

舞菜(まいさい) 献立表

舞菜 おかず	1/12(月)	1/13(火)	1/14(水)	1/15(木)	1/16(金)
	天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	あじの香草焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	今週のおすすめ チキンの クリームシチュー (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	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)	ご当地青森 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)
	鶏と春菊の白味噌和え (原材料の一部に小麦を含みます)	肉しゅうまい (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	たこ団子の煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	厚揚げと豚肉の オイスター炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	白身魚の梅しそフライ (原材料の一部に小麦を含みます)
	キャベツとあさりの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	春雨のうま塩炒め	ねぎ焼き (原材料の一部に卵、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)	ほうれん草とエリンギの 炒め物 (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)	しろ菜の煮びたし (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)	ささがき金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこんの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	豆サラダ (原材料の一部に卵を含みます)	ブロッコリーの タルタルサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	いんげんの昆布和え (原材料の一部に小麦を含みます)	蒸し鶏と野菜の カレーマリネ (原材料の一部に小麦を含みます)	わかめと竹輪の 生姜マヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)
	さつま芋の甘煮	大根漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	玉葱ときゅうりの和え物	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)
			*甘味料(ステビア)使用		
	熱量…………… 447 kcal たんぱく質…………… 16.0 g 脂質…………… 27.4 g 炭水化物…………… 34.0 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 409 kcal たんぱく質…………… 20.7 g 脂質…………… 26.7 g 炭水化物…………… 21.7 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 300 kcal たんぱく質…………… 14.7 g 脂質…………… 12.7 g 炭水化物…………… 31.2 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 333 kcal たんぱく質…………… 22.3 g 脂質…………… 16.2 g 炭水化物…………… 24.7 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 356 kcal たんぱく質…………… 11.4 g 脂質…………… 21.9 g 炭水化物…………… 28.1 g 食塩相当量…………… 2.3 g
	本体650円 (¥702円)				

舞菜 弁当	1/12(月)	1/13(火)	1/14(水)	1/15(木)	1/16(金)
	ツナと人参の 炊き込みご飯 (原材料の一部に小麦を含みます)	ご飯	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)	あじの香草焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	今週のおすすめ チキンの クリームシチュー (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	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)	ご当地青森 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)
	キャベツとあさりの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	春雨のうま塩炒め	ねぎ焼き (原材料の一部に卵、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)	ほうれん草とエリンギの 炒め物 (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)	しろ菜の煮びたし (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)	ささがき金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこんの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	豆サラダ (原材料の一部に卵を含みます)	ブロッコリーの タルタルサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	いんげんの昆布和え (原材料の一部に小麦を含みます)	蒸し鶏と野菜の カレーマリネ (原材料の一部に小麦を含みます)	わかめと竹輪の 生姜マヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)
	さつま芋の甘煮	大根漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	玉葱ときゅうりの和え物	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)
			*甘味料(ステビア)使用		
	熱量…………… 485 kcal たんぱく質…………… 13.9 g 脂質…………… 16.7 g 炭水化物…………… 69.6 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 489 kcal たんぱく質…………… 20.0 g 脂質…………… 17.3 g 炭水化物…………… 63.6 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 447 kcal たんぱく質…………… 14.6 g 脂質…………… 11.1 g 炭水化物…………… 71.7 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 440 kcal たんぱく質…………… 19.8 g 脂質…………… 9.2 g 炭水化物…………… 69.8 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 442 kcal たんぱく質…………… 10.6 g 脂質…………… 13.8 g 炭水化物…………… 68.4 g 食塩相当量…………… 1.9 g
	本体630円 (¥680円)				

