

舞菜(まいさい) 献立表

舞菜おかず

本体 ¥650円 (¥702円)

	5/18(月)	5/19(火)	5/20(水)	5/21(木)	5/22(金)
牛肉とじゃが芋の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	あじの香草焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏肉の柚子胡椒焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かれいのオニオンソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ	デミソースハンバーグ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	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>	豆腐とあさりの深川煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ほうれん草ベーコン炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	豚肉のどて煮風	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>
ねぎ焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	白菜とかにかまの中華和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かきを含みます)</small>	東村山黒焼きそば <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>	ほうれん草ベーコン炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</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>
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>	ブロッコリーとウインナーの炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、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>	玉子焼 <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>	里芋のコーンクリーム和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
蒸し鶏のオレンジ風味マリネ <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>	カリフラワーの梅おほか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>	イタリアン野菜のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
桜大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野沢菜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うぐいす豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さつま芋の甘煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さつま芋の甘煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱ときゅうりの和え物 <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		* 着色料(ラック)、増粘剤(カラギナン)使用
熱量…………… 368 kcal たんぱく質…………… 14.3 g 脂質…………… 21.8 g 炭水化物…………… 28.4 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 321 kcal たんぱく質…………… 17.5 g 脂質…………… 17.9 g 炭水化物…………… 22.3 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 346 kcal たんぱく質…………… 20.6 g 脂質…………… 16.4 g 炭水化物…………… 28.3 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 353 kcal たんぱく質…………… 17.2 g 脂質…………… 21.4 g 炭水化物…………… 21.8 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 430 kcal たんぱく質…………… 15.2 g 脂質…………… 25.0 g 炭水化物…………… 35.8 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 430 kcal たんぱく質…………… 15.2 g 脂質…………… 25.0 g 炭水化物…………… 35.8 g 食塩相当量…………… 2.7 g

舞菜弁当

本体 ¥630円 (¥680円)

	5/18(月)	5/19(火)	5/20(水)	5/21(木)	5/22(金)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	わかめご飯	ご飯
牛肉とじゃが芋の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	あじの香草焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏肉の柚子胡椒焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かれいのオニオンソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ	デミソースハンバーグ <small>(原材料の一部に卵、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>	白菜とかにかまの中華和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かきを含みます)</small>	東村山黒焼きそば <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草ベーコン炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	ほうれん草ベーコン炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</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>
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>	ブロッコリーとウインナーの炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、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>	玉子焼 <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>	里芋のコーンクリーム和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
蒸し鶏のオレンジ風味マリネ <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>	カリフラワーの梅おほか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>	イタリアン野菜のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
桜大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野沢菜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うぐいす豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さつま芋の甘煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さつま芋の甘煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱ときゅうりの和え物 <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		* 着色料(ラック)、増粘剤(カラギナン)使用
熱量…………… 485 kcal たんぱく質…………… 14.2 g 脂質…………… 15.0 g 炭水化物…………… 73.3 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 450 kcal たんぱく質…………… 18.8 g 脂質…………… 13.1 g 炭水化物…………… 64.4 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 438 kcal たんぱく質…………… 15.2 g 脂質…………… 9.4 g 炭水化物…………… 72.6 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 505 kcal たんぱく質…………… 15.9 g 脂質…………… 16.2 g 炭水化物…………… 73.1 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 519 kcal たんぱく質…………… 14.8 g 脂質…………… 17.5 g 炭水化物…………… 75.7 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 519 kcal たんぱく質…………… 14.8 g 脂質…………… 17.5 g 炭水化物…………… 75.7 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 (¥842円)

