

舞菜(まいさい) 献立表

	4/6(月)	4/7(火)	4/8(水)	4/9(木)	4/10(金)
舞菜 おかず	マーボー豆腐 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	さばの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 照り焼きハンバーグ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	さわらの和風あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	味噌ヒレカツ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	ほたてクリーミーコロッセ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏と野菜のレモン風味炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	すり身天煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	肉しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)</small>	エビと玉子の中華炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>
	ブロッコリーとかにかまの スープ煮 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>	人参とひき肉の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ピーマンとしらすの煮物 <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>	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	かぼちゃの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜と舞茸のおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテのオーロラソース和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</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>	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	枝豆とツナのサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	きゅうりとわかめの酢の物	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>	ひじきとくわいのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	もやしの梅風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	黒豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	割干し大根 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
			*着色料(ラック)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…………… 407 kcal たんぱく質…………… 13.4 g 脂質…………… 22.6 g 炭水化物…………… 37.3 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 390 kcal たんぱく質…………… 24.5 g 脂質…………… 25.3 g 炭水化物…………… 16.6 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 341 kcal たんぱく質…………… 13.7 g 脂質…………… 15.6 g 炭水化物…………… 36.2 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 417 kcal たんぱく質…………… 20.0 g 脂質…………… 26.2 g 炭水化物…………… 25.3 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 402 kcal たんぱく質…………… 16.6 g 脂質…………… 23.8 g 炭水化物…………… 30.2 g 食塩相当量…………… 2.8 g

	4/6(月)	4/7(火)	4/8(水)	4/9(木)	4/10(金)
舞菜 弁当	ご飯	筍ご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご飯	ご飯	ご飯
	マーボー豆腐 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	さばの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 照り焼きハンバーグ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	さわらの和風あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	味噌ヒレカツ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	ブロッコリーとかにかまの スープ煮 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>	人参とひき肉の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ピーマンとしらすの煮物 <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>	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	かぼちゃの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜と舞茸のおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテのオーロラソース和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</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>	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	枝豆とツナのサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	きゅうりとわかめの酢の物	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>	ひじきとくわいのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	もやしの梅風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	黒豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	割干し大根 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
			*着色料(ラック)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…………… 489 kcal たんぱく質…………… 13.9 g 脂質…………… 13.4 g 炭水化物…………… 78.0 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 523 kcal たんぱく質…………… 22.7 g 脂質…………… 19.7 g 炭水化物…………… 64.1 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 485 kcal たんぱく質…………… 14.3 g 脂質…………… 12.5 g 炭水化物…………… 78.7 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 497 kcal たんぱく質…………… 19.3 g 脂質…………… 16.8 g 炭水化物…………… 67.2 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 472 kcal たんぱく質…………… 13.2 g 脂質…………… 14.8 g 炭水化物…………… 71.3 g 食塩相当量…………… 1.7 g

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(青森県産)。

	4/6(月)	4/7(火)	4/8(水)	4/9(木)	4/10(金)
舞菜 御膳	マスの金山寺味噌焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	鶏肉の柚子胡椒焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	あじのメンチカツ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚焼肉 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ シーフードカレー <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>
	厚揚げと豚肉の オイスター炒め <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>	鶏とアスパラの バター醤油炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	たこ団子揚げ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	かぼちゃコロッセ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 <small>(原材料の一部に乳成分、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>	とうもろこしの香ばし揚げ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	油揚げの玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	れんこんの中華炒め煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ささがき金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野菜炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	小松菜とウインナーの 炒め物	ほうれん草となめこの おひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	つきこんにゃくの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	ほうれん草のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	くわいのおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	肉味噌キャベツ <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>	いんげんとしらすの炒め煮 <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>	チンゲン菜とメンマの和え物 <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>	ナスの生姜だれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツの洋風煮 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>
	ブロッコリーの タルタルサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	れんこんサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	枝豆とツナのサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	大学芋 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	うぐいす豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白菜の青さおえ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	千切りたくあん漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野沢菜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高菜漬け <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		*発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 441 kcal たんぱく質…………… 26.1 g 脂質…………… 22.9 g 炭水化物…………… 32.6 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 402 kcal たんぱく質…………… 23.8 g 脂質…………… 22.4 g 炭水化物…………… 26.2 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 487 kcal たんぱく質…………… 21.7 g 脂質…………… 28.7 g 炭水化物…………… 35.6 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 502 kcal たんぱく質…………… 22.9 g 脂質…………… 29.0 g 炭水化物…………… 36.9 g 食塩相当量…………… 3.4 g	熱量…………… 474 kcal たんぱく質…………… 12.4 g 脂質…………… 23.0 g 炭水化物…………… 54.0 g 食塩相当量…………… 3.8 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

4月6日(月)▶4月10日(金)

舞菜
しっかり
おかず

本体
700円
(¥756円)

4/6(月)	4/7(火)	4/8(水)	4/9(木)	4/10(金)
今週のおすすめ かわいいの レモンタルタルソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ポークカレー <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	クリーミーコロッケ (かに風味) <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、かにを含みます)</small>	鶏のくわ焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豆腐ハンバーグの みぞれあん <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
ご当地 東京 東村山黒焼きそば <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	イカメンチカツ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ブロッコリーとエビの炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	ごぼう天とつみれの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	鶏とアスパラの バター醤油炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
いんげんのおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と竹輪の和え物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	玉子焼 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	しろ菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	スクランブルエッグ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
イタリアン野菜のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	れんこんサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	枝豆とツナのサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	大学芋 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
熱量…………… 371 kcal たんぱく質…………… 13.5 g 脂質…………… 23.7 g 炭水化物…………… 24.8 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 415 kcal たんぱく質…………… 14.4 g 脂質…………… 24.2 g 炭水化物…………… 34.8 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 492 kcal たんぱく質…………… 13.6 g 脂質…………… 31.7 g 炭水化物…………… 37.7 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 404 kcal たんぱく質…………… 22.9 g 脂質…………… 22.9 g 炭水化物…………… 26.6 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 395 kcal たんぱく質…………… 16.7 g 脂質…………… 22.5 g 炭水化物…………… 31.3 g 食塩相当量…………… 2.8 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)

4/6(月)	4/7(火)	4/8(水)	4/9(木)	4/10(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)

さばの味噌煮	鶏肉のから揚げ彩り塩だれ
さばの味噌煮・干し海老入り卵の花・豆腐しんじょと野菜の炊き合わせ・切干大根の梅おかか和え	鶏肉のから揚げ彩り塩だれ・ほうれん草炒め・のっぺい煮・いんげんとコーンの炒め物
アレルギー(卵・小麦・えび) 313kcal、食塩相当量2.0g。	アレルギー(小麦) 260kcal、食塩相当量1.9g。亜硝酸Na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