

舞菜(まいさい) 献立表

舞菜おかず

12/1(月)	12/2(火)	12/3(水)	12/4(木)	12/5(金)
デミソースヒレカツ (原材料の一部に卵、乳成分、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)	豚焼肉 (原材料の一部に小麦を含みます)	今週の おすすめ ホキの ごまわさびソース (原材料の一部に卵、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)
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)	豚肉とチンゲン菜の 中華炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	まぐろメンチカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	牛肉の アップルジンジャー炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	春巻き (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)	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)	ほうれん草としめじの おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	切干大根煮 (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)
しろ菜の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	ナスの中華だれ (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	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)	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)
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)	玉葱とピーマンのマリネ	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)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かぼちゃと枝豆のサラダ (原材料の一部に卵を含みます)
しば漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	白菜のおかか和え (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)	うぐいす豆	広島菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)
*増粘剤(カラギナン)、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(カンゾウ)使用
熱量..... 365 kcal たんぱく質..... 14.4 g 脂質..... 20.4 g 炭水化物..... 31.1 g 食塩相当量..... 2.6 g	熱量..... 307 kcal たんぱく質..... 15.3 g 脂質..... 18.1 g 炭水化物..... 20.8 g 食塩相当量..... 3.3 g	熱量..... 448 kcal たんぱく質..... 17.1 g 脂質..... 29.3 g 炭水化物..... 28.3 g 食塩相当量..... 3.1 g	熱量..... 336 kcal たんぱく質..... 18.9 g 脂質..... 17.0 g 炭水化物..... 27.0 g 食塩相当量..... 3.5 g	熱量..... 450 kcal たんぱく質..... 19.4 g 脂質..... 29.0 g 炭水化物..... 27.3 g 食塩相当量..... 3.1 g

本体
650円
(税702円)

舞菜弁当

12/1(月)	12/2(火)	12/3(水)	12/4(木)	12/5(金)
赤飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
デミソースヒレカツ (原材料の一部に卵、乳成分、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)	豚焼肉 (原材料の一部に小麦を含みます)	今週の おすすめ ホキの ごまわさびソース (原材料の一部に卵、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)
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)	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)	ほうれん草としめじの おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	切干大根煮 (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)
しろ菜の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	ナスの中華だれ (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	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)	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)
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)	玉葱とピーマンのマリネ	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)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かぼちゃと枝豆のサラダ (原材料の一部に卵を含みます)
しば漬け	白菜のおかか和え (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)	うぐいす豆	広島菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)
*増粘剤(カラギナン)、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(カンゾウ)使用
熱量..... 485 kcal たんぱく質..... 14.2 g 脂質..... 15.2 g 炭水化物..... 72.9 g 食塩相当量..... 2.3 g	熱量..... 418 kcal たんぱく質..... 11.3 g 脂質..... 10.1 g 炭水化物..... 67.9 g 食塩相当量..... 1.9 g	熱量..... 513 kcal たんぱく質..... 14.1 g 脂質..... 19.2 g 炭水化物..... 68.0 g 食塩相当量..... 2.1 g	熱量..... 457 kcal たんぱく質..... 18.7 g 脂質..... 9.9 g 炭水化物..... 70.8 g 食塩相当量..... 2.7 g	熱量..... 509 kcal たんぱく質..... 17.7 g 脂質..... 16.9 g 炭水化物..... 68.6 g 食塩相当量..... 2.2 g

本体
630円
(税680円)

熱量	485 kcal	熱量	418 kcal	熱量	513 kcal	熱量	457 kcal	熱量	509 kcal
たんぱく質	14.2 g	たんぱく質	11.3 g	たんぱく質	14.1 g	たんぱく質	18.7 g	たんぱく質	17.7 g
脂質	15.2 g	脂質	10.1 g	脂質	19.2 g	脂質	9.9 g	脂質	16.9 g
炭水化物	72.9 g	炭水化物	67.9 g	炭水化物	68.0 g	炭水化物	70.8 g	炭水化物	68.6 g
食塩相当量	2.3 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	2.1 g	食塩相当量	2.7 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

本体
700円
(税756円)

