

舞菜（まいさい）献立表

舞菜おかず

本体650円
（※702円）

9/28(月)	9/29(火)	9/30(水)	10/1(木)	10/2(金)
ミックスフライ(ソース付) (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	豚肉の照りたま炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	 銀ひらすの煮付け (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏の唐揚げ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	あじの青しそ風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
牛肉入りチャプチェ風炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	はんぺんの黒ごまだれ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ささみカツ (原材料の一部に小麦を含みます)	魚肉ソーセージの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉とコーンの味噌バター炒め (原材料の一部に乳成分を含みます)
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)	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)	チンゲン菜としめじの煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	筍とそぼろの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
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)	なすのミートソース和え (原材料の一部に小麦を含みます)	根菜の甘酢炒め (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)	竹輪と野菜のピリ辛炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
赤いんげん豆のマリネ	いんげんのツナマヨサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	くわいのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	カリフラワーと玉子のサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
甘栗サラダ	広島菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	うぐいす豆	しば漬け	生姜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)
*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)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	*甘味料(ステビア)使用	
熱量……………446 kcal たんぱく質……………15.3 g 脂質……………25.7 g 炭水化物……………38.6 g 食塩相当量……………2.4 g	熱量……………362 kcal たんぱく質……………15.2 g 脂質……………24.1 g 炭水化物……………21.3 g 食塩相当量……………2.4 g	熱量……………345 kcal たんぱく質……………22.7 g 脂質……………16.2 g 炭水化物……………27.3 g 食塩相当量……………1.7 g	熱量……………396 kcal たんぱく質……………18.5 g 脂質……………23.3 g 炭水化物……………28.0 g 食塩相当量……………3.6 g	熱量……………373 kcal たんぱく質……………20.5 g 脂質……………20.3 g 炭水化物……………26.8 g 食塩相当量……………3.3 g

舞菜弁当

本体630円
（※680円）

9/28(月)	9/29(火)	9/30(水)	10/1(木)	10/2(金)
ご飯	ご飯	桜えび風味ご飯 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	ご飯	ご飯
ミックスフライ(ソース付) (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	豚肉の照りたま炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	 銀ひらすの煮付け (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏の唐揚げ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	あじの青しそ風味焼き (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)	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)	チンゲン菜としめじの煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	筍とそぼろの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
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)	なすのミートソース和え (原材料の一部に小麦を含みます)	根菜の甘酢炒め (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)	竹輪と野菜のピリ辛炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
赤いんげん豆のマリネ	いんげんのツナマヨサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	くわいのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	カリフラワーと玉子のサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
甘栗サラダ	広島菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	うぐいす豆	しば漬け	生姜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)
*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)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	*甘味料(ステビア)使用	
熱量……………508 kcal たんぱく質……………13.3 g 脂質……………15.2 g 炭水化物……………79.7 g 食塩相当量……………1.6 g	熱量……………467 kcal たんぱく質……………12.4 g 脂質……………17.4 g 炭水化物……………65.5 g 食塩相当量……………1.5 g	熱量……………452 kcal たんぱく質……………20.6 g 脂質……………10.7 g 炭水化物……………68.4 g 食塩相当量……………2.0 g	熱量……………475 kcal たんぱく質……………15.5 g 脂質……………15.4 g 炭水化物……………68.4 g 食塩相当量……………2.1 g	熱量……………451 kcal たんぱく質……………18.0 g 脂質……………11.0 g 炭水化物……………69.7 g 食塩相当量……………2.5 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）

