食塩相当量..... 3.7 g	熱量..... 420 kcal たんぱく質..... 20.2 g 脂質..... 22.6 g 炭水化物..... 34.2 g 食塩相当量..... 3.3 g	熱量..... 455 kcal たんぱく質..... 20.9 g 脂質..... 28.0 g 炭水化物..... 29.9 g 食塩相当量..... 3.4 g	熱量..... 480 kcal たんぱく質..... 21.9 g 脂質..... 24.7 g 炭水化物..... 41.5 g 食塩相当量..... 3.0 g	熱量..... 501 kcal たんぱく質..... 26.3 g 脂質..... 34.1 g 炭水化物..... 22.8 g 食塩相当量..... 3.9 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)

10/27(月)	10/28(火)	10/29(水)	10/30(木)	10/31(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)

赤魚の煮付け	みそかつ
赤魚の煮付け・里芋となすのそぼろあんかけ・ キャベツと干し海老の炒め物・いんげんのごま和え	みそかつ・ブロッコリーとえびの塩炒め・ 変わりきんぴら・ほうれん草のお浸し
アレルギー(乳・小麦・えび) 268kcal、食塩相当量2.0g。	アレルギー(卵・乳・小麦・えび) 259kcal、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。

コープデリにいがた

「ともに」の力で、笑顔の明日を