	5/18(月)	5/19(火)	5/20(水)	5/21(木)	5/22(金)
あじのさんが焼き <small>(原材料の一部に乳成分、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>	マスの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ	豚肉とごぼうの中華味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白身フライのビスク風ソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)</small>
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>	ブロッコリーとエビの炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	豆腐のひき肉包み揚げ天 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	たこ団子の煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚肉の高菜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
ナスのごまだれ <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>	ほうれん草ベーコン炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	玉子焼 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	玉子焼 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	キャベツ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>
れんこんの中華炒め煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほたて風味フライ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	竹輪と野菜のピリ辛炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	糸昆布の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	糸昆布の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
ほうれん草と蒲鉾のおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いんげんのおほか和え <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>	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>	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、かきを含みます)</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>	もち麩の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	根菜の甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	人参とコーンのグラッセ <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</small>	人参とコーンのグラッセ <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</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>
ツナコーンサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	千切りポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	カリフラワーと玉子のサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	さつま芋とレーズンのサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	さつま芋とレーズンのサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	大根と海藻の香味サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うぐいす豆 <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>	白菜の柚子風味和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白菜の柚子風味和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	広島菜漬け <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			
熱量…………… 516 kcal たんぱく質…………… 16.0 g 脂質…………… 31.0 g 炭水化物…………… 43.6 g 食塩相当量…………… 3.5 g	熱量…………… 481 kcal たんぱく質…………… 15.2 g 脂質…………… 27.9 g 炭水化物…………… 42.5 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 480 kcal たんぱく質…………… 21.6 g 脂質…………… 30.6 g 炭水化物…………… 30.1 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 409 kcal たんぱく質…………… 15.6 g 脂質…………… 21.8 g 炭水化物…………… 37.1 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 495 kcal たんぱく質…………… 19.8 g 脂質…………… 30.8 g 炭水化物…………… 34.4 g 食塩相当量…………… 3.7 g	熱量…………… 495 kcal たんぱく質…………… 19.8 g 脂質…………… 30.8 g 炭水化物…………… 34.4 g 食塩相当量…………… 3.7 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18日(月)▶5月22日(金)

	5/18(月)	5/19(火)	5/20(水)	5/21(木)	5/22(金)
舞菜 しっかりおかず 700円 (税別)	今週のおすすめ ハニーマスタードチキン <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かわいいの甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	牛肉と野菜の中華オイスター炒め <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	豚肉のハヤシソース <small>(原材料の一部に乳成分、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>
	金平ごぼう入りちぎり揚げ	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>	枝豆入りしんじょうの煮物 <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>	豚のチリコンカン風炒め物
	ほうれん草ベーコン炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</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>	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>	竹輪の青さマヨ炒め <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	さつま揚げと小松菜の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ツナコーンサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	千切りポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	カリフラワーと玉子のサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	キャベツとセロリのマリネ	大根と海藻の香味サラダ <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				
	熱量..... 441 kcal たんぱく質..... 26.2 g 脂質..... 25.0 g 炭水化物..... 27.8 g 食塩相当量..... 2.1 g	熱量..... 390 kcal たんぱく質..... 18.7 g 脂質..... 24.0 g 炭水化物..... 24.9 g 食塩相当量..... 2.3 g	熱量..... 393 kcal たんぱく質..... 12.8 g 脂質..... 29.4 g 炭水化物..... 19.4 g 食塩相当量..... 2.8 g	熱量..... 453 kcal たんぱく質..... 15.2 g 脂質..... 23.4 g 炭水化物..... 35.2 g 食塩相当量..... 2.5 g	熱量..... 408 kcal たんぱく質..... 14.5 g 脂質..... 25.1 g 炭水化物..... 30.7 g 食塩相当量..... 2.3 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 B選

全品1パック 本体270円 (税別291円)

5/18(月)	5/19(火)	5/20(水)	5/21(木)	5/22(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)

赤魚の唐揚げ和風野菜あんかけ	チキン南蛮
赤魚の唐揚げ和風野菜あんかけ・ふきのおかか煮・揚げなすのみそあん・さつまいものオレンジ風味	チキン南蛮・れんこんの彩りきんぴら・ひじきの炒り煮・小松菜とえのきのお浸し
アレルギー(小麦) 260kcal、食塩相当量1.8g	アレルギー(卵・乳・小麦) 299kcal、食塩相当量2.0g、カラギナン使用

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 コーオペリにいがた
「ともに」の力で、笑顔の明日を