

舞菜（まいさい）献立表

舞菜おかず

本体650円
（※702円）

9/7(月)	9/8(火)	9/9(水)	9/10(木)	9/11(金)
塩ビビンバ (原材料の一部に小麦を含みます)	かれのいの レモンタルタルソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚焼肉 (原材料の一部に小麦を含みます)	あじの塩焼き	今週の おすすめ 鶏肉の 旨辛ごまソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
海鮮しゅうまい (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	鶏と野菜の バター醤油炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	ほたてクリーミーコロッケ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	豚肉の高菜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	金平ごぼう入りちぎり揚げ (原材料の一部に小麦を含みます)
ほうれん草と油揚げの おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	人参とベーコンの 洋風炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	マカロニの ミートソース和え (原材料の一部に小麦を含みます)	ポテトの オーロラソース和え (原材料の一部に卵を含みます)	つきこんにゃくのたらこ煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
なすの田楽風	チンゲン菜と竹輪の 和え物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ブロッコリーのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜とウインナーの 炒め物	いんげんとしらすの 炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
カリフラワーの カレーピクルス	もやしと根菜のサラダ	甘栗とさつま芋のサラダ	白菜と蒲鉾のぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	きゅうりとツナのサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)
しば漬け	野沢菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	しそ昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆	生姜ザーサイ
*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		*甘味料(ステビア)使用	*甘味料(ステビア)使用
熱量……………418 kcal たんぱく質……………13.5 g 脂質……………30.1 g 炭水化物……………23.5 g 食塩相当量……………2.6 g	熱量……………334 kcal たんぱく質……………17.8 g 脂質……………24.5 g 炭水化物……………23.1 g 食塩相当量……………2.5 g	熱量……………419 kcal たんぱく質……………15.7 g 脂質……………23.9 g 炭水化物……………35.8 g 食塩相当量……………2.7 g	熱量……………332 kcal たんぱく質……………22.1 g 脂質……………17.0 g 炭水化物……………22.5 g 食塩相当量……………2.6 g	熱量……………344 kcal たんぱく質……………13.3 g 脂質……………20.2 g 炭水化物……………22.3 g 食塩相当量……………2.4 g

舞菜弁当

本体630円
（※680円）

9/7(月)	9/8(火)	9/9(水)	9/10(木)	9/11(金)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	もち麦入りご飯
塩ビビンバ (原材料の一部に小麦を含みます)	かれのいの レモンタルタルソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚焼肉 (原材料の一部に小麦を含みます)	あじの塩焼き	今週の おすすめ 鶏肉の 旨辛ごまソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
ほうれん草と油揚げの おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	人参とベーコンの 洋風炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	マカロニの ミートソース和え (原材料の一部に小麦を含みます)	ポテトの オーロラソース和え (原材料の一部に卵を含みます)	つきこんにゃくのたらこ煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
なすの田楽風	チンゲン菜と竹輪の 和え物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ブロッコリーのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜とウインナーの 炒め物	いんげんとしらすの 炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
カリフラワーの カレーピクルス	もやしと根菜のサラダ	甘栗とさつま芋のサラダ	白菜と蒲鉾のぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	きゅうりとツナのサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)
しば漬け	野沢菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	しそ昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆	生姜ザーサイ
*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		*甘味料(ステビア)使用	*甘味料(ステビア)使用
熱量……………476 kcal たんぱく質……………11.6 g 脂質……………18.8 g 炭水化物……………65.3 g 食塩相当量……………1.5 g	熱量……………490 kcal たんぱく質……………14.0 g 脂質……………18.8 g 炭水化物……………66.2 g 食塩相当量……………1.8 g	熱量……………485 kcal たんぱく質……………14.8 g 脂質……………13.0 g 炭水化物……………77.6 g 食塩相当量……………1.9 g	熱量……………461 kcal たんぱく質……………20.5 g 脂質……………10.5 g 炭水化物……………71.2 g 食塩相当量……………1.7 g	熱量……………417 kcal たんぱく質……………14.9 g 脂質……………12.9 g 炭水化物……………60.5 g 食塩相当量……………1.5 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）

