

舞菜(まいさい) 献立表

	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	5/8(金)
舞菜 おかず	今週のおすすめ 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>	さばのみぞれあん <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	かれのいの特リソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚肉と野菜のたらこ風味 <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>	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>	はものしんじょう煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚肉の照りたま炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	竹輪の磯辺揚げ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>
	人参としらすの炒め煮 <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>	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>	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>	ウインナーと野菜のケチャップ炒め
	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>	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>	里芋のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	キャベツの煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ナスの生姜だれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	玉葱とかにかまの中華風酢の物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>	紅あずまのサラダ	玉葱とコーンのサラダ	カリフラワー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>	菜の花の辛子和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	大根の赤しそ和え	広島菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うぐいす豆	野沢菜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしの梅風味
				*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	
	熱量…………… 374 kcal たんぱく質…………… 18.8 g 脂質…………… 22.6 g 炭水化物…………… 23.3 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 326 kcal たんぱく質…………… 17.4 g 脂質…………… 16.8 g 炭水化物…………… 26.7 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 342 kcal たんぱく質…………… 13.7 g 脂質…………… 18.2 g 炭水化物…………… 30.7 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 417 kcal たんぱく質…………… 17.3 g 脂質…………… 25.4 g 炭水化物…………… 29.6 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 429 kcal たんぱく質…………… 15.7 g 脂質…………… 28.6 g 炭水化物…………… 26.5 g 食塩相当量…………… 2.7 g
	本体 650円 (¥702)				

	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	5/8(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
	今週のおすすめ 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>	さばのみぞれあん <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	かれのいの特リソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚肉と野菜のたらこ風味 <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>	れんこん金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>	ウインナーと野菜のケチャップ炒め
	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>	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>	里芋のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	キャベツの煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ナスの生姜だれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	玉葱とかにかまの中華風酢の物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>	紅あずまのサラダ	玉葱とコーンのサラダ	カリフラワー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>	菜の花の辛子和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	大根の赤しそ和え	広島菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うぐいす豆	野沢菜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしの梅風味
				*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	
	熱量…………… 476 kcal たんぱく質…………… 15.5 g 脂質…………… 14.4 g 炭水化物…………… 70.9 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 508 kcal たんぱく質…………… 19.5 g 脂質…………… 16.8 g 炭水化物…………… 69.8 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 471 kcal たんぱく質…………… 13.3 g 脂質…………… 12.2 g 炭水化物…………… 77.1 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 495 kcal たんぱく質…………… 14.9 g 脂質…………… 16.5 g 炭水化物…………… 71.5 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 469 kcal たんぱく質…………… 14.3 g 脂質…………… 14.9 g 炭水化物…………… 69.4 g 食塩相当量…………… 1.8 g
	本体 630円 (¥680)				

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(青森県産)。

	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	5/8(金)
舞菜 御膳	さわらのユーリンソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚すき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 赤魚の みりん風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンジャオロース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>
	鶏と野菜の青さ柚子炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	鶏のから揚げ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	かにかまの磯辺揚げ <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	根菜と豚肉のしぐれ煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	小松菜と豚肉の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ナス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>	牛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>	肉団子の照り焼き <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>
	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>	キャベツとあさりの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	切干大根煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしとにらのマヨ炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	魚肉ソーセージの炒め物 <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>	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>	玉葱と竹輪のソース炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</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>	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>
	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>	ごぼうの中華炒め <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>	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>	油揚げの味噌炒め
	わかめとメンマの和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	じゃが芋の青しそマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	里芋の味噌マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	きゅうりとツナの酢の物	人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	しば漬け	広島菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白菜と梅の和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さつま芋の甘煮	枝豆のおかか和え <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			*甘味料(ステビア)、発色剤(亜硝酸Na)使用	
	熱量…………… 464 kcal たんぱく質…………… 25.2 g 脂質…………… 27.3 g 炭水化物…………… 29.6 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 405 kcal たんぱく質…………… 18.7 g 脂質…………… 25.0 g 炭水化物…………… 26.5 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 471 kcal たんぱく質…………… 26.3 g 脂質…………… 23.8 g 炭水化物…………… 38.2 g 食塩相当量…………… 3.6 g	熱量…………… 472 kcal たんぱく質…………… 17.2 g 脂質…………… 27.5 g 炭水化物…………… 38.8 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 537 kcal たんぱく質…………… 21.5 g 脂質…………… 34.6 g 炭水化物…………… 34.0 g 食塩相当量…………… 3.2 g
本体 780円 (¥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

5月4日(月)▶5月8日(金)

舞菜
しっかり
おかず

5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	5/8(金)
バーベキューチキン <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	飛騨牛コロツケ (ソース付) <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	エビのマヨソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	豚肉としめじの 柚子胡椒炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ さわらの菜種あん <small>(原材料の一部に卵、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>	豚肉のどて煮風	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>	春巻き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	肉詰めいなり煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
白菜と昆布の煮物	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>	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、かにかを含みます)</small>	マカロニの コーンクリーム和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
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>	玉葱とあさりの わさび醤油和え <small>(原材料の一部に卵、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>	きゅうりとツナの酢の物	人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
*甘味料(カンゾウ、ステビア)使用		*増粘剤(カラギナン)使用		*甘味料(ステビア)使用
熱量……………408 kcal たんぱく質……………20.0 g 脂質……………28.6 g 炭水化物……………18.2 g 食塩相当量……………1.6 g	熱量……………444 kcal たんぱく質……………13.3 g 脂質……………26.7 g 炭水化物……………37.2 g 食塩相当量……………1.9 g	熱量……………408 kcal たんぱく質……………15.1 g 脂質……………28.2 g 炭水化物……………23.1 g 食塩相当量……………2.7 g	熱量……………336 kcal たんぱく質……………14.4 g 脂質……………24.1 g 炭水化物……………28.0 g 食塩相当量……………2.4 g	熱量……………468 kcal たんぱく質……………23.0 g 脂質……………30.0 g 炭水化物……………25.8 g 食塩相当量……………2.0 g

本体
700円
(税別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 (税別291円)

5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	5/8(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 (税別1,274円)

さばの塩麹焼き	肉じゃが
さばの塩麹焼き・里芋の袖みそだれ・ ひじきの炒り煮・小松菜ときのこの二色浸し	肉じゃが・キャベツとひき肉のみそ炒め・ 切干大根の煮物・ほうれん草の柚子胡椒和え
アレルギー(乳・小麦) 320kcal、食塩相当量2.0g	アレルギー(小麦) 254kcal、食塩相当量1.7g

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