

舞菜（まいさい）献立表

舞菜 おかず	12/22(月)	12/23(火)	12/24(水)	12/25(木)	12/26(金)
	今週のおすすめ マスのみりん風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉とごぼうの中華味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	海鮮ブルコギ風炒め物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	鶏のから揚げ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	あじのメンチカツ (原材料の一部に卵、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)	白子入りかにつみれ煮 (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	のり塩コロッケ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	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)	デミソースのミニハンバーグ (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)	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)	れんこんの明太マヨ和え (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)
	かぼちゃと椎茸の煮物 (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)	星型しんじょう	ナスの生姜だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 (原材料の一部に乳成分、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)	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)	わかめと葱のナムル	大根なます	野菜のマリネ
	しそ昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	野沢菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしの梅風味	うぐいす豆	さつま芋の甘煮
		*着色料(ラック)、増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*発色剤(亜硝酸Na)使用		
	熱量…………… 335 kcal たんぱく質…………… 23.2 g 脂質…………… 16.3 g 炭水化物…………… 23.7 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 333 kcal たんぱく質…………… 14.2 g 脂質…………… 17.3 g 炭水化物…………… 29.9 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 339 kcal たんぱく質…………… 11.8 g 脂質…………… 16.8 g 炭水化物…………… 35.2 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 418 kcal たんぱく質…………… 19.4 g 脂質…………… 25.1 g 炭水化物…………… 23.9 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 378 kcal たんぱく質…………… 15.7 g 脂質…………… 17.9 g 炭水化物…………… 38.3 g 食塩相当量…………… 2.5 g
	本体650円 (¥702円)				

舞菜 弁当	12/22(月)	12/23(火)	12/24(水)	12/25(木)	12/26(金)
	ご飯	ご飯	ご飯	トマト風味の炊き込みご飯	ご飯
	今週のおすすめ マスのみりん風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉とごぼうの中華味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	海鮮ブルコギ風炒め物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	鶏のから揚げ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	あじのメンチカツ (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)	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)	れんこんの明太マヨ和え (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)
	かぼちゃと椎茸の煮物 (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)	星型しんじょう	ナスの生姜だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 (原材料の一部に乳成分、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)	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)	わかめと葱のナムル	大根なます	野菜のマリネ
	しそ昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	野沢菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしの梅風味	うぐいす豆	さつま芋の甘煮
		*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*発色剤(亜硝酸Na)使用		
	熱量…………… 475 kcal たんぱく質…………… 20.8 g 脂質…………… 10.6 g 炭水化物…………… 71.7 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 476 kcal たんぱく質…………… 12.5 g 脂質…………… 12.3 g 炭水化物…………… 76.3 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 423 kcal たんぱく質…………… 11.4 g 脂質…………… 9.8 g 炭水化物…………… 69.9 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 500 kcal たんぱく質…………… 14.6 g 脂質…………… 17.3 g 炭水化物…………… 70.7 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 490 kcal たんぱく質…………… 13.7 g 脂質…………… 14.0 g 炭水化物…………… 74.4 g 食塩相当量…………… 1.2 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	12/22(月)	12/23(火)	12/24(水)	12/25(木)	12/26(金)
	ロースカツのトマトソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かれいの甘酢あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	チーズタッカルビ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	豚肉と野菜の柚子味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ 牛肉のストロガノフ風 (原材料の一部に乳成分、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)	豚肉の照りたま炒め (原材料の一部に卵、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)	揚げ餃子 (原材料の一部に小麦を含みます)	ささみカツ (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)	ナスの中華だれ (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	星型しんじょう	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)	大豆とソイミートのケチャップ炒め
	千切りポテトサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	玉葱入りコールスローサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	カリフラワーと玉子のサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、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)	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)
			*発色剤(亜硝酸Na)使用		
	熱量…………… 432 kcal たんぱく質…………… 15.4 g 脂質…………… 22.0 g 炭水化物…………… 43.6 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 450 kcal たんぱく質…………… 17.4 g 脂質…………… 30.8 g 炭水化物…………… 25.7 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 439 kcal たんぱく質…………… 25.9 g 脂質…………… 31.8 g 炭水化物…………… 11.9 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 353 kcal たんぱく質…………… 19.1 g 脂質…………… 21.4 g 炭水化物…………… 22.2 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 400 kcal たんぱく質…………… 17.1 g 脂質…………… 24.6 g 炭水化物…………… 27.8 g 食塩相当量…………… 1.3 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22日(月)▶12月26日(金)

舞菜御膳

本体780円
(¥842円)

12/22(月)	12/23(火)	12/24(水)	12/25(木)	12/26(金)
鶏のくわ焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	今週の おすすめ 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)	豚すき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	銀ひらすのみりん風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	味噌チキンカツ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
あざ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)	れんこん挟み揚げ天 (天つゆ付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	エビナゲット (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	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)	ひろうすの煮物 (原材料の一部に卵、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)	人参しりしり (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	星型しんじょう	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)	筍とそぼろの炒め物 (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)	しろ菜の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)	もやしとコーンの炒め物
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)	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)	くわいの甘酢炒め (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)	小松菜とツナの煮物 (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)	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)	ブロッコリーのおかか和え (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)	キャベツとウインナーの 炒め物
千切りポテトサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	玉葱入りコールスローサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	バンバンジー風サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)
しそ昆布 (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)	白菜と梅の和え物 (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)	しば漬け
*甘味料(カンゾウ)使用		*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用		*甘味料(ステビア)、増粘剤(カラゲナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用
熱量……………472 kcal たんぱく質……………19.0 g 脂質……………25.9 g 炭水化物……………40.6 g 食塩相当量……………3.9 g	熱量……………502 kcal たんぱく質……………19.3 g 脂質……………31.9 g 炭水化物……………34.5 g 食塩相当量……………3.3 g	熱量……………403 kcal たんぱく質……………24.2 g 脂質……………23.1 g 炭水化物……………24.7 g 食塩相当量……………2.7 g	熱量……………407 kcal たんぱく質……………19.7 g 脂質……………19.6 g 炭水化物……………38.2 g 食塩相当量……………2.2 g	熱量……………541 kcal たんぱく質……………23.6 g 脂質……………32.1 g 炭水化物……………39.3 g 食塩相当量……………3.5 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
(¥291円)

12/22(月)	12/23(火)	12/24(水)	12/25(木)	12/26(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
アレルゲン(卵・乳・小麦) 317kcal、食塩相当量2.1g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 433kcal、食塩相当量2.6g 甘味料・ステビア使用。	アレルゲン(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。	アレルゲン(乳・小麦) 239kcal、食塩相当量0.7g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルゲン(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
(¥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
アレルゲン(乳・小麦・えび) 268kcal、食塩相当量2.0g。	アレルゲン(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。

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