9/7(月)	9/8(火)	9/9(水)	9/10(木)	9/11(金)
あじの香草焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	鶏肉の 玉葱クリーミーソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	今週の おすすめ さんまの 梅肉大葉フライ (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉としめじの 柚子胡椒炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	おでん (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
揚げしゅうまい (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	紅生姜入りさつま揚げ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	鶏と野菜の コーンクリーム煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	ひろうすの煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ウインナーフライ (原材料の一部に小麦を含みます)
チンゲン菜とあさりの 炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草ベーコン炒め (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	厚揚げの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	マーボー春雨 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	豚肉の中華野菜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
ごぼうの中華炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	油揚げの玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	チンゲン菜とかにかまの おひたし (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	スクランブルエッグ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	なすの田楽風
里芋の白味噌だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	しろ菜とツナの中華和え	玉葱といんげんの炒め物	ピーマンとしらすの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこんのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)
小松菜と舞茸の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	人参とひき肉の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	こんにゃくとメンマの 甘辛炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	野菜炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	ミックス野菜のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
くわいと海藻のサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	キャベツとセロリのマリネ	きゅうりとわかめの酢の物	じゃが芋とザーサイの サラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豆サラダ (原材料の一部に卵を含みます)
葉大根のぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	うぐいす豆	野沢菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	しば漬け	もやしの赤しそ和え
*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		*甘味料(ステビア)使用	*発色剤(亜硝酸Na)使用
熱量……………430 kcal たんぱく質……………21.3 g 脂質……………22.8 g 炭水化物……………35.0 g 食塩相当量……………3.5 g	熱量……………479 kcal たんぱく質……………24.8 g 脂質……………28.4 g 炭水化物……………32.0 g 食塩相当量……………3.0 g	熱量……………437 kcal たんぱく質……………15.9 g 脂質……………25.1 g 炭水化物……………37.4 g 食塩相当量……………3.1 g	熱量……………443 kcal たんぱく質……………21.3 g 脂質……………27.4 g 炭水化物……………29.2 g 食塩相当量……………3.5 g	熱量……………496 kcal たんぱく質……………20.3 g 脂質……………29.4 g 炭水化物……………37.7 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

9月7日(月)▶9月11日(金)



舞菜
しっ
かり
おか
ず

本
体
700円
(¥756円)

9/7(月)	9/8(火)	9/9(水)	9/10(木)	9/11(金)
ロースカツ(ソース付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	海鮮うま煮豆腐 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	鶏肉のマヨパン粉焼き (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚肉の柳川風 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週の おすすめ さわらの ユーリンソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
ポテトとあさりの カルボナーラ風 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	春巻き (原材料の一部に小麦を含みます)	お魚厚揚げの煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	本まぐろメンチカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚肉と根菜のしぐれ煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
ほうれん草ベーコン炒め (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	いんげんと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	もやしとにらの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	なすのごまだれ (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜とかにかまの煮物 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)
くわいと海藻のサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	玉葱入り コールスローサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	きゅうりとわかめの酢の物 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	じゃが芋とザーサイの サラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	卵の花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
*増粘剤(カラギナン)、甘味料(カンゾウ)、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…………… 412 kcal たんぱく質…………… 15.8 g 脂質…………… 22.7 g 炭水化物…………… 35.9 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 350 kcal たんぱく質…………… 12.4 g 脂質…………… 23.0 g 炭水化物…………… 22.9 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 431 kcal たんぱく質…………… 26.7 g 脂質…………… 24.1 g 炭水化物…………… 26.8 g 食塩相当量…………… 3.6 g	熱量…………… 392 kcal たんぱく質…………… 14.3 g 脂質…………… 24.4 g 炭水化物…………… 23.7 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 494 kcal たんぱく質…………… 24.1 g 脂質…………… 31.5 g 炭水化物…………… 28.6 g 食塩相当量…………… 2.7 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のみお届けできます。

◆日替わりサンドイッチ B週

全品1パック 本
体
270円
(¥291円)

9/7(月)	9/8(火)	9/9(水)	9/10(木)	9/11(金)
ジューシーハムサンド	メンチカツ& たまごサラダサンド	たまごサラダサンド (オニオン入り)	小倉ホイップサンド	シーフードサラダ& ポテトサラダチーズサンド
アレルギー(卵・乳・小麦) 284kcal、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) 449kcal、食塩相当量2.5g 増粘安定剤:カラギナン使用。	アレルギー(卵・乳・小麦) 320kcal、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・かに) 272kcal、食塩相当量1.8g 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・ブ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。

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



コープデリにいがた

「ともに」の力で、笑顔の明日を