

舞菜（まいさい）献立表

舞菜 おかず	11/10(月)	11/11(火)	11/12(水)	11/13(木)	11/14(金)
	八宝菜 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	鶏の生姜焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ マスのごま醤油焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉と玉葱の塩炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	白身フライのビスク風ソース (原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)
	ハムカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	かにかまの磯辺揚げ (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	豚肉とピーマンの甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	いわしつみれの煮物 (原材料の一部に卵、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)
	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)	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)	キャベツの煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	きくらげの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
	里芋の青さ風味 (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)	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)	ナスの中華だれ (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	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)
	玉葱とチーズのマスタードサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	ヤングコーンのピクルス	ポテトサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	さつま芋とレーズンのサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	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)
	高菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	桜大根漬け	金時豆	もやしの赤しそ和え	葉大根のおかか和え (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)、増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用			
	熱量…………… 307 kcal たんぱく質…………… 12.9 g 脂質…………… 13.8 g 炭水化物…………… 32.5 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 318 kcal たんぱく質…………… 18.6 g 脂質…………… 18.6 g 炭水化物…………… 19.5 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 391 kcal たんぱく質…………… 21.4 g 脂質…………… 20.8 g 炭水化物…………… 29.7 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 350 kcal たんぱく質…………… 13.8 g 脂質…………… 21.2 g 炭水化物…………… 26.0 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 434 kcal たんぱく質…………… 16.2 g 脂質…………… 27.4 g 炭水化物…………… 30.8 g 食塩相当量…………… 2.6 g

本体650円
(¥702円)

舞菜 弁当	11/10(月)	11/11(火)	11/12(水)	11/13(木)	11/14(金)
	ご飯	ご飯	ご飯	わかめご飯	ご飯
	八宝菜 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	鶏の生姜焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ マスのごま醤油焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉と玉葱の塩炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	白身フライのビスク風ソース (原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)
	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)	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)	キャベツの煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	きくらげの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
	里芋の青さ風味 (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)	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)	ナスの中華だれ (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	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)
	玉葱とチーズのマスタードサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	ヤングコーンのピクルス	ポテトサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	さつま芋とレーズンのサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	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)
	高菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	桜大根漬け	金時豆	もやしの赤しそ和え	葉大根のおかか和え (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)、甘味料(ステビア)使用			
	熱量…………… 412 kcal たんぱく質…………… 11.3 g 脂質…………… 7.1 g 炭水化物…………… 73.2 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 456 kcal たんぱく質…………… 16.5 g 脂質…………… 13.0 g 炭水化物…………… 65.6 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 510 kcal たんぱく質…………… 20.0 g 脂質…………… 15.4 g 炭水化物…………… 70.3 g 食塩相当量…………… 1.3 g	熱量…………… 516 kcal たんぱく質…………… 12.1 g 脂質…………… 18.0 g 炭水化物…………… 76.3 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 467 kcal たんぱく質…………… 12.3 g 脂質…………… 13.4 g 炭水化物…………… 72.2 g 食塩相当量…………… 1.6 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	11/10(月)	11/11(火)	11/12(水)	11/13(木)	11/14(金)
	メンチカツの甘辛だれ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	豚肉入り韓国風マヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かれいの和風あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	フライドチキン (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週のおすすめ 海鮮炒め (原材料の一部に小麦、えびを含みます)
	かに入りしんじょうの煮物 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	お魚厚揚げの煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)	かぶのそぼろあん (原材料の一部に小麦を含みます)	すき焼き風コロッケ (原材料の一部に乳成分、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)	ナスの田楽風	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)	ほうれん草と油揚げのおひたし (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)
	もやしとピーマンのさっぱり和え	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)	人参と蒸し鶏のサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	かぼちゃサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	枝豆と竹輪の山椒マヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)
			* 甘味料(ステビア)使用		
	熱量…………… 525 kcal たんぱく質…………… 15.2 g 脂質…………… 32.8 g 炭水化物…………… 41.8 g 食塩相当量…………… 3.4 g	熱量…………… 375 kcal たんぱく質…………… 15.1 g 脂質…………… 25.0 g 炭水化物…………… 21.2 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 357 kcal たんぱく質…………… 17.9 g 脂質…………… 21.2 g 炭水化物…………… 23.7 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 475 kcal たんぱく質…………… 21.1 g 脂質…………… 31.1 g 炭水化物…………… 23.7 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 403 kcal たんぱく質…………… 13.4 g 脂質…………… 20.0 g 炭水化物…………… 44.1 g 食塩相当量…………… 2.6 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

11月10日(月)▶11月14日(金)

舞菜御膳

本体780円
税別(842円)

11/10(月)	11/11(火)	11/12(水)	11/13(木)	11/14(金)
豚肉の生姜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ たらのレモンマヨソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	牛肉と野菜の中華オイスター炒め (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	さばの蒲焼き風 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	デミソースハンバーグ (原材料の一部に卵、乳成分、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)	豚肉のどて煮風	春巻き (原材料の一部に小麦を含みます)	肉詰めいなりと野菜の煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	白はんぺんフライ (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)	ねぎ焼き (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	揚げ出し豆腐のみぞれあん (原材料の一部に小麦を含みます)	マーボー春雨 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	じゃが芋のもろみソースがけ (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)	キャベツの洋風煮 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	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)	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)	れんこん金平 (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	しろ菜とツナの中華和え	竹輪の青さマヨ炒め (原材料の一部に卵を含みます)	人参しりしり (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ほうれん草となめこのおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)
ポテトのオーロラソース和え (原材料の一部に卵を含みます)	スクランブルエッグ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)	チンゲン菜と昆布の煮物	もやしとコーンの炒め物
もやしとピーマンのさっぱり和え	白菜と蒲鉾のぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	人参と蒸し鶏のサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	かぼちゃサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	ごぼうのごま酢和え (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)	広島菜漬け (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)	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)
	*甘味料(ステビア)、発色剤(亜硝酸Na)使用			*増粘剤(カラギナン)、甘味料(カンゾウ、ステビア)使用
熱量..... 471 kcal たんぱく質..... 19.8 g 脂質..... 27.6 g 炭水化物..... 35.6 g 食塩相当量..... 2.8 g	熱量..... 427 kcal たんぱく質..... 25.8 g 脂質..... 20.9 g 炭水化物..... 33.9 g 食塩相当量..... 3.2 g	熱量..... 504 kcal たんぱく質..... 16.4 g 脂質..... 34.1 g 炭水化物..... 33.4 g 食塩相当量..... 3.0 g	熱量..... 506 kcal たんぱく質..... 21.5 g 脂質..... 31.9 g 炭水化物..... 33.3 g 食塩相当量..... 2.3 g	熱量..... 435 kcal たんぱく質..... 16.5 g 脂質..... 19.9 g 炭水化物..... 47.4 g 食塩相当量..... 2.9 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)

11/10(月)	11/11(火)	11/12(水)	11/13(木)	11/14(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)

さけのタルタルソース	鶏肉のトマトソース
さけのタルタルソース・豆腐とひき肉の生姜あんかけ・ スナップエンドウのお浸し・カレービーフン	鶏肉のトマトソース・青菜炒め・ なすのそぼろあん・マッシュポテト
アレルギー(卵・乳・小麦) 270kcal、食塩相当量2.0g。	アレルギー(卵・乳・小麦) 254kcal、食塩相当量2.0g。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