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（税込702円）

11/16（月）	11/17（火）	11/18（水）	11/19（木）	11/20（金）
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	メルルーサの青しそ風味焼き （原材料の一部に小麦を含みます）	牛肉とエリンギの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	たらのピリ辛ごまソース （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	今週のおすすめ チキンのクリームシチュー （原材料の一部に乳成分、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）	鶏とさつま芋の甘辛炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	豚肉のケチャップ炒め （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、かにを含みます）
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）	キャベツと玉子の中華和え （原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます）	ポテトのオーロラソース和え （原材料の一部に卵を含みます）	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）	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）
糸こんにゃくのたらこ炒め （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	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）	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）	玉子焼 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
もやしとピーマンのさっぱり和え	卵の花サラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	野菜のピクルス	枝豆とツナのサラダ （原材料の一部に卵を含みます）	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）
白菜の青さ和え （原材料の一部に小麦を含みます）	大根のナムル （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	うぐいす豆	広島菜漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	しば漬け
			＊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 435 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 29.6 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 344 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.1 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 346 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 19.5 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 434 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 25.7 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 301 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 16.9 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.5 g

舞菜弁当

本体630円（税込680円）

11/16（月）	11/17（火）	11/18（水）	11/19（木）	11/20（金）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	十六穀ご飯
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	メルルーサの青しそ風味焼き （原材料の一部に小麦を含みます）	牛肉とエリンギの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	たらのピリ辛ごまソース （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	今週のおすすめ チキンのクリームシチュー （原材料の一部に乳成分、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）	キャベツと玉子の中華和え （原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます）	ポテトのオーロラソース和え （原材料の一部に卵を含みます）	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）	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）
糸こんにゃくのたらこ炒め （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	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）	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）	玉子焼 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
もやしとピーマンのさっぱり和え	卵の花サラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	野菜のピクルス	枝豆とツナのサラダ （原材料の一部に卵を含みます）	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）
白菜の青さ和え （原材料の一部に小麦を含みます）	大根のナムル （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	うぐいす豆	広島菜漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	しば漬け
			＊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 470 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 67.3 g 食塩相当量 1.3 g	熱量 460 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 62.9 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 468 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物 76.2 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 503 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 69.3 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 454 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 63.1 g 食塩相当量 1.8 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（税込842円）

11/16（月）	11/17（火）	11/18（水）	11/19（木）	11/20（金）
さよりの天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦を含みます）	チキンのかぼちゃシチュー （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	海鮮プルコギ風炒め物 （原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます）	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）	今週のおすすめ マスのごま醤油焼き （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）	金平ごぼう入りちぎり揚げ	ウインナーフライ （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	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）
ご当地 長崎 浦上そぼろ（長崎県郷土料理） （原材料の一部に小麦を含みます）	なすの中華だれ （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	チンゲン菜とひき肉の炒め物	豆腐チャンプル （原材料の一部に卵、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）
くわいのおかか和え （原材料の一部に小麦を含みます）	野菜炒め （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	れんこんの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	ブロッコリーのクリーム煮 （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	大根の味噌炒め （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）	里芋の青さ風味 （原材料の一部に小麦を含みます）	竹輪と玉葱の煮物 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	糸こんにゃくのたらこ炒め （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）
人参とピーマンの甘辛炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	ほうれん草のおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	がんもの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	いんげんのごま和え （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	きくらげと人参の炒り玉子 （原材料の一部に卵、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）	豆サラダ （原材料の一部に卵を含みます）	ツナコーンサラダ （原材料の一部に卵を含みます）	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）	野菜のピクルス
柚子風味きゅうり	野沢菜昆布 （原材料の一部に小麦を含みます）	大根の赤しそ和え	白菜と梅の和え物 （原材料の一部に小麦を含みます）	白花豆
＊甘味料（ステビア）使用		＊発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用	＊増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）、着色料（ラック）使用	
熱量 440 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 26.1 g 炭水化物 34.7 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 415 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 21.6 g 炭水化物 36.6 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 469 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 25.9 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 475 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 31.5 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 520 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 27.6 g 炭水化物 46.7 g 食塩相当量 2.5 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

11月16日(月)▶11月20日(金)

26年 11月3回

舞菜しっかりおかず

本体700円(税756円)

11/16(月)	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	11/20(金)
さよりの天ぷら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ 野菜入りマーボー豆腐 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	チキンのトマトソース (原材料の一部に小麦を含みます)	さわらの香草焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	ロースカツ(ソース付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
豚肉の中華野菜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	なめらか玉葱フライ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	魚肉ソーセージの玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	肉しゅうまい (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	野菜とあさりのコチュマヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)
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)	ピーマンと蒸し鶏の和え物 (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)	人参の真砂和え (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)
マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	青さこんにゃくとわかめの酢の物 ＊糊料(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Ｎａ)使用	ツナコーンサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	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)	野菜のピクルス
熱量 350 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 22.3 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 467 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 28.4 g 炭水化物 38.1 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 431 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 26.3 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 400 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 25.5 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 427 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 26.0 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 1.9 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(税291円)

11/16 (月)	11/17 (火)	11/18 (水)	11/19 (木)	11/20 (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
アレルゲン(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。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 449kcal、食塩相当量2.5g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 320kcal、食塩相当量2.0g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルゲン(乳・小麦) 272kcal、食塩相当量0.7g	アレルゲン(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(税1,274円)

さわらの粕漬け焼き	牛肉の赤ワイン煮
さわらの粕漬け焼き・味噌ごま炒り豆腐・ほうれん草炒め・里芋の梅おかか和え	牛肉の赤ワイン煮・野菜のスープ煮・小松菜炒め・カレーポテトサラダ
アレルゲン〔小麦〕 233kcal、食塩相当量1.9g。	アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 286kcal、食塩相当量1.8g。

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 0120-025-477

月～金 午前9時～午後5時

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