メインメニュー

舞菜（まいさい）献立表

舞菜おかず

本体650円（税702円）

11/9(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)
八宝菜 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	鶏肉の生姜焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ さわらの山椒焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉と玉葱の塩炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	白身フライのビスク風ソース (原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)
ウインナーフライ (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)	いわしつみれの煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	牛肉と野菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、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)	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)	キャベツの煮びたし (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)	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)
里芋の煮物 (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)	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)	なすの中華だれ (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	つきこんにゃくの炒め物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
豆サラダ (原材料の一部に卵を含みます)	酢れんこん	ポテトサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	さつま芋とレーズンのサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	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)
高菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	桜大根漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆	もやしの赤しそ和え	きゃらぶき (原材料の一部に小麦を含みます)
＊発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用	＊甘味料(ステビア)、増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Ｎａ)使用			
熱量 388 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 22.3 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 309 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.9 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 370 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.2 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 340 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 20.0 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 443 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 27.0 g 炭水化物 33.4 g 食塩相当量 3.3 g

舞菜弁当

本体630円（税680円）

11/9(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)
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	ご飯
八宝菜 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	鶏肉の生姜焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ さわらの山椒焼き	豚肉と玉葱の塩炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	白身フライのビスク風ソース (原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)
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)	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)	キャベツの煮びたし (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)	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)
里芋の煮物 (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)	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)	なすの中華だれ (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	つきこんにゃくの炒め物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
豆サラダ (原材料の一部に卵を含みます)	酢れんこん	ポテトサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	さつま芋とレーズンのサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	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)
高菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	桜大根漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆	もやしの赤しそ和え	きゃらぶき (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			
熱量 424 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.4 g 炭水化物 74.2 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 454 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 70.5 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 480 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 72.3 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 489 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 16.6 g 炭水化物 72.9 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 467 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 75.0 g 食塩相当量 2.3 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（税842円）

11/9(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)
豚肉の生姜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	たらのレモンマヨソース (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 牛肉と野菜の中華オイスター炒め (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	さわらの蒲焼き風 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	デミソースハンバーグ (原材料の一部に卵、乳成分、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)	豚肉のどて煮風	春巻き (原材料の一部に小麦を含みます)	肉詰めいなりと野菜の煮物 (原材料の一部に卵、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)
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)	ねぎ焼き (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	揚げ出し豆腐のみぞれあん (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)	じゃが芋のもろみソースがけ (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)	キャベツの洋風煮 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	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)	ブロッコリーのごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	れんこん金平 (原材料の一部に小麦を含みます)
玉葱といんげんの炒め物	しろ菜とツナの中華和え	竹輪の青さマヨ炒め (原材料の一部に卵を含みます)	人参しりしり (原材料の一部に卵、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)
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)	スクランブルエッグ (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)	チンゲン菜と昆布の煮物	もやしとコーンの炒め物
もやしとピーマンのさっぱり和え	白菜と蒲鉾のぽん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	人参と蒸し鶏のサラダ (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)	ごぼうのごま酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)
葉大根のおかか和え (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)	黒豆 (原材料の一部に小麦を含みます)	きゅうり漬け (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)
	＊甘味料(ステビア)、発色剤(亜硝酸Ｎａ)使用			＊増粘剤(カラギナン)、甘味料(カンゾウ、ステビア)、着色料(ラック)使用
熱量 464 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 27.1 g 炭水化物 34.7 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 416 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.6 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 495 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 33.5 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 471 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 28.6 g 炭水化物 34.0 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 454 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 22.6 g 炭水化物 46.0 g 食塩相当量 3.1 g

26年 11月2回

メインメニューは週3日以上からのご利用となります

11月9日(月)▶11月13日(金)

舞菜しっかりおかず

本体700円(税756円)

11/9(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)
メンチカツの甘辛だれ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	今週のおすすめ エビのマヨソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	牛肉と野菜の塩炒め(炭火風味) (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)	あじの塩焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
かに入りしんじょうの煮物 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	豚肉と野菜の青しそ風味 (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)	かぶのそぼろあん (原材料の一部に小麦を含みます)	すき焼き風コロッケ (原材料の一部に乳成分、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)	小松菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	油揚げの味噌炒め	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)	れんこん金平 (原材料の一部に小麦を含みます)
もやしとピーマンのさっぱり和え	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)	人参と蒸し鶏のサラダ (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)	枝豆と竹輪の山椒マヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)
熱量 527 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 32.9 g 炭水化物 41.8 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 376 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 24.8 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 371 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 26.4 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 462 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 29.8 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 370 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 19.1 g 炭水化物 30.1 g 食塩相当量 1.5 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(税291円)

11/9 (月)	11/10 (火)	11/11 (水)	11/12 (木)	11/13 (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
アレルゲン(卵・乳・小麦) 300kcal、食塩相当量2.0g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 483kcal、食塩相当量2.4g	アレルゲン(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。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 215kcal、食塩相当量0.6g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルゲン(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(税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
アレルゲン〔小麦〕 260kcal、食塩相当量1.8g。	アレルゲン〔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注文変更や休止は、
受けかねますのでご注意ください。

夕食宅配 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。
＊このチラシは特別な表記がない限り消費税率8%です。

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

新潟