

舞菜（まいさい）献立表

舞菜おかず

本体650円
(¥702円)

10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)
天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	鶏のくわ焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	 ホキの香草焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	豚肉のごまだれ (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)
牛肉と野菜の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	あさりと野菜の韓国風炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	牛すじ入りコロッケ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	白子入りかにつみれ煮 (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	鶏と大根の中華うま煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
小松菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	糸こんにゃくとそぼろの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	根菜のさっぱり金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
カリフラワーの柚子胡椒和え (原材料の一部に小麦を含みます)	くわいとベーコンの炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分、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)	なすの生姜だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜と昆布の煮物
千切りポテトサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	枝豆とチーズの和え物 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	人参とレーズンのマリネ	きゅうりと蒸し鶏のサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	さつま芋のハニーマスタード和え (原材料の一部に小麦を含みます)
しば漬け	きやらぶき (原材料の一部に小麦を含みます)	白菜の錦糸和え (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)	広島菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)
*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)、着色料(ラック)使用	
熱量……………421 kcal たんぱく質……………10.6 g 脂質……………29.7 g 炭水化物……………28.4 g 食塩相当量……………2.4 g	熱量……………379 kcal たんぱく質……………24.6 g 脂質……………21.2 g 炭水化物……………22.1 g 食塩相当量……………3.0 g	熱量……………341 kcal たんぱく質……………15.6 g 脂質……………15.7 g 炭水化物……………34.6 g 食塩相当量……………2.4 g	熱量……………420 kcal たんぱく質……………19.7 g 脂質……………29.7 g 炭水化物……………18.1 g 食塩相当量……………2.4 g	熱量……………428 kcal たんぱく質……………14.1 g 脂質……………26.3 g 炭水化物……………33.6 g 食塩相当量……………2.0 g

舞菜弁当

本体630円
(¥680円)

10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	炊き込みご飯 (原材料の一部に小麦を含みます)
天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	鶏のくわ焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	 ホキの香草焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	豚肉のごまだれ (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)
小松菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	糸こんにゃくとそぼろの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	根菜のさっぱり金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
カリフラワーの柚子胡椒和え (原材料の一部に小麦を含みます)	くわいとベーコンの炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分、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)	なすの生姜だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜と昆布の煮物
千切りポテトサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	枝豆とチーズの和え物 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	人参とレーズンのマリネ	きゅうりと蒸し鶏のサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	さつま芋のハニーマスタード和え (原材料の一部に小麦を含みます)
しば漬け	きやらぶき (原材料の一部に小麦を含みます)	白菜の錦糸和え (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)	広島菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)
*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……………472 kcal たんぱく質……………10.5 g 脂質……………17.5 g 炭水化物……………68.7 g 食塩相当量……………1.6 g	熱量……………475 kcal たんぱく質……………18.6 g 脂質……………13.8 g 炭水化物……………68.7 g 食塩相当量……………2.0 g	熱量……………400 kcal たんぱく質……………17.0 g 脂質……………6.6 g 炭水化物……………68.5 g 食塩相当量……………1.8 g	熱量……………551 kcal たんぱく質……………17.7 g 脂質……………23.4 g 炭水化物……………67.4 g 食塩相当量……………1.7 g	熱量……………521 kcal たんぱく質……………11.6 g 脂質……………19.4 g 炭水化物……………75.2 g 食塩相当量……………2.2 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)

10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)
 豚肉の照りたま炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	サーモンフライ(ソース付) (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏肉の柚子胡椒焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	かれ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)	 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)
天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	鶏と野菜の中華炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	かに入りしんじょう煮 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	豚すき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	黒はんぺんフライ (原材料の一部に卵、乳成分、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)	玉子焼 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	春雨のうま塩炒め	キャベツとあさりの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	根菜のチリマヨネーズ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
れんこんのごま和え (原材料の一部に乳成分、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)	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)	小松菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	しろ菜とツナの中華和え
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)	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)	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)	くわいの甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	油揚げの味噌炒め
ポテトと豆のケチャップ和え	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)	しろ菜の煮びたし (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)	いんげんとベーコンの炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)
イタリアン野菜のピクルス	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)	酢れんこん	かぼちゃサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	白きくらげとわかめの梅しそ和え (原材料の一部に小麦を含みます)
千切りたくあん漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	キャベツの昆布和え (原材料の一部に小麦を含みます)	甘栗サラダ	もやしのナムル (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	白花豆
			*甘味料(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)使用
熱量……………454 kcal たんぱく質……………18.8 g 脂質……………28.4 g 炭水化物……………31.0 g 食塩相当量……………2.6 g	熱量……………441 kcal たんぱく質……………19.6 g 脂質……………25.1 g 炭水化物……………33.2 g 食塩相当量……………3.2 g	熱量……………414 kcal たんぱく質……………20.9 g 脂質……………24.7 g 炭水化物……………27.2 g 食塩相当量……………2.2 g	熱量……………436 kcal たんぱく質……………17.9 g 脂質……………27.4 g 炭水化物……………29.7 g 食塩相当量……………2.7 g	熱量……………571 kcal たんぱく質……………19.0 g 脂質……………35.6 g 炭水化物……………43.9 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

10月12日(月)▶10月16日(金)

舞菜 しっかりおかず	10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)
	れんこん挟み揚げ天 (天つゆ付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ホイコーロー (原材料の一部に小麦を含みます)	かじきのメンチカツ (ソース付) (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	鶏肉の山椒焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ 銀ひらすの煮付け (原材料の一部に小麦を含みます)
	鶏と野菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ごまおさつコロツケ (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)	焼き餃子(ニンニク抜き) (原材料の一部に小麦を含みます)	牛肉入りチャブチェ風炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
	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)	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)	キャベツの洋風煮 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	白菜と昆布の煮物	ほうれん草とひき肉の 和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	イタリアン野菜のピクルス	野菜と蒸し鶏の 粒マスタード和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	もやしときくらげの ピリ辛和え (原材料の一部に小麦を含みます)	かぼちゃサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	豆サラダ (原材料の一部に卵を含みます)
	熱量……………455 kcal たんぱく質……………11.4 g 脂質……………31.3 g 炭水化物……………31.8 g 食塩相当量……………2.2 g	熱量……………428 kcal たんぱく質……………16.8 g 脂質……………24.0 g 炭水化物……………36.1 g 食塩相当量……………2.1 g	*発色剤(亜硝酸Na)使用 熱量……………463 kcal たんぱく質……………14.1 g 脂質……………29.5 g 炭水化物……………35.2 g 食塩相当量……………1.9 g	熱量……………420 kcal たんぱく質……………23.2 g 脂質……………26.0 g 炭水化物……………23.8 g 食塩相当量……………1.6 g	熱量……………357 kcal たんぱく質……………22.5 g 脂質……………21.0 g 炭水化物……………19.4 g 食塩相当量……………1.9 g

本体
700円
(¥756円)

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)

10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)
とりたま ポテトサラダサンド	牛肉入り コロツケサンド	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)

たらのトマト煮	照り焼きハンバーグ
たらのトマト煮・ブロッコリーのコンソメあん・ さつまいもとチーズのサラダ・チンゲン菜の油胡椒和え	照り焼きハンバーグ・ジャーマンポテト・ 野菜のラタトゥイユ・小松菜のお浸し
アレルギー(卵・乳・小麦) 232kcal、食塩相当量1.9g。	アレルギー(卵・乳・小麦) 311kcal、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

コープデリにいがた

「ともに」の力で、笑顔の明日を