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(青森県産)。

舞菜 しっ かり おかず	1/12(月)	1/13(火)	1/14(水)	1/15(木)	1/16(金)
	豆腐のひき肉包み揚げ天 (天つゆ付) (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	今週のおすすめ 鶏と水餃子の 味噌鍋仕立て (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	月見大葉つくね (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚肉のピリ辛生姜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	かれいのオニオンソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	キャベツと蒸し鶏の 塩だれ和え (原材料の一部に小麦を含みます)	コーンバターフライ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	エビと野菜の コチュマヨ和え (原材料の一部に卵、えびを含みます)	お魚厚揚げの煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豚肉とピーマンの 甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
	れんこんの中華炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)	人参の真砂和え (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)
	春菊とベーコンの わさび醤油和え (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)	ごぼうのごま酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	ひじきとくわいのサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	魚肉ソーセージのサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用				
	熱量…………… 522 kcal たんぱく質…………… 16.4 g 脂質…………… 33.8 g 炭水化物…………… 27.3 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 408 kcal たんぱく質…………… 15.9 g 脂質…………… 23.3 g 炭水化物…………… 33.8 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 390 kcal たんぱく質…………… 18.3 g 脂質…………… 20.5 g 炭水化物…………… 33.3 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 355 kcal たんぱく質…………… 16.5 g 脂質…………… 22.1 g 炭水化物…………… 22.3 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 411 kcal たんぱく質…………… 18.7 g 脂質…………… 25.1 g 炭水化物…………… 27.4 g 食塩相当量…………… 1.9 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

1月12日(月)▶1月16日(金)

26年

1月2回

舞菜御膳

本体780円
税別(842円)

1/12(月)	1/13(火)	1/14(水)	1/15(木)	1/16(金)
天ぷら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	鶏肉のピリ辛ごまソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ホキ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)	豚焼肉 (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ 銀ひらすの煮付け (原材料の一部に小麦を含みます)
鶏とさつま芋の甘辛炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	すり身天煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	肉団子のバーベキューソース (原材料の一部に卵、乳成分、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)	牛肉と玉葱の塩炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
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)	もち麴の玉子とじ (原材料の一部に卵、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)	マーボーナス (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)
油揚げの味噌炒め	筍とそぼろの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこんの中華炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	里芋の青さ風味 (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)
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)	ほうれん草のおかか煮 (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	人参しりしり (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	もやしとにらの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)
カリフラワーの柚子胡椒和え (原材料の一部に小麦を含みます)	糸こんにゃくのたらこ炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	キャベツと玉子の和え物 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	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)	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)
ツナコーンサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	卵の花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	蒸し鶏と野菜のカレーマリネ (原材料の一部に小麦を含みます)	ひじきとくわいのサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	魚肉ソーセージのサラダ (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)	桜大根漬け	うぐいす豆	高菜漬け (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)
	*甘味料(ステビア)使用	*甘味料(カンゾウ)使用		
熱量..... 546 kcal たんぱく質..... 20.6 g 脂質..... 34.3 g 炭水化物..... 39.3 g 食塩相当量..... 2.6 g	熱量..... 476 kcal たんぱく質..... 21.7 g 脂質..... 30.3 g 炭水化物..... 28.5 g 食塩相当量..... 4.1 g	熱量..... 435 kcal たんぱく質..... 24.7 g 脂質..... 19.9 g 炭水化物..... 39.2 g 食塩相当量..... 3.2 g	熱量..... 511 kcal たんぱく質..... 20.6 g 脂質..... 31.9 g 炭水化物..... 35.2 g 食塩相当量..... 3.1 g	熱量..... 450 kcal たんぱく質..... 22.1 g 脂質..... 27.5 g 炭水化物..... 27.9 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 B週

全品1パック

本体270円
税別(291円)

1/12(月)	1/13(火)	1/14(水)	1/15(木)	1/16(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
税別(1,274円)

さばの塩麹焼き	肉じゃが
さばの塩麹焼き・里芋の柚みそだれ・ひじきの炒り煮・小松菜ときのこの二色浸し	肉じゃが・キャベツとひき肉のみそ炒め・切干大根の煮物・ほうれん草の柚胡椒和え
アレルゲン(乳・小麦) 320kcal、食塩相当量2.0g。	アレルゲン(小麦) 254kcal、食塩相当量1.7g。

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