9/28(月)	9/29(火)	9/30(水)	10/1(木)	10/2(金)
マスタードソースのハンバーグ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	銀ひらすの塩焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	鶏のくわ焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	 イカ天中華あんかけ (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)
焼き栗コロッケ (原材料の一部に小麦を含みます)	フライドチキン (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	エビカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	牛肉と野菜の炒め物 (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
にらと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	小松菜と豚肉の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	なすとそぼろの味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	高野豆腐の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ねぎ焼き (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)	野菜の彩りしんじょう煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かぼちゃの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	平春雨の炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	しろ菜とツナの中華和え
小松菜とウインナーの炒め物	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)	チンゲン菜の錦糸和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ほうれん草ともやしの和え物 (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)
竹輪とピーマンのねりごま炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ほうれん草とひき肉の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ポテトと枝豆の明太マヨ和え (原材料の一部に卵、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)	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)
大根と海藻の香味サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	いんげんのおかかマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	カリフラワーと玉子のサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	蒸し鶏と野菜のカレーマリネ (原材料の一部に小麦を含みます)
きょうぶき (原材料の一部に小麦を含みます)	しば漬け	高菜漬け (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)	さつま芋の甘煮
*着色料(ラック)使用	*甘味料(ステビア)使用	*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……………523 kcal たんぱく質……………18.4 g 脂質……………30.4 g 炭水化物……………44.1 g 食塩相当量……………4.0 g	熱量……………472 kcal たんぱく質……………28.2 g 脂質……………28.4 g 炭水化物……………25.8 g 食塩相当量……………2.7 g	熱量……………513 kcal たんぱく質……………21.8 g 脂質……………29.1 g 炭水化物……………40.6 g 食塩相当量……………2.8 g	熱量……………422 kcal たんぱく質……………18.8 g 脂質……………26.2 g 炭水化物……………28.0 g 食塩相当量……………3.7 g	熱量……………412 kcal たんぱく質……………19.3 g 脂質……………20.9 g 炭水化物……………35.5 g 食塩相当量……………2.7 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

9月28日(月)▶10月2日(金)



舞菜 しっ かり おかず	9/28(月)	9/29(火)	9/30(水)	10/1(木)	10/2(金)
	4種野菜のピビンバ風 (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏肉のマーマレード焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	さばフライ (ソース付) (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉となすのトマ味噌炒め	かれいのピリ辛ごまソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	肉巻の甘酢あんかけ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	高野豆腐の 豆乳クリーム煮 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	豚肉と玉葱の塩炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	じゃがバター風コロッケ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	鶏と大根の中華うま煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
	ポテトと枝豆の 明太マヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ほうれん草と蒲鉾の おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	糸昆布の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	かぼちゃの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	しんじょうの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	大根と海藻の香味サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこんサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	カリフラワーと玉子の サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	紅あずまのサラダ
	*発色剤(亜硝酸Na)使用	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用			
本体 700円 (¥756円)	熱量…………… 377 kcal たんぱく質…………… 14.9 g 脂質…………… 24.0 g 炭水化物…………… 24.9 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 428 kcal たんぱく質…………… 26.5 g 脂質…………… 23.8 g 炭水化物…………… 27.0 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 432 kcal たんぱく質…………… 18.4 g 脂質…………… 32.1 g 炭水化物…………… 29.2 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 436 kcal たんぱく質…………… 12.1 g 脂質…………… 25.1 g 炭水化物…………… 40.1 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 399 kcal たんぱく質…………… 16.4 g 脂質…………… 25.0 g 炭水化物…………… 26.8 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)

9/28 (月)	9/29 (火)	9/30 (水)	10/1 (木)	10/2 (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)

さばの味噌煮	鶏肉のから揚げ彩り塩だれ
さばの味噌煮・干し海老入り卵の花・豆腐しんじょと野菜の炊き合わせ・切干大根の梅おかか和え	鶏肉のから揚げ彩り塩だれ・ほうれん草炒め・のっぺい煮・いんげんとコーンの炒め物
アレルギー(卵・小麦・えび) 313kcal、食塩相当量2.0g。	アレルギー(小麦) 260kcal、食塩相当量1.9g。亜硝酸Na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

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。

co-op コープデリにいがた
「ともに」の力で、笑顔の明日を