

舞菜(まいさい) 献立表

	4/22(月)	4/23(火)	4/24(水)	4/25(木)	4/26(金)
舞菜 おかず	プルコギ風牛肉の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ あさりのトマトチャウダー <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	豚肉のマーマレード炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ホキのオニオンソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏のくわ焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	たらのフライ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	つくねの大葉巻き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ほっけと生姜のすり身揚げ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	すき焼き風コロッケ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	エビと野菜の中華炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>
	いんげんと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ナスと玉葱のぼん酢和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	マカロニのミートソース和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草としめじのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	油揚げの味噌炒め
	しんじょうの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ミックス野菜のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	れんこんの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツとウインナーの炒め物	小松菜としらすのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ピーマンの昆布和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	切干大根のサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	きゅうりと蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かぼちゃとレーズンのサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	きのこのマリネ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	金時豆 <small>*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用</small>	高菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根の赤しそ和え	さつま芋の甘煮 <small>*甘味料(カンゾウ)使用</small>
	熱量…………… 379 kcal たんぱく質…………… 13.0 g 脂質…………… 24.5 g 炭水化物…………… 26.3 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 391 kcal たんぱく質…………… 17.9 g 脂質…………… 17.8 g 炭水化物…………… 40.1 g 食塩相当量…………… 3.5 g	熱量…………… 372 kcal たんぱく質…………… 16.6 g 脂質…………… 21.1 g 炭水化物…………… 29.2 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 354 kcal たんぱく質…………… 16.6 g 脂質…………… 16.1 g 炭水化物…………… 35.4 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 404 kcal たんぱく質…………… 25.9 g 脂質…………… 24.9 g 炭水化物…………… 19.2 g 食塩相当量…………… 3.2 g

本体 **620円**
(¥669)

	4/22(月)	4/23(火)	4/24(水)	4/25(木)	4/26(金)
舞菜 弁当	ご飯	ご飯	ご飯	五目ご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご飯
	プルコギ風牛肉の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ あさりのトマトチャウダー <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	豚肉のマーマレード炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ホキのオニオンソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏のくわ焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	いんげんと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ナスと玉葱のぼん酢和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	マカロニのミートソース和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草としめじのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	油揚げの味噌炒め
	しんじょうの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ミックス野菜のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	れんこんの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツとウインナーの炒め物	小松菜としらすのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ピーマンの昆布和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	切干大根のサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	きゅうりと蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かぼちゃとレーズンのサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	きのこのマリネ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	金時豆 <small>*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用</small>	高菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根の赤しそ和え	さつま芋の甘煮 <small>*甘味料(カンゾウ)使用</small>
	熱量…………… 501 kcal たんぱく質…………… 12.2 g 脂質…………… 17.3 g 炭水化物…………… 71.6 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 496 kcal たんぱく質…………… 12.2 g 脂質…………… 12.6 g 炭水化物…………… 81.0 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 491 kcal たんぱく質…………… 15.3 g 脂質…………… 14.0 g 炭水化物…………… 73.6 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 460 kcal たんぱく質…………… 19.5 g 脂質…………… 13.0 g 炭水化物…………… 65.7 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 504 kcal たんぱく質…………… 13.4 g 脂質…………… 16.2 g 炭水化物…………… 68.4 g 食塩相当量…………… 1.9 g

本体 **570円**
(¥615)

*ご飯の量は約150gです。白米(国産(宮城県産))。

	4/22(月)	4/23(火)	4/24(水)	4/25(木)	4/26(金)
舞菜 しっかり おかず	あじの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	鶏肉のマヨパン粉焼き <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ シイラのピリ辛トマトソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	豚肉と野菜のたらこ風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	牛肉とナスの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	かぼちゃコロッケ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	お魚厚揚げの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚肉とれんこんの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ハムカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	いわしのつみれ揚げ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	チンゲン菜とかにかまのおひたし <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	人参とベーコンの洋風炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ポテトのコーンポタージュ風味 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	にらと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	油揚げのケチャップ炒め <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</small>
	細切りごぼうサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	玉葱とピーマンのマリネ <small>*着色料(ラック)使用</small>	菜の花と筍の和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豆サラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	もやしときゅうりの中華和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	熱量…………… 451 kcal たんぱく質…………… 20.5 g 脂質…………… 24.0 g 炭水化物…………… 38.4 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 426 kcal たんぱく質…………… 24.4 g 脂質…………… 23.1 g 炭水化物…………… 29.9 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 416 kcal たんぱく質…………… 22.9 g 脂質…………… 21.3 g 炭水化物…………… 33.1 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 395 kcal たんぱく質…………… 19.3 g 脂質…………… 21.9 g 炭水化物…………… 30.4 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 413 kcal たんぱく質…………… 15.4 g 脂質…………… 29.3 g 炭水化物…………… 21.3 g 食塩相当量…………… 2.4 g
		熱量…………… 426 kcal たんぱく質…………… 24.4 g 脂質…………… 23.1 g 炭水化物…………… 29.9 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 416 kcal たんぱく質…………… 22.9 g 脂質…………… 21.3 g 炭水化物…………… 33.1 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 395 kcal たんぱく質…………… 19.3 g 脂質…………… 21.9 g 炭水化物…………… 30.4 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 413 kcal たんぱく質…………… 15.4 g 脂質…………… 29.3 g 炭水化物…………… 21.3 g 食塩相当量…………… 2.4 g
		熱量…………… 426 kcal たんぱく質…………… 24.4 g 脂質…………… 23.1 g 炭水化物…………… 29.9 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 416 kcal たんぱく質…………… 22.9 g 脂質…………… 21.3 g 炭水化物…………… 33.1 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 395 kcal たんぱく質…………… 19.3 g 脂質…………… 21.9 g 炭水化物…………… 30.4 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 413 kcal たんぱく質…………… 15.4 g 脂質…………… 29.3 g 炭水化物…………… 21.3 g 食塩相当量…………… 2.4 g

