

# 舞菜(まいさい) 献立表

	3/23(月)	3/24(火)	3/25(水)	3/26(木)	3/27(金)
舞菜 おかず	豚肉のごまだれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ホキの香草焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏肉の味噌マヨソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> きれいのユーリンソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	牛肉とじゃが芋の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	かぼちゃコロッケ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	豚肉の高菜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いわしつみれの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	牛肉入りチャップチェ風炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	水餃子 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	筍とそぼろの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜としめじの煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	人参としらすの炒め煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	高野豆腐の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	大根の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	糸こんにゃくのたらこ炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草とえのきのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	油揚げのケチャップ炒め <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</small>	くわいとベーコンの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	ヤングコーンのピクルス	いんげんのおかかマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ブロッコリーとハムのシーザーサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	竹輪と葱のラー油マヨ和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	キャベツとわかめのチョレギサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	きやらぶき <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> * 甘味料(ステビア)使用	もやしの梅風味	広島菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> * 増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	玉葱ときゅうりの和え物	金時豆 * 増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 419 kcal たんぱく質…………… 16.9 g 脂質…………… 25.5 g 炭水化物…………… 30.0 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 336 kcal たんぱく質…………… 21.0 g 脂質…………… 20.3 g 炭水化物…………… 17.3 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 387 kcal たんぱく質…………… 19.9 g 脂質…………… 22.9 g 炭水化物…………… 25.2 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 397 kcal たんぱく質…………… 16.4 g 脂質…………… 26.4 g 炭水化物…………… 22.8 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 428 kcal たんぱく質…………… 15.2 g 脂質…………… 23.0 g 炭水化物…………… 39.6 g 食塩相当量…………… 2.8 g

	3/23(月)	3/24(火)	3/25(水)	3/26(木)	3/27(金)
舞菜 弁当	もち麦入りご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉のごまだれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ホキの香草焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏肉の味噌マヨソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> きれいのユーリンソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	牛肉とじゃが芋の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	筍とそぼろの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜としめじの煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	人参としらすの炒め煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	高野豆腐の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	大根の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	糸こんにゃくのたらこ炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草とえのきのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	油揚げのケチャップ炒め <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</small>	くわいとベーコンの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	ヤングコーンのピクルス	いんげんのおかかマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ブロッコリーとハムのシーザーサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	竹輪と葱のラー油マヨ和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	キャベツとわかめのチョレギサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	きやらぶき <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> * 甘味料(ステビア)使用	もやしの梅風味	広島菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> * 増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	玉葱ときゅうりの和え物	金時豆 * 増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 457 kcal たんぱく質…………… 15.8 g 脂質…………… 15.9 g 炭水化物…………… 62.6 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 433 kcal たんぱく質…………… 18.5 g 脂質…………… 13.0 g 炭水化物…………… 60.5 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 479 kcal たんぱく質…………… 15.3 g 脂質…………… 15.4 g 炭水化物…………… 69.9 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 527 kcal たんぱく質…………… 17.2 g 脂質…………… 20.8 g 炭水化物…………… 67.3 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 530 kcal たんぱく質…………… 14.8 g 脂質…………… 16.4 g 炭水化物…………… 80.5 g 食塩相当量…………… 1.9 g

