

舞菜（まいさい）献立表

舞菜おかず

本体650円
(¥702円)

9/14(月)	9/15(火)	9/16(水)	9/17(木)	9/18(金)
天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	チキンの トマトクリームソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	海鮮ブルコギ風炒め物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	ご当地青森 バラ焼き風炒め物 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	今週のおすすめ 銀ひらすの みりん風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
豚肉とピーマンの甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	絹ごし揚げ煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	肉団子の照り焼き (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	なすとさつま揚げの 味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ウインナーフライ (原材料の一部に小麦を含みます)
もち麦のかにかまあん (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	ポテトのレモン風味炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	小松菜と豚肉の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	人参としらすの炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	ご当地東京 東村山 黒焼きそば (原材料の一部に小麦を含みます)
切干大根煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	しんじょうの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	玉子焼 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
ほうれん草とえのきの おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	細切りごぼうサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	きゅうりと蒸し鶏の酢の物 (原材料の一部に小麦を含みます)	玉葱とチーズの マスタードサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	くわいと枝豆のサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
広島菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	黒豆 (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしの赤しそ和え	柚子風味きゅうり	さつま芋の甘煮
*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……………402 kcal たんぱく質……………12.5 g 脂質……………24.8 g 炭水化物……………33.0 g 食塩相当量……………2.2 g	熱量……………401 kcal たんぱく質……………20.4 g 脂質……………23.0 g 炭水化物……………28.8 g 食塩相当量……………2.6 g	熱量……………373 kcal たんぱく質……………19.0 g 脂質……………17.6 g 炭水化物……………34.5 g 食塩相当量……………3.6 g	熱量……………363 kcal たんぱく質……………10.9 g 脂質……………24.9 g 炭水化物……………24.0 g 食塩相当量……………2.8 g	熱量……………397 kcal たんぱく質……………18.4 g 脂質……………22.0 g 炭水化物……………30.2 g 食塩相当量……………1.9 g

舞菜弁当

本体630円
(¥680円)

9/14(月)	9/15(火)	9/16(水)	9/17(木)	9/18(金)
ツナと人参の炊き込みご飯 (原材料の一部に小麦を含みます)	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	チキンの トマトクリームソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	海鮮ブルコギ風炒め物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	ご当地青森 バラ焼き風炒め物 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	今週のおすすめ 銀ひらすの みりん風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
もち麦のかにかまあん (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	ポテトのレモン風味炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	小松菜と豚肉の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	人参としらすの炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	ご当地東京 東村山 黒焼きそば (原材料の一部に小麦を含みます)
切干大根煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	しんじょうの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	玉子焼 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
ほうれん草とえのきの おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	細切りごぼうサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	きゅうりと蒸し鶏の酢の物 (原材料の一部に小麦を含みます)	玉葱とチーズの マスタードサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	くわいと枝豆のサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
広島菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	黒豆 (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしの赤しそ和え	柚子風味きゅうり	さつま芋の甘煮
*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	
熱量……………448 kcal たんぱく質……………12.7 g 脂質……………15.0 g 炭水化物……………66.2 g 食塩相当量……………2.4 g	熱量……………534 kcal たんぱく質……………17.3 g 脂質……………17.5 g 炭水化物……………77.3 g 食塩相当量……………2.0 g	熱量……………400 kcal たんぱく質……………13.8 g 脂質……………7.8 g 炭水化物……………68.8 g 食塩相当量……………2.2 g	熱量……………429 kcal たんぱく質……………11.2 g 脂質……………13.2 g 炭水化物……………66.3 g 食塩相当量……………1.8 g	熱量……………453 kcal たんぱく質……………18.4 g 脂質……………9.4 g 炭水化物……………72.9 g 食塩相当量……………1.2 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)

