

舞菜（まいさい）献立表

舞菜 おかず	1/19(月)	1/20(火)	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)
	マスの塩焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	ヒレカツ(ソース付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週 おすすめ さばのトマトソース	鶏肉の柚子胡椒焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	おでん (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	牛肉と野菜の 和風マヨ炒め (原材料の一部に卵、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)	豚肉と玉葱の塩炒め (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)	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)
	油揚げの味噌炒め	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)	糸こんにゃくとそぼろの 煮物 (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)	人参の真砂和え (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)	いんげんのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	卵の花 (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)	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)
	酢れんこん	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)	きゅうりと蒸し鶏のサラダ (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)	さつま芋とレーズンの サラダ (原材料の一部に卵を含みます)
	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)	広島菜漬け (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)	しば漬け
		*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
	熱量…………… 412 kcal たんぱく質…………… 22.1 g 脂質…………… 24.6 g 炭水化物…………… 25.9 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 364 kcal たんぱく質…………… 13.8 g 脂質…………… 19.1 g 炭水化物…………… 33.9 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 352 kcal たんぱく質…………… 23.1 g 脂質…………… 22.8 g 炭水化物…………… 13.3 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 349 kcal たんぱく質…………… 18.7 g 脂質…………… 20.6 g 炭水化物…………… 22.8 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 364 kcal たんぱく質…………… 12.2 g 脂質…………… 17.9 g 炭水化物…………… 38.6 g 食塩相当量…………… 2.9 g

本体
650円
(¥702m)

舞菜 弁当	1/19(月)	1/20(火)	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)
	ご飯	高菜ご飯 (原材料の一部に小麦を含みます)	ご飯	ご飯	ご飯
	マスの塩焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	ヒレカツ(ソース付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週 おすすめ さばのトマトソース	鶏肉の柚子胡椒焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	おでん (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	油揚げの味噌炒め	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)	糸こんにゃくとそぼろの 煮物 (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)	人参の真砂和え (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)	いんげんのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	卵の花 (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)	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)
	酢れんこん	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)	きゅうりと蒸し鶏のサラダ (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)	さつま芋とレーズンの サラダ (原材料の一部に卵を含みます)
	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)	広島菜漬け (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)	しば漬け
		*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
	熱量…………… 464 kcal たんぱく質…………… 21.5 g 脂質…………… 10.7 g 炭水化物…………… 70.7 g 食塩相当量…………… 1.1 g	熱量…………… 437 kcal たんぱく質…………… 12.6 g 脂質…………… 15.7 g 炭水化物…………… 73.5 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 495 kcal たんぱく質…………… 21.6 g 脂質…………… 17.7 g 炭水化物…………… 62.8 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 477 kcal たんぱく質…………… 15.5 g 脂質…………… 16.1 g 炭水化物…………… 67.9 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 415 kcal たんぱく質…………… 11.5 g 脂質…………… 8.8 g 炭水化物…………… 72.5 g 食塩相当量…………… 2.1 g

*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	1/19(月)	1/20(火)	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)
	牛肉とナスの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	マスのみりん風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	八宝菜 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	今週 おすすめ 鶏肉の山椒焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
	シイラの青さフリッター (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	鶏と野菜の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	あさりとポテトの カルボナーラ風 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	ウインナーフライ (原材料の一部に小麦を含みます)	揚げ出し豆腐の みぞれあん (原材料の一部に小麦を含みます)
	しんじょうの煮物 (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)	チンゲン菜の バター醤油炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	油揚げの味噌炒め	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)
	ツナコーンサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	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)	イタリアン野菜のピクルス	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	玉葱と枝豆の 中華風酢の物 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)
			*甘味料(カンゾウ)、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…………… 412 kcal たんぱく質…………… 15.2 g 脂質…………… 27.6 g 炭水化物…………… 25.3 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 404 kcal たんぱく質…………… 25.4 g 脂質…………… 25.0 g 炭水化物…………… 20.0 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 524 kcal たんぱく質…………… 16.4 g 脂質…………… 32.1 g 炭水化物…………… 41.6 g 食塩相当量…………… 3.4 g	熱量…………… 390 kcal たんぱく質…………… 16.4 g 脂質…………… 25.0 g 炭水化物…………… 24.7 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 362 kcal たんぱく質…………… 22.3 g 脂質…………… 20.5 g 炭水化物…………… 22.0 g 食塩相当量…………… 2.1 g

本体
700円
(¥756m)

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19日(月)▶1月23日(金)

26年

1月3回

舞菜御膳

本体780円
税別842円

1/19(月)	1/20(火)	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)
今週のおすすめ 鶏肉のメキシカン風ソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	メルルーサのみりん風味焼き	デミグラスハンバーグ	さばの蒲焼風	豚肉と野菜の柚子味噌炒め
クリーミーコロッケ(かき風味)	肉詰めいなり煮	たらのフライ	牛肉と野菜の炒め物	エビのマヨソース
ヤングコーンの甘酢炒め	ナスの生姜だれ	小松菜と豚肉の煮物	チンゲン菜のバター醤油炒め	ねぎ焼き
ほうれん草のおひたし	くわいのおかか和え	ささがき金平	平春雨と野菜の炒め物	竹輪とピーマンの甘辛炒め
人参ときくらげの炒め物	さつま揚げと小松菜の煮物	ひじき煮	しろ菜とツナの中華和え	かぼちゃの煮物
舞茸とピーマンのマヨ炒め	つきこんにゃくのたらこ煮	ブロッコリーとかにかまのスープ煮	玉子焼	ほうれん草の玉子とじ
いんげんの昆布和え	キャベツのごまマヨ和え	イタリアン野菜のピクルス	マカロニサラダ	青さこんにゃくとわかめの酢の物
さつま芋の甘煮	金時豆	大根漬け	もやしの梅風味	葉大根としらすの和え物
*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物、ステビア)使用		*増粘剤(カラギナン)使用		*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用
熱量..... 462 kcal たんぱく質..... 19.5 g 脂質..... 25.4 g 炭水化物..... 37.8 g 食塩相当量..... 3.1 g	熱量..... 424 kcal たんぱく質..... 18.5 g 脂質..... 22.0 g 炭水化物..... 37.8 g 食塩相当量..... 2.6 g	熱量..... 440 kcal たんぱく質..... 19.0 g 脂質..... 22.1 g 炭水化物..... 41.9 g 食塩相当量..... 3.2 g	熱量..... 481 kcal たんぱく質..... 22.6 g 脂質..... 31.3 g 炭水化物..... 26.6 g 食塩相当量..... 3.1 g	熱量..... 497 kcal たんぱく質..... 19.8 g 脂質..... 30.8 g 炭水化物..... 35.2 g 食塩相当量..... 3.9 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

A週

全品1パック

本体270円
税別291円

1/19(月)	1/20(火)	1/21(水)	1/22(木)	1/23(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
アレルギー(卵・乳・小麦) 317kcal、食塩相当量2.1g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルギー(卵・乳・小麦) 433kcal、食塩相当量2.6g 甘味料・ステビア使用。	アレルギー(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。	アレルギー(乳・小麦) 239kcal、食塩相当量0.7g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルギー(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
税別1,274円

たらの西京焼き	ホイコーロー
たらの西京焼き・ブロッコリーの塩炒め・ 大根のかに湯葉あんかけ・大学芋	ホイコーロー・春雨と筍のオイスターソース炒め・ さつまいものごま風味・チンゲン菜の黄金和え
アレルギー(小麦・かに) 241kcal、食塩相当量1.7g。	アレルギー(卵・小麦) 271kcal、食塩相当量2.0g。ステビア、カンゾウ使用。

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