

# 舞菜(まいさい) 献立表

	4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)
舞菜 おかず	天ぶら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	牛肉のピビンバ風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	銀ひらすのみりん風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	鶏肉の生姜焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	<b>今週の おすすめ</b> 白身魚の ピリ辛トマトソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	豚肉と玉葱の塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かに玉風 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>	豚肉と野菜のさっぱり炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白はんぺんフライ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	鶏と野菜の味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	こんにやくとメンマの 甘辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ピーマンとウインナーの 炒め物	小松菜と油揚げの煮物 <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>	ポテトのレモン風味炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	チンゲン菜の錦糸和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ナスの中華だれ <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</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>	きくらげの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草としめじの ごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	紫キャベツと玉葱のピクルス <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野菜と蒸し鶏の 粒マスタード和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	大学芋 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ブロッコリーとチーズの サラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	大根サラダ(中華風) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	白菜の青さและ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	桜大根漬け  * 甘味料(ステビア)使用	玉葱ときゅうりの和え物  * 甘味料(ステビア)使用	野沢菜漬け  * 甘味料(ステビア)使用	うぐいす豆  * 増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 394 kcal たんぱく質…………… 11.4 g 脂質…………… 26.0 g 炭水化物…………… 28.5 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 432 kcal たんぱく質…………… 15.0 g 脂質…………… 30.8 g 炭水化物…………… 22.8 g 食塩相当量…………… 3.4 g	熱量…………… 327 kcal たんぱく質…………… 21.4 g 脂質…………… 17.1 g 炭水化物…………… 21.7 g 食塩相当量…………… 1.5 g	熱量…………… 366 kcal たんぱく質…………… 17.9 g 脂質…………… 21.1 g 炭水化物…………… 25.8 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 357 kcal たんぱく質…………… 22.3 g 脂質…………… 17.2 g 炭水化物…………… 28.5 g 食塩相当量…………… 3.2 g

	4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)
舞菜 弁当	ご飯	ご飯	ご飯	桜えび風味ご飯 <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	ご飯
	天ぶら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	牛肉のピビンバ風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	銀ひらすのみりん風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	鶏肉の生姜焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	<b>今週の おすすめ</b> 白身魚の ピリ辛トマトソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	こんにやくとメンマの 甘辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ピーマンとウインナーの 炒め物	小松菜と油揚げの煮物 <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>	ポテトのレモン風味炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	チンゲン菜の錦糸和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ナスの中華だれ <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</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>	きくらげの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草としめじの ごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	紫キャベツと玉葱のピクルス <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野菜と蒸し鶏の 粒マスタード和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	大学芋 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ブロッコリーとチーズの サラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	大根サラダ(中華風) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	白菜の青さและ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	桜大根漬け  * 甘味料(ステビア)使用	玉葱ときゅうりの和え物  * 甘味料(ステビア)使用	野沢菜漬け  * 甘味料(ステビア)使用	うぐいす豆  * 増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 437 kcal たんぱく質…………… 9.0 g 脂質…………… 13.8 g 炭水化物…………… 69.5 g 食塩相当量…………… 1.5 g	熱量…………… 551 kcal たんぱく質…………… 14.5 g 脂質…………… 24.7 g 炭水化物…………… 67.3 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 457 kcal たんぱく質…………… 19.2 g 脂質…………… 11.2 g 炭水化物…………… 69.9 g 食塩相当量…………… 1.1 g	熱量…………… 448 kcal たんぱく質…………… 15.7 g 脂質…………… 12.1 g 炭水化物…………… 69.2 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 447 kcal たんぱく質…………… 17.6 g 脂質…………… 11.3 g 炭水化物…………… 69.1 g 食塩相当量…………… 1.6 g

\*ご飯の量は約150gです。白米:国産(青森県産)。

	4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)
舞菜 御膳	牛肉とエリンギの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	たらのレモンマヨソース <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> 豚肉とキャベツの 甘味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	あさりのトマトチャウダー <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏肉の香味ソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	天ぶら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	ささみカツ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ひろすの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ピーマンの肉詰めフライ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	魚肉ソーセージと春野菜の 炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	マカロニのミートソース和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	竹輪とピーマンの ねりごま炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	デミソースハンバーグ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜とひき肉の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	揚げ出し豆腐の和風あん <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ほうれん草の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	れんこんの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	ごぼうの中華炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白菜と昆布の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ミックス野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</small>	チンゲン菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	里芋の黒ごま和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	つきこんにやくのたらこ煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜とツナの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	卵の花 <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>	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>	もやしとにらの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	切干大根のサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	紅あずまのサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	キャベツとセロリのマリネ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
	もやしの赤しそ和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	きゅうり漬け <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>	金時豆  * 増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	しば漬け  * 甘味料(ステビア)使用
	熱量…………… 456 kcal たんぱく質…………… 14.8 g 脂質…………… 28.5 g 炭水化物…………… 35.2 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 474 kcal たんぱく質…………… 24.0 g 脂質…………… 22.8 g 炭水化物…………… 42.5 g 食塩相当量…………… 3.9 g	熱量…………… 531 kcal たんぱく質…………… 22.3 g 脂質…………… 31.8 g 炭水化物…………… 39.4 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 413 kcal たんぱく質…………… 17.6 g 脂質…………… 17.1 g 炭水化物…………… 47.2 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 474 kcal たんぱく質…………… 20.7 g 脂質…………… 29.3 g 炭水化物…………… 31.8 g 食塩相当量…………… 4.2 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13日(月)▶4月17日(金)

舞菜  
しっかり  
おかず

本体  
700円  
(¥756円)

4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)
豆腐のひき肉包み揚げ天 (天つゆ付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	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>	豚肉と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> 塩唐揚げ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	八宝菜 <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>
豚肉と昆布の炒め煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	肉巻の甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	海鮮しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)</small>	あさりとじゃが芋の ミートソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ウインナーフライ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
チンゲン菜の錦糸和え <small>(原材料の一部に卵、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>	小松菜とツナの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	竹輪の青さマヨ炒め <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	れんこん金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
大根なます	紅あずまのサラダ	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	キャベツとセロリのマリネ	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small> *発色剤(亜硝酸Na)使用
熱量..... 526 kcal たんぱく質..... 14.7 g 脂質..... 40.1 g 炭水化物..... 26.7 g 食塩相当量..... 1.7 g	熱量..... 365 kcal たんぱく質..... 21.9 g 脂質..... 15.4 g 炭水化物..... 34.6 g 食塩相当量..... 2.4 g	熱量..... 400 kcal たんぱく質..... 17.6 g 脂質..... 24.2 g 炭水化物..... 28.5 g 食塩相当量..... 2.6 g	熱量..... 472 kcal たんぱく質..... 21.7 g 脂質..... 28.4 g 炭水化物..... 32.1 g 食塩相当量..... 3.0 g	熱量..... 383 kcal たんぱく質..... 13.9 g 脂質..... 22.2 g 炭水化物..... 31.9 g 食塩相当量..... 3.0 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 A週

全品1パック 本体270円 (¥291円)

4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(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) 358kcal、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 (¥1,274円)

赤魚の煮付け	みそかつ
赤魚の煮付け・里芋となすのそぼろあんかけ・ キャベツと干し海老の炒め物・いんげんのごま和え	みそかつ・ブロックリーとえびの塩炒め・ 変わりきんぴら・ほうれん草のお浸し
アレルギー(乳・小麦・えび) 268kcal、食塩相当量2.0g。	アレルギー(卵・乳・小麦・えび) 259kcal、食塩相当量1.8g。

### 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