

# 舞菜(まいさい) 献立表

	5/25(月)	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(金)
舞菜 おかず	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>	鶏肉の西京焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> シーフードカレー <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	豚肉の生姜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>
	牛すじ入りコロッケ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	豆腐とソイミートのチリソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	牛肉と玉葱の塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	豚肉とれんこんの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ヤングコーンの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</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>	平春雨の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>
	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>	きくらげの煮物 <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>	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>	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>
	人参と蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	筍とわかめのおかかマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	竹輪と葱のラー油マヨ和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	大根なます
	葉大根としらすの和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しば漬け <small>(原材料の一部に卵、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>	いんげんの昆布和え <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>
	<small>*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用</small>	<small>*甘味料(ステビア)使用</small>			
	熱量…………… 358 kcal たんぱく質…………… 17.5 g 脂質…………… 17.7 g 炭水化物…………… 32.2 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 333 kcal たんぱく質…………… 19.8 g 脂質…………… 17.9 g 炭水化物…………… 22.8 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 374 kcal たんぱく質…………… 12.9 g 脂質…………… 24.0 g 炭水化物…………… 26.4 g 食塩相当量…………… 3.5 g	熱量…………… 349 kcal たんぱく質…………… 15.9 g 脂質…………… 20.0 g 炭水化物…………… 26.5 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 402 kcal たんぱく質…………… 16.0 g 脂質…………… 23.9 g 炭水化物…………… 30.4 g 食塩相当量…………… 2.2 g

	5/25(月)	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(金)
舞菜 弁当	炊き込みご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	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>	鶏肉の西京焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> シーフードカレー <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	豚肉の生姜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>
	ヤングコーンの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</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>	平春雨の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>
	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>	きくらげの煮物 <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>	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>	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>
	人参と蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	筍とわかめのおかかマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	竹輪と葱のラー油マヨ和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	大根なます
	葉大根としらすの和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しば漬け <small>(原材料の一部に卵、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>	いんげんの昆布和え <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>
	<small>*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用</small>	<small>*甘味料(ステビア)使用</small>			
	熱量…………… 415 kcal たんぱく質…………… 19.7 g 脂質…………… 11.5 g 炭水化物…………… 58.3 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 427 kcal たんぱく質…………… 16.3 g 脂質…………… 11.3 g 炭水化物…………… 65.1 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 450 kcal たんぱく質…………… 11.3 g 脂質…………… 12.6 g 炭水化物…………… 73.3 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 447 kcal たんぱく質…………… 13.4 g 脂質…………… 12.5 g 炭水化物…………… 70.8 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 524 kcal たんぱく質…………… 14.3 g 脂質…………… 17.6 g 炭水化物…………… 76.6 g 食塩相当量…………… 1.4 g

\*ご飯の量は約150gです。白米:国産(青森県産)。

	5/25(月)	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(金)
舞菜 御膳	牛肉とチンゲン菜の中華炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> 赤魚のバター醤油焼き <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>	さばの甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	鶏肉の生姜焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	シイラのフリッター(青さ風味) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	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>	エビカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	豚肉と野菜の青しそ風味 <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>
	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	春雨のうま塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	とうもろこしの香ばし揚げ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	<b>ご当地山形</b> 山形芋煮風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ピーマンとしらすの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	卵の花 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	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>	ごぼうのおかか煮 <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>	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>	きくらげの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	油揚げの玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、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>
	野菜炒め <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>	玉葱といんげんの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草とエリンギの炒め物 <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>
	玉葱と枝豆の酢の物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>	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>	野菜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>	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>	イタリアン野菜のごまマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	柚子風味きゅうり <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>	生姜昆布 <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>	もずくの酢の物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	<small>*甘味料(ステビア)使用</small>		<small>*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用</small>	<small>*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用</small>	<small>*甘味料(ステビア)使用</small>
	熱量…………… 444 kcal たんぱく質…………… 18.6 g 脂質…………… 27.9 g 炭水化物…………… 29.9 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 429 kcal たんぱく質…………… 24.3 g 脂質…………… 26.7 g 炭水化物…………… 23.0 g 食塩相当量…………… 4.1 g	熱量…………… 451 kcal たんぱく質…………… 17.0 g 脂質…………… 22.4 g 炭水化物…………… 45.5 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 535 kcal たんぱく質…………… 26.3 g 脂質…………… 33.0 g 炭水化物…………… 33.4 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 419 kcal たんぱく質…………… 22.7 g 脂質…………… 22.0 g 炭水化物…………… 31.7 g 食塩相当量…………… 3.2 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25日(月)▶5月29日(金)

舞菜  
しっかり  
おかず

本体  
700円  
(¥756円)

	5/25(月)	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(金)
	<b>今週の おすすめ</b> あじ大葉フライ (ソース付) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚すき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	オニオンソースの ハンバーグ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	さわらの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	タンドリーチキン <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	豚肉と春雨の担々風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野菜コロッケ <small>(原材料の一部に乳成分、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>	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>	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>
	れんこん金平 <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>	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>	ほうれん草と油揚げの おひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>
	玉葱と枝豆の酢の物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>	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>	野菜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>	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>	イタリアン野菜の ごまマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	熱量…………… 395 kcal たんぱく質…………… 18.2 g 脂質…………… 22.9 g 炭水化物…………… 28.5 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 412 kcal たんぱく質…………… 15.4 g 脂質…………… 26.9 g 炭水化物…………… 27.1 g 食塩相当量…………… 1.3 g	熱量…………… 401 kcal たんぱく質…………… 18.4 g 脂質…………… 19.6 g 炭水化物…………… 38.5 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 403 kcal たんぱく質…………… 24.9 g 脂質…………… 25.6 g 炭水化物…………… 18.5 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 474 kcal たんぱく質…………… 23.8 g 脂質…………… 31.9 g 炭水化物…………… 22.6 g 食塩相当量…………… 2.1 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)

5/25(月)	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(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)

さわらの粕漬け焼き	牛肉の赤ワイン煮
さわらの粕漬け焼き・味噌ごま炒り豆腐・ ほうれん草炒め・里芋の梅おかか和え	牛肉の赤ワイン煮・野菜のスープ煮・ 小松菜炒め・カレーポテトサラダ
アレルギー(小麦) 233kcal、食塩相当量1.9g。	アレルギー(卵・乳・小麦) 286kcal、食塩相当量1.8g。

### 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