

舞菜(まいさい) 献立表

舞菜 おかず	1/26(月)	1/27(火)	1/28(水)	1/29(木)	1/30(金)
	マーボー豆腐 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	白身魚のパン粉焼き (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	今日の おすすめ 鶏肉とかぼちゃの チーズがけ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	ホキのオニオンソース (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	豚肉のごまだれ (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)	牛肉と野菜の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	かに入りしんじょうの煮物 (原材料の一部に卵、かにを含みます)	豚肉とチンゲン菜の 中華炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	エビカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)
	もち麩の玉子とじ (原材料の一部に卵、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)	いんげんと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、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)	糸昆布の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	ほうれん草となめこの おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしとにらの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	肉団子の照り焼き (原材料の一部に卵、乳成分、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)	大根の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	れんこんと野菜の ジンジャーサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	里芋の赤しそマヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)	きゅうりとツナの酢の物	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、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)
	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	茶福豆	割干し大根	さつま芋の甘煮	白菜の錦糸和え (原材料の一部に卵、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	*甘味料(ステビア)使用		*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…………… 409 kcal たんぱく質…………… 16.3 g 脂質…………… 23.1 g 炭水化物…………… 33.6 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 336 kcal たんぱく質…………… 17.7 g 脂質…………… 19.6 g 炭水化物…………… 22.4 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 380 kcal たんぱく質…………… 17.7 g 脂質…………… 21.4 g 炭水化物…………… 28.5 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 302 kcal たんぱく質…………… 20.1 g 脂質…………… 11.8 g 炭水化物…………… 29.0 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 421 kcal たんぱく質…………… 18.8 g 脂質…………… 29.7 g 炭水化物…………… 19.8 g 食塩相当量…………… 1.7 g
	本体 650円 (¥702円)				

舞菜 弁当	1/26(月)	1/27(火)	1/28(水)	1/29(木)	1/30(金)
	ご飯	ご飯	もち麦入りご飯	ご飯	ご飯
	マーボー豆腐 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	白身魚のパン粉焼き (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	今日の おすすめ 鶏肉とかぼちゃの チーズがけ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	ホキのオニオンソース (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	豚肉のごまだれ (原材料の一部に小麦を含みます)
	もち麩の玉子とじ (原材料の一部に卵、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)	いんげんと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、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)	糸昆布の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	ほうれん草となめこの おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしとにらの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	肉団子の照り焼き (原材料の一部に卵、乳成分、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)	大根の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	れんこんと野菜の ジンジャーサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	里芋の赤しそマヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)	きゅうりとツナの酢の物	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、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)
	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	茶福豆	割干し大根	さつま芋の甘煮	白菜の錦糸和え (原材料の一部に卵、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	*甘味料(ステビア)使用		*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…………… 474 kcal たんぱく質…………… 14.5 g 脂質…………… 13.6 g 炭水化物…………… 73.1 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 454 kcal たんぱく質…………… 17.6 g 脂質…………… 13.2 g 炭水化物…………… 66.4 g 食塩相当量…………… 1.2 g	熱量…………… 490 kcal たんぱく質…………… 16.5 g 脂質…………… 15.7 g 炭水化物…………… 70.4 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 413 kcal たんぱく質…………… 17.4 g 脂質…………… 4.4 g 炭水化物…………… 75.9 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 492 kcal たんぱく質…………… 16.4 g 脂質…………… 19.3 g 炭水化物…………… 63.5 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(青森県産)。

舞菜 しっかりおかず	1/26(月)	1/27(火)	1/28(水)	1/29(木)	1/30(金)
	かれのいうりんソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豚肉としめじの 柚子胡椒炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	バーベキューチキン (原材料の一部に小麦を含みます)	シーフードカレー (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	今日の おすすめ 飛騨牛コロツケ (ソース付) (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
	豚肉の中華野菜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	白はんぺんフライ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	けんちん煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	チキンナゲット (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	ごぼう天と野菜つみれの 煮物 (原材料の一部に卵、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)	ひじき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	竹輪の青さマヨ炒め (原材料の一部に卵を含みます)	春雨のうま塩炒め	小松菜と油揚げの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	イタリアン野菜の ごまマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)	しろ菜のおかかチーズ和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	さつま芋の ハニーマスタード和え (原材料の一部に小麦を含みます)	玉葱とハムのマリネ (原材料の一部に卵を含みます)
	*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(カンゾウ)使用		*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 401 kcal たんぱく質…………… 15.7 g 脂質…………… 27.0 g 炭水化物…………… 23.6 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 432 kcal たんぱく質…………… 16.2 g 脂質…………… 28.7 g 炭水化物…………… 27.1 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 411 kcal たんぱく質…………… 24.4 g 脂質…………… 24.7 g 炭水化物…………… 22.8 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 394 kcal たんぱく質…………… 13.3 g 脂質…………… 22.4 g 炭水化物…………… 34.9 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 445 kcal たんぱく質…………… 12.1 g 脂質…………… 23.3 g 炭水化物…………… 45.8 g 食塩相当量…………… 2.2 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

1月26日(月)▶1月30日(金)

26年



舞菜御膳

本体780円
(¥842円)

1/26(月)	1/27(火)	1/28(水)	1/29(木)	1/30(金)
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)	今週のおすすめ 鶏肉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)	キスの天ぷら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	あじの塩焼き (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)	竹輪の磯辺揚げ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	豚肉のケチャップ炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ツナマヨフライ (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)
がんもの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	厚揚げの塩マーボー	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)	小松菜とウインナーの炒め物	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)
根菜の甘酢炒め (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)	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 (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)	きくらげの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
ほうれん草となめこのおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜とツナの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	糸昆布の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	いんげんのごま和え (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)
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)	キャベツと舞茸のぼん酢炒め (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	しんじょうの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	キャベツの煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)
イタリアン野菜のごまマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)	しろ菜のおかかチーズ和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	さつま芋のハニーマスタード和え (原材料の一部に小麦を含みます)	赤いんげん豆のマリネ
黒豆 (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	しば漬け	大根の赤しそ和え	高菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)
*甘味料(ステビア、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)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..... 430 kcal たんばく質..... 16.0 g 脂質..... 21.0 g 炭水化物..... 44.5 g 食塩相当量..... 3.5 g	熱量..... 494 kcal たんばく質..... 19.5 g 脂質..... 32.4 g 炭水化物..... 31.2 g 食塩相当量..... 2.8 g	熱量..... 493 kcal たんばく質..... 16.4 g 脂質..... 32.3 g 炭水化物..... 33.3 g 食塩相当量..... 2.9 g	熱量..... 514 kcal たんばく質..... 14.8 g 脂質..... 31.0 g 炭水化物..... 44.2 g 食塩相当量..... 3.3 g	熱量..... 407 kcal たんばく質..... 26.5 g 脂質..... 21.3 g 炭水化物..... 27.4 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
(¥291円)

1/26(月)	1/27(火)	1/28(水)	1/29(木)	1/30(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	小倉ホイツプサンド	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
(¥1,274円)

赤魚の唐揚げ和風野菜あんかけ	チキン南蛮
赤魚の唐揚げ和風野菜あんかけ・ふきのおかか煮・揚げなすのみそあん・さつまいものオレンジ風味	チキン南蛮・れんこんの彩りきんぴら・ひじきの炒り煮・小松菜とえのきののお浸し
アレルゲン(小麦) 260kcal、食塩相当量1.8g。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 299kcal、食塩相当量2.0g。カラギナン使用。

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

新潟