

舞菜（まいさい）献立表

舞菜おかず

本体650円
(¥702円)

10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)
味噌ヒレカツ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かれいの甘酢あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	 牛すき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	さばの塩焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	マーボー豆腐 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
たこ団子の煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	鶏のねぎ塩炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	すり身天煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	肉詰めいなり煮 (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)
ポテのオーロラソース和え (原材料の一部に卵を含みます)	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)	もち麩の玉子とじ (原材料の一部に卵、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)	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)
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)	きくらげの煮物 (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)	小松菜とツナの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこんの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
イタリアン野菜のごま和え (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)	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)	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)	野菜のピクルス
桜大根漬け	高菜玉子 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	野沢菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	うぐいす豆	生姜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)
*甘味料(ステビア)使用				
熱量…………… 386 kcal たんぱく質…………… 15.5 g 脂質…………… 20.2 g 炭水化物…………… 35.3 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 348 kcal たんぱく質…………… 16.6 g 脂質…………… 20.4 g 炭水化物…………… 24.4 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 309 kcal たんぱく質…………… 13.7 g 脂質…………… 19.0 g 炭水化物…………… 20.2 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 367 kcal たんぱく質…………… 21.3 g 脂質…………… 21.1 g 炭水化物…………… 22.9 g 食塩相当量…………… 1.5 g	熱量…………… 412 kcal たんぱく質…………… 16.6 g 脂質…………… 22.0 g 炭水化物…………… 37.3 g 食塩相当量…………… 2.9 g

舞菜弁当

本体630円
(¥680円)

10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)
ご飯	ご飯	ご飯	栗ご飯 (原材料の一部に小麦を含みます)	ご飯
味噌ヒレカツ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かれいの甘酢あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	 牛すき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	さばの塩焼き	マーボー豆腐 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
ポテのオーロラソース和え (原材料の一部に卵を含みます)	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)	もち麩の玉子とじ (原材料の一部に卵、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)	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)
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)	きくらげの煮物 (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)	小松菜とツナの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこんの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
イタリアン野菜のごま和え (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)	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)	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)	野菜のピクルス
桜大根漬け	高菜玉子 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	野沢菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	うぐいす豆	生姜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)
*甘味料(ステビア)使用				
熱量…………… 492 kcal たんぱく質…………… 13.2 g 脂質…………… 15.3 g 炭水化物…………… 75.1 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 483 kcal たんぱく質…………… 14.0 g 脂質…………… 15.6 g 炭水化物…………… 71.9 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 432 kcal たんぱく質…………… 13.1 g 脂質…………… 12.7 g 炭水化物…………… 66.1 g 食塩相当量…………… 1.4 g	熱量…………… 526 kcal たんぱく質…………… 21.6 g 脂質…………… 18.9 g 炭水化物…………… 67.6 g 食塩相当量…………… 1.4 g	熱量…………… 487 kcal たんぱく質…………… 15.0 g 脂質…………… 14.0 g 炭水化物…………… 75.5 g 食塩相当量…………… 2.4 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)

10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)
あさりのトマトチャウダー (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)	さばのピリ辛ごまソース (原材料の一部に小麦を含みます)	酢鶏 (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)
豚肉と野菜の粒マスタード炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	たこキャベツカツ (原材料の一部に卵、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)	絹ごし揚げ煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	牛すじ入りコロツケ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
なすの田楽風	もち麩の玉子とじ (原材料の一部に卵、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)	豚肉と野菜の中華炒め (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
人参しりしり (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)	小松菜ともやしのおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	里芋の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	卵の花 (原材料の一部に小麦を含みます)
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)	ごぼうのおかか煮 (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)	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)	人参とひき肉の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)
キャベツの煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)	野菜炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	玉葱といんげんの炒め物
マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	えのきとわかめのマヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)	玉葱とピーマンのマリネ	大根サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ツナコーンサラダ (原材料の一部に卵を含みます)
高菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	白菜の青さとえ (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆	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(ステビア)使用	
熱量…………… 453 kcal たんぱく質…………… 18.8 g 脂質…………… 26.1 g 炭水化物…………… 35.6 g 食塩相当量…………… 3.4 g	熱量…………… 449 kcal たんぱく質…………… 21.4 g 脂質…………… 26.1 g 炭水化物…………… 32.4 g 食塩相当量…………… 3.4 g	熱量…………… 418 kcal たんぱく質…………… 21.1 g 脂質…………… 23.0 g 炭水化物…………… 31.8 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 473 kcal たんぱく質…………… 21.3 g 脂質…………… 27.9 g 炭水化物…………… 33.9 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 516 kcal たんぱく質…………… 22.7 g 脂質…………… 28.5 g 炭水化物…………… 42.2 g 食塩相当量…………… 3.1 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19日(月)▶10月23日(金)

舞菜
しっ
かり
おか
ず

本
体
700円
(¥756円)

10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)
ハニーマスタードチキン (原材料の一部に小麦を含みます)	豆腐ハンバーグ 照り焼きソース (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	かれのい 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)	今週のおすすめ 牛肉となすの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	クリーミーコロッケ (かに風味) (原材料の一部に乳成分、小麦、かにを含みます)
すり身天煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ハムカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	けんちん煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	イカフリッター(青さ風味) (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	鶏と野菜の中華炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
ひじき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜とツナの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	スクランブルエッグ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	人参の真砂和え (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
マカロニサラダ (原材料の一部に卵、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サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	大根サラダ (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)
熱量……………376 kcal たんぱく質……………24.1 g 脂質……………22.7 g 炭水化物……………18.1 g 食塩相当量……………2.3 g	熱量……………420 kcal たんぱく質……………14.3 g 脂質……………22.4 g 炭水化物……………40.3 g 食塩相当量……………2.9 g *発色剤(亜硝酸Na)使用	熱量……………418 kcal たんぱく質……………17.0 g 脂質……………29.9 g 炭水化物……………20.3 g 食塩相当量……………1.8 g	熱量……………415 kcal たんぱく質……………14.6 g 脂質……………27.8 g 炭水化物……………26.3 g 食塩相当量……………2.5 g *甘味料(ステビア)使用	熱量……………470 kcal たんぱく質……………13.9 g 脂質……………29.4 g 炭水化物……………37.0 g 食塩相当量……………2.2 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)

10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(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)

さけのタルタルソース	鶏肉のトマトソース
さけのタルタルソース・豆腐とひき肉の生姜あんかけ・ いんげんのお浸し・カレービーフン	鶏肉のトマトソース・青菜炒め・ なすのそぼろあん・マッシュポテト
アレルギー(卵・乳・小麦) 270kcal、食塩相当量2.0g。	アレルギー(卵・乳・小麦) 254kcal、食塩相当量2.0g。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