

舞菜(まいさい) 献立表

舞菜おかず

本体 650円 (税込702円)

	5/11(月)	5/12(火)	5/13(水)	5/14(木)	5/15(金)
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>	チキンカツ(ソース付) <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ たらのおかかソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚焼肉 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	八宝菜 <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	
豚肉と野菜の青しそ風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテとあさりのカルボナーラ風 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	牛肉とメンマの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	たこ団子の煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	生姜メンチカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	
チンゲン菜のバター醤油炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	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>	高野豆腐の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツとしらすの炒め物 <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>	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>	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>	糸こんにゃくのたらこ炒め <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>	
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>	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>	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>	玉葱とピーマンのマリネ	きゅうりとツナのサラダ <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>	金時豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	葉大根のぼん酢和え <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>	いんげんのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	
*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*甘味料(カンゾウ)使用	*甘味料(ステビア)使用			
熱量..... 421 kcal たんぱく質..... 13.4 g 脂質..... 27.3 g 炭水化物..... 30.5 g 食塩相当量..... 2.2 g	熱量..... 389 kcal たんぱく質..... 15.4 g 脂質..... 17.9 g 炭水化物..... 41.6 g 食塩相当量..... 2.5 g	熱量..... 337 kcal たんぱく質..... 19.5 g 脂質..... 19.6 g 炭水化物..... 20.6 g 食塩相当量..... 3.0 g	熱量..... 334 kcal たんぱく質..... 17.6 g 脂質..... 19.2 g 炭水化物..... 23.0 g 食塩相当量..... 3.3 g	熱量..... 322 kcal たんぱく質..... 14.0 g 脂質..... 18.3 g 炭水化物..... 25.0 g 食塩相当量..... 2.9 g	

舞菜弁当

本体 630円 (税込680円)

	5/11(月)	5/12(火)	5/13(水)	5/14(木)	5/15(金)
ご飯	ご飯	十六穀ご飯	ご飯	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>	チキンカツ(ソース付) <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ たらのおかかソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚焼肉 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	八宝菜 <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	
チンゲン菜のバター醤油炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	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>	高野豆腐の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツとしらすの炒め物 <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>	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>	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>	糸こんにゃくのたらこ炒め <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>	
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>	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>	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>	玉葱とピーマンのマリネ	きゅうりとツナのサラダ <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>	金時豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	葉大根のぼん酢和え <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>	いんげんのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	
*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用		*甘味料(ステビア)使用			
熱量..... 469 kcal たんぱく質..... 11.9 g 脂質..... 16.5 g 炭水化物..... 68.5 g 食塩相当量..... 1.5 g	熱量..... 505 kcal たんぱく質..... 14.0 g 脂質..... 13.0 g 炭水化物..... 82.8 g 食塩相当量..... 1.9 g	熱量..... 413 kcal たんぱく質..... 19.5 g 脂質..... 9.1 g 炭水化物..... 63.3 g 食塩相当量..... 2.1 g	熱量..... 465 kcal たんぱく質..... 16.2 g 脂質..... 15.1 g 炭水化物..... 66.2 g 食塩相当量..... 2.0 g	熱量..... 405 kcal たんぱく質..... 12.6 g 脂質..... 9.9 g 炭水化物..... 66.3 g 食塩相当量..... 2.0 g	

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(青森県産)。

舞菜御膳

本体 780円 (税込842円)

	5/11(月)	5/12(火)	5/13(水)	5/14(木)	5/15(金)
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>	ホキの青しそ風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豆腐ハンバーグ <small>(原材料の一部に乳成分、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>	今週のおすすめ 鶏肉の玉葱クリーミーソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	鶏と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	イカと生姜のカツ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉のケチャップ炒め <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>	
小松菜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>	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>	キャベツとにらの味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	厚揚げの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	春雨と根菜のごまスープ煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	
ひじき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	菜の花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>	れんこんのごま炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	舞茸とピーマンの昆布炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根の甘酢炒め <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>	ささがき金平 <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>	もやしとコーンの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	里芋の青さ風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	
根菜のうま塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>	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>	人参の真砂和え <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>	玉葱入りコールスローサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	野菜のマリネ	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、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>	
きゅうり漬け <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>	桜大根漬け	わかめとしらすの和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野沢菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	
	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*甘味料(ステビア)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..... 480 kcal たんぱく質..... 20.9 g 脂質..... 30.6 g 炭水化物..... 30.4 g 食塩相当量..... 3.0 g	熱量..... 431 kcal たんぱく質..... 28.3 g 脂質..... 23.9 g 炭水化物..... 25.6 g 食塩相当量..... 3.6 g	熱量..... 452 kcal たんぱく質..... 16.5 g 脂質..... 25.0 g 炭水化物..... 40.0 g 食塩相当量..... 3.3 g	熱量..... 424 kcal たんぱく質..... 26.0 g 脂質..... 26.8 g 炭水化物..... 19.9 g 食塩相当量..... 3.1 g	熱量..... 522 kcal たんぱく質..... 24.1 g 脂質..... 34.7 g 炭水化物..... 28.0 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

5月11日(月)▶5月15日(金)

舞菜
しっかり
おかず

本体
700円
(¥756円)

5/11(月)	5/12(火)	5/13(水)	5/14(木)	5/15(金)
天ぷら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	今週のおすすめ 豚肉の ピリ辛生姜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ヒレカツ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	あじの照り焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ユーリンチー <small>(原材料の一部に卵、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>	マーボーナス <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	水餃子 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	黒はんぺんフライ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>
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>	ポテト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>	油揚げの味噌炒め	キャベツと舞茸の ぼん酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
大根なます	玉葱入りコールスローサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	野菜のマリネ	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、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>
熱量…………… 350 kcal たんぱく質…………… 13.6 g 脂質…………… 21.7 g 炭水化物…………… 25.0 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 404 kcal たんぱく質…………… 16.0 g 脂質…………… 29.2 g 炭水化物…………… 18.7 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 404 kcal たんぱく質…………… 14.9 g 脂質…………… 21.2 g 炭水化物…………… 38.5 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 400 kcal たんぱく質…………… 24.7 g 脂質…………… 19.2 g 炭水化物…………… 31.8 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 513 kcal たんぱく質…………… 22.8 g 脂質…………… 33.7 g 炭水化物…………… 31.1 g 食塩相当量…………… 3.2 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)

5/11(月)	5/12(火)	5/13(水)	5/14(木)	5/15(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)

たらの西京焼き	ホイコーロー
たらの西京焼き・フロッコリーの塩炒め・ 大根のかに湯葉あんかけ・大学芋	ホイコーロー・春雨と筍のオイスターソース炒め・ さつまいものごま風味・チンゲン菜の黄金和え
アレルギー(小麦・かに) 241kcal、食塩相当量1.7g。	アレルギー(卵・小麦) 271kcal、食塩相当量2.0g。ステビア、カンゾウ使用。

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