

# 舞菜(まいさい) 献立表

	4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)
舞菜 おかず	プルコギ風牛肉の炒め物 <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>	豚肉のマーマレード炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ホキのオニオンソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> 鶏肉のごま焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	たらのフライ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	肉団子のバーベキューソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	紅生姜入りさつま揚げの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	すき焼き風コロッケ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	エビと野菜の中華炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>
	いんげんと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ナスと玉葱のぼん酢和え <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>	ほうれん草としめじのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしときくらげのピリ辛和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	しんじょうの煮物 <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>	れんこんの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	筍とそぼろの和え物 <small>(原材料の一部に卵、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>
	ピーマンの昆布和え <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>	きゅうりと蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かぼちゃとレーズンのサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	玉葱とハムのマリネ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
	きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高菜玉子 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	金時豆	大根の赤しそ和え	さつま芋の甘煮
		*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(カンゾウ、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…………… 370 kcal たんぱく質…………… 12.9 g 脂質…………… 23.7 g 炭水化物…………… 26.1 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 442 kcal たんぱく質…………… 16.7 g 脂質…………… 24.0 g 炭水化物…………… 39.5 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 346 kcal たんぱく質…………… 15.9 g 脂質…………… 16.5 g 炭水化物…………… 33.7 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 332 kcal たんぱく質…………… 15.8 g 脂質…………… 14.7 g 炭水化物…………… 33.4 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 344 kcal たんぱく質…………… 23.0 g 脂質…………… 20.1 g 炭水化物…………… 17.4 g 食塩相当量…………… 2.4 g
	本体 <b>650円</b> (¥702)				

	4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)
舞菜 弁当	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	炊き込みご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	プルコギ風牛肉の炒め物 <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>	豚肉のマーマレード炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ホキのオニオンソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> 鶏肉のごま焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	いんげんと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ナスと玉葱のぼん酢和え <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>	ほうれん草としめじのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしときくらげのピリ辛和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	しんじょうの煮物 <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>	れんこんの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	筍とそぼろの和え物 <small>(原材料の一部に卵、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>
	ピーマンの昆布和え <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>	きゅうりと蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かぼちゃとレーズンのサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	玉葱とハムのマリネ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
	きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高菜玉子 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	金時豆	大根の赤しそ和え	さつま芋の甘煮
		*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	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 459 kcal たんぱく質…………… 11.5 g 脂質…………… 14.6 g 炭水化物…………… 70.3 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 455 kcal たんぱく質…………… 10.7 g 脂質…………… 13.3 g 炭水化物…………… 72.8 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 497 kcal たんぱく質…………… 14.8 g 脂質…………… 13.1 g 炭水化物…………… 80.1 g 食塩相当量…………… 1.4 g	熱量…………… 439 kcal たんぱく質…………… 17.5 g 脂質…………… 9.5 g 炭水化物…………… 70.4 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 453 kcal たんぱく質…………… 17.2 g 脂質…………… 14.3 g 炭水化物…………… 63.8 g 食塩相当量…………… 2.1 g
	本体 <b>630円</b> (¥680)				

\*ご飯の量は約150gです。白米:国産(青森県産)。

	4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)
舞菜 御膳	<b>今週のおすすめ</b> 赤魚の和風あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚肉の生姜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さばの塩焼き	鶏天のおかか葱ソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	サーモンフライ (タルタルソース付) <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>	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>	牛肉と野菜の和風マヨ炒め <small>(原材料の一部に卵、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>	鶏とごぼうの炒め物 <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>	<b>ご当地 東京</b> 東村山 黒焼きそば <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豆腐チャンプル <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	和風野菜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しんじょうの煮物 <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 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ブロッコリーのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	竹輪と玉葱の煮物 <small>(原材料の一部に卵、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>	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>
	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>	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>	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>	れんこん金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	里芋の白味噌だれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	小松菜ともやしのおひたし <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>	くわいの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しろ菜とツナの中華和え	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>
	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>	玉葱とハムのマリネ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	菜の花の辛子和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豆サラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	もやしときゅうりの中華和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	うぐいす豆	大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しそ昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さつま芋の甘煮	高菜漬け <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	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用		
	熱量…………… 527 kcal たんぱく質…………… 23.5 g 脂質…………… 29.8 g 炭水化物…………… 41.4 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 434 kcal たんぱく質…………… 17.3 g 脂質…………… 22.3 g 炭水化物…………… 40.4 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 480 kcal たんぱく質…………… 25.3 g 脂質…………… 31.7 g 炭水化物…………… 23.1 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 479 kcal たんぱく質…………… 18.5 g 脂質…………… 25.6 g 炭水化物…………… 43.2 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 422 kcal たんぱく質…………… 17.4 g 脂質…………… 22.7 g 炭水化物…………… 31.0 g 食塩相当量…………… 2.6 g
本体 <b>780円</b> (¥842)					

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20日(月)▶4月24日(金)

舞菜 しっかりおかず	4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)
	あじの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	鶏肉のマヨパン粉焼き <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> シイラのピリ辛トマトソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	豚肉の柳川風 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	牛肉とナスの炒め物 <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>	お魚厚揚げの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚肉とコーンの味噌バター炒め <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</small>	ハムカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	たらのから揚げタルタルソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	チンゲン菜とかにかまのおひたし <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>	人参の真砂和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ニンニクの芽とひき肉の炒め物 <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ケチャップ炒め
	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>	玉葱とピーマンのマリネ <small>* 甘味料(カンゾウ)使用</small>	菜の花と筍の和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豆サラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	もやしときゅうりの中華和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	熱量……………453 kcal たんぱく質……………20.6 g 脂質……………24.2 g 炭水化物……………38.4 g 食塩相当量……………2.5 g	熱量……………429 kcal たんぱく質……………24.8 g 脂質……………23.1 g 炭水化物……………30.2 g 食塩相当量……………3.2 g	熱量……………400 kcal たんぱく質……………24.4 g 脂質……………19.9 g 炭水化物……………31.0 g 食塩相当量……………2.1 g	熱量……………376 kcal たんぱく質……………19.2 g 脂質……………20.0 g 炭水化物……………30.1 g 食塩相当量……………2.7 g	熱量……………422 kcal たんぱく質……………14.0 g 脂質……………29.1 g 炭水化物……………25.0 g 食塩相当量……………2.4 g

本体700円  
(¥756)

## 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)

4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(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) 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)

たらのトマト煮	照り焼きハンバーグ
たらのトマト煮・ブロッコリーのコンソメあん・さつまいもとチーズのサラダ・チンゲン菜の袖胡椒和え	照り焼きハンバーグ・ジャーマンポテト・野菜のラタトゥイユ・小松菜のお浸し
アレルゲン(卵・乳・小麦) 232kcal、食塩相当量1.9g。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 311kcal、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 コーオペリ  
コープデリにいがた  
「ともに」の力で、笑顔の明日を