

# 舞菜(まいさい) 献立表

	4/27(月)	4/28(火)	4/29(水)	4/30(木)	5/1(金)
舞菜おかず	銀ひらすの塩焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> 豚肉の梅りんごソース <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>	<b>ご当地岐阜</b> 鶏ちゃん焼き風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	イカ天甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	豚肉入り韓国風マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、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>	牛肉と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	春巻き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	鶏のねぎ塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	小松菜とウインナーの炒め物	春雨とわかめのツナ和え	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>	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>	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>
	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>	かぼちゃの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテトと豆のケチャップ和え	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>	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>
	大根なます	れんこんと野菜のジンジャーサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</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>	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	糸昆布のサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>
	黒豆 <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> *甘味料(ステビア)使用	柚子風味きゅうり *甘味料(ステビア)使用	白菜の青さและ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しば漬け *甘味料(ステビア)使用
	熱量…………… 309 kcal たんぱく質…………… 21.0 g 脂質…………… 17.3 g 炭水化物…………… 17.3 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 391 kcal たんぱく質…………… 18.9 g 脂質…………… 22.3 g 炭水化物…………… 28.8 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 361 kcal たんぱく質…………… 13.1 g 脂質…………… 22.1 g 炭水化物…………… 27.3 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 367 kcal たんぱく質…………… 17.1 g 脂質…………… 22.7 g 炭水化物…………… 24.0 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 397 kcal たんぱく質…………… 21.5 g 脂質…………… 22.7 g 炭水化物…………… 26.2 g 食塩相当量…………… 3.2 g

	4/27(月)	4/28(火)	4/29(水)	4/30(木)	5/1(金)
舞菜弁当	高菜ご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	銀ひらすの塩焼き	<b>今週のおすすめ</b> 豚肉の梅りんごソース <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>	<b>ご当地岐阜</b> 鶏ちゃん焼き風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	イカ天甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	小松菜とウインナーの炒め物	春雨とわかめのツナ和え	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>	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>	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>
	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>	かぼちゃの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテトと豆のケチャップ和え	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>	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>
	大根なます	れんこんと野菜のジンジャーサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</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>	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	糸昆布のサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>
	黒豆 <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> *甘味料(ステビア)使用	柚子風味きゅうり *甘味料(ステビア)使用	白菜の青さและ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しば漬け *甘味料(ステビア)使用
	熱量…………… 445 kcal たんぱく質…………… 20.2 g 脂質…………… 12.1 g 炭水化物…………… 63.9 g 食塩相当量…………… 1.4 g	熱量…………… 476 kcal たんぱく質…………… 16.1 g 脂質…………… 14.2 g 炭水化物…………… 71.1 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 480 kcal たんぱく質…………… 13.0 g 脂質…………… 15.7 g 炭水化物…………… 71.5 g 食塩相当量…………… 1.5 g	熱量…………… 417 kcal たんぱく質…………… 15.2 g 脂質…………… 11.0 g 炭水化物…………… 64.8 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 480 kcal たんぱく質…………… 15.7 g 脂質…………… 14.9 g 炭水化物…………… 70.5 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)。

	4/27(月)	4/28(火)	4/29(水)	4/30(木)	5/1(金)
舞菜御膳	鶏のくわ焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	あじのごま醤油焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	味噌ヒレカツ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> 白身魚のマスタードソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ハッシュドビーフ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</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>	豚肉とれんこんの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	絹ごし揚げ煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	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>	コーンバターフライ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	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>	ねぎ焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	根菜のチリマヨネーズ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜とあさりの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
	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>	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>	里芋の青さ風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこんのおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	こんにゃ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>
	ささがき金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツとウインナーの炒め物	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>	人参の真砂和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草のおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	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>	しろ菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜とかにかまの煮物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</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>	卵の花 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	わかめと竹輪の生姜マヨ和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	カリフラワーとツナのサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	きゅうりと蒸し鶏のサラダ <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>	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>
	大根の柚子風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	金時豆 *甘味料(ステビア)使用	野沢菜漬け <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>	福神漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	熱量…………… 538 kcal たんぱく質…………… 28.5 g 脂質…………… 31.5 g 炭水化物…………… 35.0 g 食塩相当量…………… 3.9 g	熱量…………… 471 kcal たんぱく質…………… 25.9 g 脂質…………… 27.2 g 炭水化物…………… 31.2 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 422 kcal たんぱく質…………… 17.1 g 脂質…………… 19.9 g 炭水化物…………… 37.4 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 404 kcal たんぱく質…………… 24.2 g 脂質…………… 19.9 g 炭水化物…………… 31.9 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 535 kcal たんぱく質…………… 13.7 g 脂質…………… 33.2 g 炭水化物…………… 45.8 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

4月27日(月)▶5月1日(金)

舞菜  
しっかり  
おかず

本体  
700円  
(¥756)

4/27(月)	4/28(火)	4/29(水)	4/30(木)	5/1(金)
ブ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>	かれいの揚げびたし <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	酢豚風炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白身フライの ピスク風ソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> 鶏肉の山椒焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
本まぐろメンチカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	しろ菜と豚肉の中華炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	サーモンマヨフライ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	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>	揚げ出し豆腐の みぞれあん <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>	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>	野菜の彩りしんじょう煮 <small>(原材料の一部に卵、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>	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>
くわいと枝豆のサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	カリフラワーとツナの サラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	きゅうりと蒸し鶏のサラダ <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>	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>
熱量..... 391 kcal たんぱく質..... 10.2 g 脂質..... 24.2 g 炭水化物..... 33.3 g 食塩相当量..... 2.2 g	熱量..... 374 kcal たんぱく質..... 20.5 g 脂質..... 24.4 g 炭水化物..... 18.0 g 食塩相当量..... 3.1 g	熱量..... 423 kcal たんぱく質..... 14.0 g 脂質..... 24.2 g 炭水化物..... 37.0 g 食塩相当量..... 3.1 g	熱量..... 509 kcal たんぱく質..... 21.1 g 脂質..... 29.5 g 炭水化物..... 39.8 g 食塩相当量..... 2.7 g	熱量..... 399 kcal たんぱく質..... 24.2 g 脂質..... 23.9 g 炭水化物..... 21.4 g 食塩相当量..... 2.0 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)

4/27(月)	4/28(火)	4/29(水)	4/30(木)	5/1(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)

さけのタルタルソース	鶏肉のトマトソース
さけのタルタルソース・豆腐とひき肉の生姜あんかけ・ スナップエンドウのお浸し・カレービーフン	鶏肉のトマトソース・青菜炒め・ なすのそぼろあん・マッシュポテト
アレルギー(卵・乳・小麦) 270kcal、食塩相当量2.0g。	アレルギー(卵・乳・小麦) 254kcal、食塩相当量2.0g。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ご注文変更や休止は、  
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