9/14(月)	9/15(火)	9/16(水)	9/17(木)	9/18(金)
豚肉とキャベツの 甘味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	マスの塩焼き	今週のおすすめ ロールキャベツの コンソメ煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かれいのチリソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	牛肉とチンゲン菜の 中華炒め
天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	メンチカツ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	かにかまの磯辺揚げ (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	根菜と豚肉のしぐれ煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	白はんぺんフライ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
なすと玉葱のぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	牛肉とれんこんの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ツナと小松菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	筍とそぼろの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)
糸昆布の子和え (原材料の一部に小麦を含みます)	いんげんのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	くわいの甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	しろ菜の煮びたし (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)
野菜と玉子のマスタード炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	キャベツの煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	ミックス野菜の炒め物 (原材料の一部に乳成分を含みます)	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)
根菜のうま塩炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	大根の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしとにらの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	竹輪とピーマンの甘辛炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	小松菜としらすのおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)
春雨サラダ(しそ風味) (原材料の一部に小麦を含みます)	魚肉ソーセージのサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かぼちゃとレーズンのサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	ブロッコリーのタルタルサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	玉葱とあさりの わさび醤油和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
黒豆 (原材料の一部に小麦を含みます)	高菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	生姜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	大根漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	柚子風味きゅうり
*甘味料(ステビア)使用		*甘味料(ステビア、アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用		*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア)使用
熱量……………553 kcal たんぱく質……………19.6 g 脂質……………37.9 g 炭水化物……………33.4 g 食塩相当量……………2.8 g	熱量……………521 kcal たんぱく質……………24.0 g 脂質……………31.5 g 炭水化物……………35.0 g 食塩相当量……………2.8 g	熱量……………401 kcal たんぱく質……………20.0 g 脂質……………21.6 g 炭水化物……………31.5 g 食塩相当量……………3.1 g	熱量……………446 kcal たんぱく質……………20.5 g 脂質……………27.4 g 炭水化物……………29.0 g 食塩相当量……………3.0 g	熱量……………473 kcal たんぱく質……………16.3 g 脂質……………30.7 g 炭水化物……………32.7 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

9月14日(月)▶9月18日(金)



舞菜
しっ
かり
おか
ず

本
体
700円
(¥756円)

9/14(月)	9/15(火)	9/16(水)	9/17(木)	9/18(金)
天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	今週のおすすめ 肉じゃが (原材料の一部に小麦を含みます)	あじの山椒焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	チキン南蛮 (タルタルソース付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豚肉と野菜の柚子味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
豚のチリコンカン風炒め物	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)	鶏とごぼうの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	姪高野の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
ブロッコリーとかにかまの スープ煮 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	しろ菜の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしとチンゲン菜の 玉子炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	白菜と昆布の煮物	ほうれん草となめこの おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)
春雨サラダ(しそ風味) (原材料の一部に小麦を含みます)	魚肉ソーセージのサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かぼちゃとレーズンのサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	大学芋 (原材料の一部に小麦を含みます)	玉葱とあさりの わさび醤油和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
熱量..... 362 kcal たんぱく質..... 12.6 g 脂質..... 24.1 g 炭水化物..... 23.8 g 食塩相当量..... 1.7 g	熱量..... 427 kcal たんぱく質..... 14.0 g 脂質..... 26.3 g 炭水化物..... 33.6 g 食塩相当量..... 1.7 g	熱量..... 339 kcal たんぱく質..... 24.7 g 脂質..... 19.9 g 炭水化物..... 27.8 g 食塩相当量..... 2.5 g	熱量..... 510 kcal たんぱく質..... 22.5 g 脂質..... 30.2 g 炭水化物..... 37.1 g 食塩相当量..... 2.8 g	熱量..... 405 kcal たんぱく質..... 17.6 g 脂質..... 25.4 g 炭水化物..... 26.1 g 食塩相当量..... 2.5 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 A週

全品1パック 本
体
270円
(¥291円)

9/14(月)	9/15(火)	9/16(水)	9/17(木)	9/18(金)
とりたま ポテトサラダサンド	牛肉入り コロッケサンド	ハム& ツナチーズたまごサンド	シナモンアップル カスタードサンド	たまご焼きハムサンド
アレルギー(卵・乳・小麦) 300kcal、食塩相当量2.0g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルギー(卵・乳・小麦) 483kcal、食塩相当量2.4g	アレルギー(卵・乳・小麦) 388kcal、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(卵・乳・小麦) 215kcal、食塩相当量0.6g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルギー(卵・乳・小麦) 259kcal、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)

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。

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



0120-025-477

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。



コープデリにいがた

「ともに」の力で、笑顔の明日を