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）

11/23（月）	11/24（火）	11/25（水）	11/26（木）	11/27（金）
あじの塩焼き （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）	今週のおすすめ イカ天中華あんかけ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	鶏肉のメキシカン風ソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	白身魚のパン粉焼き （原材料の一部に卵、乳成分、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）	ごまおさつコロッケ （原材料の一部に小麦を含みます）	豚肉と昆布の炒め煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	姫高野の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	焼き餃子（ニンニク抜き） （原材料の一部に小麦を含みます）
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）	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）	野菜と玉子のマスタード炒め （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ピーマンとウインナーの炒め物	スクランブルエッグ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
ポテトと豆のケチャップ和え	れんこんの煮物 （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）	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）	小松菜と油揚げの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）
ブロッコリーのタルタルサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	きのこのマリネ （原材料の一部に小麦を含みます）	人参サラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	玉葱とコーンのサラダ	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）
もやしの梅風味	きゅうり漬け （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）	大根の赤しそ和え	野沢菜漬け （原材料の一部に小麦を含みます）
		＊甘味料（ステビア）使用	＊甘味料（ステビア）使用	＊甘味料（カンゾウ）使用
熱量 306 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 420 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 21.9 g 炭水化物 41.1 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 366 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 22.3 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 430 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 27.3 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 350 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 19.5 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 1.6 g

舞菜弁当　本体630円（税込680円）

11/23（月）	11/24（火）	11/25（水）	11/26（木）	11/27（金）
高菜ご飯 （原材料の一部に小麦を含みます）	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
あじの塩焼き （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）	今週のおすすめ イカ天中華あんかけ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	鶏肉のメキシカン風ソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	白身魚のパン粉焼き （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
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）	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）	野菜と玉子のマスタード炒め （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ピーマンとウインナーの炒め物	スクランブルエッグ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
ポテトと豆のケチャップ和え	れんこんの煮物 （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）	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）	小松菜と油揚げの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）
ブロッコリーのタルタルサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	きのこのマリネ （原材料の一部に小麦を含みます）	人参サラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	玉葱とコーンのサラダ	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）
もやしの梅風味	きゅうり漬け （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）	大根の赤しそ和え	野沢菜漬け （原材料の一部に小麦を含みます）
		＊甘味料（ステビア）使用	＊甘味料（ステビア）使用	＊甘味料（カンゾウ）使用
熱量 439 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 66.7 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 467 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 72.3 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 485 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 16.1 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 550 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 21.5 g 炭水化物 71.2 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 475 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 63.9 g 食塩相当量 1.2 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（税込842円）

11/23（月）	11/24（火）	11/25（水）	11/26（木）	11/27（金）
豚肉と野菜のおかかソース炒め （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	今週のおすすめ 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）	牛肉のビビンバ風 （原材料の一部に小麦を含みます）	メルルーサの照り焼き （原材料の一部に小麦を含みます）	鶏肉の西京焼き （原材料の一部に小麦を含みます）
本まぐろメンチカツ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	鶏と野菜のバター醤油炒め （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	たこ団子揚げ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	厚揚げと豚肉のオイスター炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	彩りしんじょう煮 （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）	小松菜と豚肉の煮物 （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）	れんこんの明太マヨ和え （原材料の一部に卵を含みます）	エビのチリソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます）
里芋の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	もやしとコーンの炒め物	小松菜とウインナーの炒め物	くわいの甘酢炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	キャベツとしらすの炒め物 （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）	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 （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）	ほうれん草とえのきのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	いんげんのおかか和え （原材料の一部に小麦を含みます）
油揚げの味噌炒め	人参とひき肉の炒め物 （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）	ささがき金平 （原材料の一部に小麦を含みます）	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）
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）	キャベツとチーズのサラダ （原材料の一部に卵、乳成分を含みます）	カリフラワーのマリネ	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）	きゅうりとツナのサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）
甘栗サラダ	きゃらぶき （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）	金時豆	高菜漬け （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）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用	
熱量 482 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 26.8 g 炭水化物 39.1 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 494 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 29.0 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 458 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 30.4 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 414 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.0 g 炭水化物 43.8 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 447 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 25.7 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 3.0 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23日(月)▶11月27日(金)

26年 11月4回

舞菜しっかりおかず

本体700円(税756円)

11/23(月)	11/24(火)	11/25(水)	11/26(木)	11/27(金)
今週のおすすめ 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)	銀ひらすの照り焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉の焼肉風 (原材料の一部に小麦を含みます)	海鮮うま煮豆腐 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	飛騨牛コロッケ(ソース付) (原材料の一部に乳成分、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)	鶏と野菜の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	春巻きと竹輪の磯辺揚げ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	肉団子のケチャップ和え (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	真鯛入りつみれの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
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)	油揚げの玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ポテトと枝豆の明太マヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)	いんげんのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	なすと玉葱のぽん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)
卵の花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	キャベツとチーズのサラダ (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	カリフラワーのマリネ	甘栗とさつま芋のサラダ	きゅうりとツナのサラダ (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		＊発色剤(亜硝酸Ｎａ)使用		＊増粘剤(カラギナン)、甘味料(ステビア)使用
熱量 471 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 27.4 g 炭水化物 36.2 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 404 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 23.7 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 414 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 27.0 g 炭水化物 29.2 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 360 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 19.2 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 461 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 26.5 g 炭水化物 44.1 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)

11/23 (月)	11/24 (火)	11/25 (水)	11/26 (木)	11/27 (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)

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
アレルゲン〔卵・小麦・えび〕313kcal、食塩相当量2.0g。	アレルゲン〔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