

舞菜（まいさい）献立表

舞菜おかず

本体
650円
(¥702)

12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)	1/1(木)	1/2(金)
豚肉の照りたま炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ホキの青しそ風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	今週の おすすめ チキンの トマトクリームソース (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	1月1日(木)・ 1月2日(金)は お休みします。 	
ほたてクリーミーコロッケ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	肉詰めいなり煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	金平ごぼう入りちぎり揚げ		
高野豆腐の煮物 (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)	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)		
小松菜とウインナーの炒め物	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)	いんげんとしらすの炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)		
カリフラワーのマリネ	かぼちゃサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	大根サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)		
もやしの赤しそ和え	白菜の青さและ (原材料の一部に小麦を含みます)	茶福豆		
		*甘味料(ステビア)使用		
熱量..... 439 kcal たんぱく質..... 17.9 g 脂質..... 29.4 g 炭水化物..... 25.8 g 食塩相当量..... 2.2 g	熱量..... 310 kcal たんぱく質..... 19.7 g 脂質..... 17.1 g 炭水化物..... 19.0 g 食塩相当量..... 2.7 g	熱量..... 378 kcal たんぱく質..... 20.4 g 脂質..... 20.2 g 炭水化物..... 28.9 g 食塩相当量..... 2.7 g		

舞菜弁当

本体
630円
(¥680)

12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)	1/1(木)	1/2(金)
ご飯	ご飯	ご飯	1月1日(木)・ 1月2日(金)は お休みします。 	
豚肉の照りたま炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ホキの青しそ風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	今週の おすすめ チキンの トマトクリームソース (原材料の一部に乳成分、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)	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)	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)		
小松菜とウインナーの炒め物	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)	いんげんとしらすの炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)		
カリフラワーのマリネ	かぼちゃサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	大根サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)		
もやしの赤しそ和え	白菜の青さและ (原材料の一部に小麦を含みます)	茶福豆		
		*甘味料(ステビア)使用		
熱量..... 477 kcal たんぱく質..... 15.5 g 脂質..... 15.9 g 炭水化物..... 65.8 g 食塩相当量..... 1.5 g	熱量..... 441 kcal たんぱく質..... 18.4 g 脂質..... 10.5 g 炭水化物..... 65.6 g 食塩相当量..... 2.1 g	熱量..... 491 kcal たんぱく質..... 16.1 g 脂質..... 13.4 g 炭水化物..... 74.1 g 食塩相当量..... 1.6 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
(¥756)

12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)	1/1(木)	1/2(金)
鶏肉の柚子胡椒焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	今週の おすすめ かじきのメンチカツ (ソース付) (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	ポークカレー (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	1月1日(木)・ 1月2日(金)は お休みします。 	
ナスとさつま揚げの味噌炒め (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)	ほたてクリーミーコロッケ (原材料の一部に乳成分、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)	ポテトと豆のケチャップ和え	玉子焼 (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)	酢れんこん	ピーマンの昆布和え (原材料の一部に小麦を含みます)		
熱量..... 429 kcal たんぱく質..... 22.3 g 脂質..... 28.2 g 炭水化物..... 21.6 g 食塩相当量..... 1.8 g	熱量..... 479 kcal たんぱく質..... 15.1 g 脂質..... 29.8 g 炭水化物..... 37.5 g 食塩相当量..... 2.0 g	熱量..... 414 kcal たんぱく質..... 12.4 g 脂質..... 24.3 g 炭水化物..... 35.9 g 食塩相当量..... 3.1 g		

メインメニューは週3日からのご利用となります

12月29日(月)▶12月31日(水)

舞菜御膳

本体780円
(税別)

12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)	1/1(木)	1/2(金)
あじのメンチカツ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)	白身魚のマスタードソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	1月1日(木)・ 1月2日(金)は お休みします。 	
豚肉と野菜のごま味噌炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かに入りしんじょう煮 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	ウインナーフライ (原材料の一部に小麦を含みます)		
豆腐チャンプル (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	春雨のうま塩炒め	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)		
ささがき金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	白菜と昆布の煮物	チンゲン菜とかにかまの おひたし (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)		
しゅうまい (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	ナスの中華だれ (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	もやしとメンマの玉子炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)		
ウインナーと野菜の ケチャップ炒め	ほうれん草とツナの和え物 (原材料の一部に卵、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)		
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)	酢れんこん	ピーマンの昆布和え (原材料の一部に小麦を含みます)		
柚子風味きゅうり	わかめとしらすの和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	桜大根漬け		
*甘味料(ステビア)使用		*甘味料(ステビア)、発色剤(亜硝酸Na)使用		
熱量..... 499 kcal たんぱく質..... 18.8 g 脂質..... 30.2 g 炭水化物..... 37.9 g 食塩相当量..... 2.9 g	熱量..... 448 kcal たんぱく質..... 19.6 g 脂質..... 29.8 g 炭水化物..... 25.3 g 食塩相当量..... 2.8 g	熱量..... 430 kcal たんぱく質..... 19.7 g 脂質..... 23.1 g 炭水化物..... 35.3 g 食塩相当量..... 3.4 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)

12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)	1/1(木)	1/2(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	お休み	
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。		

◆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)

たらのトマト煮	照り焼きハンバーグ
たらのトマト煮・ブロッコリーのコンソメあん・ さつまいもとチーズのサラダ・チンゲン菜の柚胡椒和え	照り焼きハンバーグ・ジャーマンポテト・ 野菜のラタトゥイユ・小松菜のお浸し
アレルゲン(卵・乳・小麦) 232kcal、食塩相当量1.9g。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 311kcal、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

コープデリにいがた
「ともに」の力で、笑顔の明日を