\*ご飯の量は約150gです。白米:国産(青森県産)。

	3/23(月)	3/24(火)	3/25(水)	3/26(木)	3/27(金)
舞菜 御膳	ミックスフライ(タルタルソース付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> 鶏肉とかぼちゃのチーズがけ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	海鮮ブルコギ風炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	バラ焼き風炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	あじの青しそ風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	鶏肉の八幡巻き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	金平ごぼう入りちぎり揚げ	肉団子のケチャップ和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ツナマヨフライ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	絹ごし揚げ煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	ほうれん草とひき肉の和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツと豚肉のぼん酢和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	もち麦の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ナスとさつま揚げの味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	カリフラワーの柚子胡椒和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜としらすのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	つきこんにゃくのたらこ煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	里芋の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	にらと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>
	もやしとコーンの炒め物	れんこんのごま炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ブロッコリーのおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草と油揚げのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜と舞茸の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	人参ときくらげの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いんげんとベーコンの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	くわいの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ウインナーと野菜の洋風炒め
	千切りポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	卵の花と豆のサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	細切りごぼうサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	蒸し鶏のオレンジ風味マリネ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツのごまマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> * 増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア)使用	煮豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> * 甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用	白菜とかにかまの中華和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>	しば漬け * 甘味料(ステビア)使用
	熱量…………… 548 kcal たんぱく質…………… 19.7 g 脂質…………… 30.2 g 炭水化物…………… 49.2 g 食塩相当量…………… 4.0 g	熱量…………… 440 kcal たんぱく質…………… 18.9 g 脂質…………… 26.5 g 炭水化物…………… 31.6 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 435 kcal たんぱく質…………… 19.5 g 脂質…………… 23.4 g 炭水化物…………… 37.0 g 食塩相当量…………… 4.1 g	熱量…………… 464 kcal たんぱく質…………… 17.8 g 脂質…………… 26.8 g 炭水化物…………… 38.0 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 420 kcal たんぱく質…………… 21.1 g 脂質…………… 26.3 g 炭水化物…………… 24.4 g 食塩相当量…………… 3.3 g

メインメニューは週3日以上からのご利用となります

3月23日(月)▶3月27日(金)

舞菜  
しっかりおかず

	3/23(月)	3/24(火)	3/25(水)	3/26(木)	3/27(金)
	<b>今週の おすすめ</b> メンチカツの 甘辛だれ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	海鮮炒め <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	牛肉のストロガノフ風 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏肉のマーマレード焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	あじの山椒焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	姫高野の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	焼き餃子(ニンニク抜き) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	シイラの青さフリッター <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ひろうすの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	鶏と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	平春雨と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	いんげんとベーコンの 炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	あさりと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	カリフラワーの 明太マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>	かぼちゃの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	千切りポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	卵の花と豆のサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	細切りごぼうサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	わかめと葱のナムル <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	キャベツのごまマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	*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..... 536 kcal たんぱく質..... 16.1 g 脂質..... 32.7 g 炭水化物..... 44.3 g 食塩相当量..... 3.3 g	熱量..... 353 kcal たんぱく質..... 16.3 g 脂質..... 17.7 g 炭水化物..... 32.7 g 食塩相当量..... 3.0 g	熱量..... 379 kcal たんぱく質..... 15.9 g 脂質..... 23.7 g 炭水化物..... 25.3 g 食塩相当量..... 1.9 g	熱量..... 431 kcal たんぱく質..... 25.8 g 脂質..... 23.3 g 炭水化物..... 29.3 g 食塩相当量..... 2.3 g	熱量..... 379 kcal たんぱく質..... 24.7 g 脂質..... 22.4 g 炭水化物..... 19.7 g 食塩相当量..... 2.7 g

本体  
700円  
(¥756円)

## 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もお届けできます。

### ◆日替わりサンドイッチ B週

全品1パック 本体270円 (¥291円)

3/23(月)	3/24(火)	3/25(水)	3/26(木)	3/27(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
アレルギー(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。	アレルギー(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。	アレルギー(卵・乳・小麦) 353kcal、食塩相当量2.0g 増粘安定剤:カラギナン使用。	アレルギー(乳・小麦) 272kcal、食塩相当量0.7g	アレルギー(卵・乳・小麦) 306kcal、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・小松菜とえのきのお浸し
アレルギー(小麦) 260kcal、食塩相当量1.8g。	アレルギー(卵・乳・小麦) 299kcal、食塩相当量2.0g。カラギナン使用。

### 電子レンジ温め時間の目安(500W)

舞菜(おかず・弁当・御膳・しっかりおかず)	冷凍おかず
約1分30秒~2分	約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。

## 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

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