12/1(月)	12/2(火)	12/3(水)	12/4(木)	12/5(金)
豚すき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	今週 の おすすめ 鶏のから揚げ (カレー風味) (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)	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)	エビカツ (タルタルソース付) (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)
クリーミーコロッケ (かき風味) (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	すり身天煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	鶏のねぎ塩炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	豚のチリコンカン風炒め物
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)	白菜と昆布の煮物	スクランブルエッグ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	小松菜とウインナーの 炒め物	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)
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)	玉葱とピーマンのマリネ	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)	くわいと枝豆のサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	もやしと根菜のサラダ
			* 甘味料(ステビア)使用	
熱量…………… 385 kcal たんぱく質…………… 13.6 g 脂質…………… 25.5 g 炭水化物…………… 24.8 g 食塩相当量…………… 1.5 g	熱量…………… 448 kcal たんぱく質…………… 21.3 g 脂質…………… 27.9 g 炭水化物…………… 28.1 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 370 kcal たんぱく質…………… 24.5 g 脂質…………… 22.4 g 炭水化物…………… 17.7 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 438 kcal たんぱく質…………… 13.5 g 脂質…………… 32.1 g 炭水化物…………… 24.1 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 446 kcal たんぱく質…………… 14.2 g 脂質…………… 28.1 g 炭水化物…………… 33.5 g 食塩相当量…………… 1.9 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

12月1日(月)▶12月5日(金)

25年

12月1回

舞菜御膳

本体780円
(税842円)

12/1(月)	12/2(火)	12/3(水)	12/4(木)	12/5(金)
白身魚のパン粉焼き (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	バラ焼き風炒め物 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	今週のおすすめ イカ天甘酢あんかけ (原材料の一部に小麦を含みます)	チキンカツ(ソース付) (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	エビと野菜のグラタン風 (原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)
鶏と大根の中華うま煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	のり塩コロッケ (原材料の一部に乳成分、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)	お魚厚揚げの煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	肉団子の照り焼き (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
豆腐しんじょう天 (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)	チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	けんちん煮 (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)
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)	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)	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)	かぼちゃの煮物 (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)
チンゲン菜の煮びたし (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 (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)	小松菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	玉葱といんげんの炒め物 (原材料の一部に卵、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)	がんもの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	竹輪と小松菜のカレー炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	春雨のうま塩炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	人参しりしり (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
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)	玉葱とピーマンのマリネ (原材料の一部に卵、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)	くわいと枝豆のサラダ (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)
白菜の錦糸和え (原材料の一部に卵、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)	生姜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしの赤しそ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	うぐいす豆 (原材料の一部に卵、乳成分、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(カンゾウ)使用				
熱量..... 457 kcal たんぱく質..... 21.4 g 脂質..... 28.2 g 炭水化物..... 29.4 g 食塩相当量..... 2.5 g	熱量..... 522 kcal たんぱく質..... 15.4 g 脂質..... 35.4 g 炭水化物..... 36.1 g 食塩相当量..... 3.7 g	熱量..... 418 kcal たんぱく質..... 22.2 g 脂質..... 19.7 g 炭水化物..... 37.4 g 食塩相当量..... 4.2 g	熱量..... 505 kcal たんぱく質..... 19.9 g 脂質..... 29.3 g 炭水化物..... 41.0 g 食塩相当量..... 3.4 g	熱量..... 422 kcal たんぱく質..... 19.5 g 脂質..... 20.0 g 炭水化物..... 41.1 g 食塩相当量..... 3.3 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291円)

12/1(月)	12/2(火)	12/3(水)	12/4(木)	12/5(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1,274円)

赤魚の唐揚げ和風野菜あんかけ	チキン南蛮
赤魚の唐揚げ和風野菜あんかけ・ふきのおかか煮・揚げなすのみそあん・とつまいものオレンジ風味	チキン南蛮・れんこんの彩りきんぴら・ひじきの炒り煮・小松菜とえのきののお浸し
アレルゲン(小麦) 260kcal、食塩相当量1.8g。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 299kcal、食塩相当量2.0g。カラギナン使用。

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