本体 **665円**
(¥718)

メインメニューは週3日以上からのご利用となります

4月22日(月)▶4月26日(金)

	4/22(月)	4/23(火)	4/24(水)	4/25(木)	4/26(金)
舞菜御膳	赤魚のみぞれあん <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚肉の生姜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さばの塩焼き	今週のおすすめ 鶏天のおかか葱ソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	サーモンフライ (タルタルソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	肉しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)</small>	黒はんぺんフライ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	牛肉とメンマの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	すり身天煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	鶏とごぼうの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	キャベツと豚肉の ぼん酢和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご当地 東村山 東京 黒焼きそば <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豆腐チャンプル <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	和風野菜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しんじょうの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	くわいのかつお風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ひじき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	人参ときくらげの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ふきと筍の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いんげんとしらすの炒め煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	小松菜ともやしのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	スクランブルエッグ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ピーマンとウインナーの炒め物	しろ菜とツナの中中華和え	里芋の白味噌だれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	つきこんにゃくの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	かぼちゃと椎茸の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテトのコーンポタージュ風味 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	れんこん金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草とえのきのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	細切りごぼうサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	玉葱とピーマンのマリネ	菜の花の辛子和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豆サラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	もやしときゅうりの中華和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	うぐいす豆	山菜の梅風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さつま芋の甘煮	高菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
		熱量..... 511 kcal たんぱく質..... 22.7 g 脂質..... 27.0 g 炭水化物..... 44.2 g 食塩相当量..... 3.6 g	熱量..... 469 kcal たんぱく質..... 19.2 g 脂質..... 22.6 g 炭水化物..... 46.4 g 食塩相当量..... 3.3 g	熱量..... 476 kcal たんぱく質..... 22.1 g 脂質..... 35.5 g 炭水化物..... 19.2 g 食塩相当量..... 2.5 g	熱量..... 498 kcal たんぱく質..... 18.6 g 脂質..... 27.7 g 炭水化物..... 43.1 g 食塩相当量..... 3.0 g

本体740円
(¥799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 B選

全品1パック 本体270円 (¥291円)

4/22(月)	4/23(火)	4/24(水)	4/25(木)	4/26(金)
ジュシーハムサンド	ビーフメンチカツサンド	たまご&ツナチーズサンド	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) 315kcal、食塩相当量2.2g カラギナン、亜硝酸Na使用。	アレルギー(卵、乳、小麦) 482kcal、食塩相当量2.9g	アレルギー(卵、乳、小麦) 400kcal、食塩相当量2.1g カラギナン使用。	アレルギー(乳、小麦) 282kcal、食塩相当量0.7g	アレルギー(卵、乳、小麦、かに) 324kcal、食塩相当量2.1g カラギナン、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)

鯖(サバ)の香味ソース	豚バラ肉の焼肉
鯖(サバ)の香味ソース・ピーマン・フキの煮物・蓮根と人参の金平・ひじきの白和え	豚バラ肉の焼肉・海老チリ・春雨サラダ・いかどわかめの塩あん和え・ほうれん草柚子あん和え
アレルギー(小麦) 356kcal、食塩相当量1.4g。	アレルギー(卵・乳・小麦・えび) 226kcal、食塩相当量1.5g。 カラギナン、亜硝酸Na使用。

電子レンジ温め時間の目安(500W)	
舞菜(弁当・おかず・御膳・しっかりおかず)	冷凍おかず
1分30秒~2分	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。

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のうち、(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)をご案内しています。(くるみ)はご案内準備中です。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。

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

