

舞菜(まいさい) 献立表

舞菜 おかず	12/15(月)	12/16(火)	12/17(水)	12/18(木)	12/19(金)
	天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	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)	豚肉と野菜のたらこ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	ミックスフライ(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)	今週のおすすめ 鶏肉の香草焼き (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)	鶏肉の八幡巻き (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)	あさりとペンネのミートソース (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)	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)	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)	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)	糸昆布の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	ほうれん草のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	人参とひき肉の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	里芋の白味噌だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	玉子焼 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	青さこんにゃくとわかめの酢の物	大根サラダ(中華風) (原材料の一部に小麦を含みます)	ブロッコリーとハムのシーザーサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	卵の花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	しろ菜とかにかまの和風マヨ和え (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)
	桜大根漬け	高菜玉子 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	玉葱ときゅうりの和え物	金時豆	しば漬け
	*発色剤(亜硝酸Na)、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…………… 377 kcal たんぱく質…………… 9.7 g 脂質…………… 23.8 g 炭水化物…………… 31.0 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 353 kcal たんぱく質…………… 20.3 g 脂質…………… 16.4 g 炭水化物…………… 30.4 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 351 kcal たんぱく質…………… 15.4 g 脂質…………… 18.4 g 炭水化物…………… 31.2 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 454 kcal たんぱく質…………… 16.2 g 脂質…………… 23.2 g 炭水化物…………… 45.1 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 330 kcal たんぱく質…………… 19.0 g 脂質…………… 20.4 g 炭水化物…………… 16.9 g 食塩相当量…………… 2.4 g
	本体650円(※702円)				

舞菜 弁当	12/15(月)	12/16(火)	12/17(水)	12/18(木)	12/19(金)
	ご飯	ご飯	十六穀ご飯	ご飯	ご飯
	天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	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)	豚肉と野菜のたらこ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	ミックスフライ(ソース付) (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	今週のおすすめ 鶏肉の香草焼き (原材料の一部に乳成分、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)	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)	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)	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)	糸昆布の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	ほうれん草のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	人参とひき肉の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	里芋の白味噌だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	玉子焼 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	青さこんにゃくとわかめの酢の物	大根サラダ(中華風) (原材料の一部に小麦を含みます)	ブロッコリーとハムのシーザーサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	卵の花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	しろ菜とかにかまの和風マヨ和え (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)
	桜大根漬け	高菜玉子 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	玉葱ときゅうりの和え物	金時豆	しば漬け
	*発色剤(亜硝酸Na)、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…………… 439 kcal たんぱく質…………… 9.6 g 脂質…………… 13.1 g 炭水化物…………… 68.3 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 464 kcal たんぱく質…………… 18.3 g 脂質…………… 12.8 g 炭水化物…………… 65.9 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 429 kcal たんぱく質…………… 13.5 g 脂質…………… 11.4 g 炭水化物…………… 68.7 g 食塩相当量…………… 1.4 g	熱量…………… 523 kcal たんぱく質…………… 14.3 g 脂質…………… 13.9 g 炭水化物…………… 33.9 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 454 kcal たんぱく質…………… 16.1 g 脂質…………… 15.2 g 炭水化物…………… 60.1 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 しつかりおかず	12/15(月)	12/16(火)	12/17(水)	12/18(木)	12/19(金)
	天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	今週のおすすめ ユーリンチー (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	さばのみぞれあん (原材料の一部に小麦を含みます)	豆腐ハンバーグ照り焼きソース (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	豚肉の焼肉風 (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)	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)	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)	鶏と野菜の中華炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	かぼちゃコロッケ (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)	ごぼうのおかか煮 (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)	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)	ほうれん草とえのきのおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)
	きのこのマリネ (原材料の一部に小麦を含みます)	ブロッコリーとハムのシーザーサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	れんこんと蒸し鶏の青しそマヨ和え (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)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
		*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…………… 362 kcal たんぱく質…………… 12.7 g 脂質…………… 24.8 g 炭水化物…………… 22.0 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 472 kcal たんぱく質…………… 22.5 g 脂質…………… 28.5 g 炭水化物…………… 31.3 g 食塩相当量…………… 3.5 g	熱量…………… 396 kcal たんぱく質…………… 20.8 g 脂質…………… 23.6 g 炭水化物…………… 17.3 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 403 kcal たんぱく質…………… 17.3 g 脂質…………… 20.7 g 炭水化物…………… 36.3 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 447 kcal たんぱく質…………… 13.8 g 脂質…………… 25.3 g 炭水化物…………… 41.2 g 食塩相当量…………… 3.2 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

12月15日(月)▶12月19日(金)

25年



12月3回

舞菜御膳

本体780円
税別(842円)

12/15(月)	12/16(火)	12/17(水)	12/18(木)	12/19(金)
天ぷら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	牛肉とチンゲン菜の中華炒め	今週の おすすめ あじの青しそ風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏と野菜のマーボーソース (原材料の一部に卵、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)
鶏のねぎ塩炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	黒はんぺんフライ (原材料の一部に卵、乳成分、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)	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)	つくねの大葉巻き (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
魚肉ソーセージの玉子とじ (原材料の一部に卵、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)	れんこんの中華炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	ご当地 東京 東村山黒焼きそば (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
カリフラワーのオーロラソース和え (原材料の一部に卵を含みます)	舞茸とピーマンのマヨ炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	いんげんのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	にらと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	人参とベーコンの洋風炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
ミックス野菜の炒め物 (原材料の一部に乳成分を含みます)	ほうれん草のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	キャベツと玉子の中華和え (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	ささがき金平 (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)
小松菜と油揚げの煮物 (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)	ほうれん草のおひたし (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	大豆とソイミートのケチャップ炒め
きのこのマリネ (原材料の一部に小麦を含みます)	ブロッコリーとハムのシーザーサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	卵の花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、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)	金時豆	葉大根のぼん酢和え (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)	野沢菜昆布 (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)、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..... 457 kcal たんぱく質..... 16.9 g 脂質..... 28.9 g 炭水化物..... 32.3 g 食塩相当量..... 2.7 g	熱量..... 532 kcal たんぱく質..... 18.1 g 脂質..... 32.2 g 炭水化物..... 41.7 g 食塩相当量..... 3.1 g	熱量..... 410 kcal たんぱく質..... 24.9 g 脂質..... 21.5 g 炭水化物..... 29.3 g 食塩相当量..... 3.7 g	熱量..... 510 kcal たんぱく質..... 25.3 g 脂質..... 30.3 g 炭水化物..... 32.4 g 食塩相当量..... 3.9 g	熱量..... 410 kcal たんぱく質..... 14.9 g 脂質..... 21.5 g 炭水化物..... 38.6 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)

12/15(月)	12/16(火)	12/17(水)	12/18(木)	12/19(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
アレルギー(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。	アレルギー(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。	アレルギー(卵・乳・小麦) 353kcal、食塩相当量2.0g 増粘安定剤:カラギナン使用。	アレルギー(乳・小麦) 272kcal、食塩相当量0.7g	アレルギー(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&コーンの炒め物
アレルギー(卵・小麦・えび) 313kcal、食塩相当量2.0g。	アレルギー(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 コープデリにいがた
「ともに」の力で、笑顔の明日を