

舞菜(まいさい) 献立表

	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)
舞菜おかず	赤魚のバター醤油焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ハニーマスタードチキン <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	あじのメンチカツ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 豚肉の梅りんごソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	イカ天甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	豚肉入り韓国風マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	春巻き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	牛肉と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	海鮮しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)</small>	鶏のねぎ塩炒め <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>	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>	チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	春雨とわかめのツナ和え	もやしとにらの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	小松菜とウインナーの炒め物	ひじき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	カリフラワーのオニオンクリーム和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	かぼちゃの煮物 <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>
	人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ブロッコリーとかにかまのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	野菜のマリネ	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	キャベツのごまマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	黒豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しば漬け	葉大根のおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	千切りたくあん漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しそ昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
		*着色料(ラック)、甘味料(ステビア)使用	*発色剤(亜硝酸Na)使用		
本体620円 (税669円)	熱量…………… 335 kcal たんぱく質…………… 20.4 g 脂質…………… 19.7 g 炭水化物…………… 19.1 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 453 kcal たんぱく質…………… 18.1 g 脂質…………… 27.9 g 炭水化物…………… 31.6 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 346 kcal たんぱく質…………… 13.9 g 脂質…………… 20.6 g 炭水化物…………… 26.1 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 330 kcal たんぱく質…………… 13.7 g 脂質…………… 20.2 g 炭水化物…………… 30.7 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 403 kcal たんぱく質…………… 20.5 g 脂質…………… 23.6 g 炭水化物…………… 27.2 g 食塩相当量…………… 3.7 g

	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)
舞菜弁当	ご飯	ご飯	赤飯	ご飯	ご飯
	赤魚のバター醤油焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ハニーマスタードチキン <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	あじのメンチカツ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 豚肉の梅りんごソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	イカ天甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、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>	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>	チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	春雨とわかめのツナ和え	もやしとにらの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	小松菜とウインナーの炒め物	ひじき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	カリフラワーのオニオンクリーム和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	かぼちゃの煮物 <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>
	人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ブロッコリーとかにかまのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	野菜のマリネ	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	キャベツのごまマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	黒豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しば漬け	葉大根のおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	千切りたくあん漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しそ昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
		*着色料(ラック)、甘味料(ステビア)使用	*発色剤(亜硝酸Na)使用		
本体570円 (税615円)	熱量…………… 476 kcal たんぱく質…………… 19.4 g 脂質…………… 14.1 g 炭水化物…………… 66.0 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 516 kcal たんぱく質…………… 16.6 g 脂質…………… 16.5 g 炭水化物…………… 72.0 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 488 kcal たんぱく質…………… 15.8 g 脂質…………… 14.5 g 炭水化物…………… 73.1 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 493 kcal たんぱく質…………… 17.0 g 脂質…………… 14.3 g 炭水化物…………… 71.7 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 495 kcal たんぱく質…………… 14.7 g 脂質…………… 15.9 g 炭水化物…………… 70.9 g 食塩相当量…………… 2.3 g

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	
舞菜しっかりおかず	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>	白身フライのピスク風ソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	今週のおすすめ 酢豚風炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	バーベキューチキン <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ホキの香草焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	
	まぐろメンチカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	しろ菜と豚肉の中華炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	サーモンマヨフライ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	イカフリッター(青さ風味) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	
	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>	糸昆布の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野菜の彩りしんじょう煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほたて風味フライ <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</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>	カリフラワーとツナのサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</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>	ひじきとくわいのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ブロッコリーとチーズのサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	
			*甘味料(ステビア)使用	*甘味料(カンゾウ)使用		
	本体665円 (税718円)	熱量…………… 411 kcal たんぱく質…………… 12.0 g 脂質…………… 26.5 g 炭水化物…………… 31.3 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 497 kcal たんぱく質…………… 21.3 g 脂質…………… 32.2 g 炭水化物…………… 31.0 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 413 kcal たんぱく質…………… 15.4 g 脂質…………… 23.3 g 炭水化物…………… 35.0 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 411 kcal たんぱく質…………… 25.3 g 脂質…………… 24.7 g 炭水化物…………… 21.7 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 369 kcal たんぱく質…………… 24.5 g 脂質…………… 17.0 g 炭水化物…………… 29.2 g 食塩相当量…………… 2.6 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

4月29日(月)▶5月3日(金)

舞菜御膳

	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)
鶏のくわ焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ あじのごま醤油焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	味噌ヒレカツ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	白身魚のパン粉焼き <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ハッシュドビーフ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	
エビと玉子の中華炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</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>	絹ごし揚げ煮(お好み風) <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	豚肉と玉葱の塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	イカメンチカツ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	
マーボー豆腐 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ねぎ焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	根菜のチリマヨネーズ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜とあさりの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	
ささがき金平 <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>	里芋の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこんのおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	こんにゃくとメンマの甘辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	
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>	キャベツとウインナーの炒め物	ミックス野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</small>	人参の真砂和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草のおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	
もやしとコーンの炒め物	しろ菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜とかにかまの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにかを含みます)</small>	ポテトのレモン風味炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	うの花 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	
わかめと竹輪の生姜マヨ和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	カリフラワーとツナのサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</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>	ひじきとくわいのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ブロッコリーとチーズのサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	
大根の赤しそ和え	金時豆	野沢菜昆布 <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>	福神漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	
*甘味料(カンゾウ)使用	*甘味料(ステビア)使用	*着色料(ラック)使用	*甘味料(カンゾウ)、増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*増粘剤(カラギナン)使用	
熱量..... 548 kcal たんぱく質..... 27.3 g 脂質..... 36.6 g 炭水化物..... 27.5 g 食塩相当量..... 4.4 g	熱量..... 472 kcal たんぱく質..... 26.3 g 脂質..... 27.1 g 炭水化物..... 31.1 g 食塩相当量..... 2.9 g	熱量..... 430 kcal たんぱく質..... 17.6 g 脂質..... 22.6 g 炭水化物..... 38.7 g 食塩相当量..... 2.8 g	熱量..... 411 kcal たんぱく質..... 23.9 g 脂質..... 22.6 g 炭水化物..... 27.2 g 食塩相当量..... 3.0 g	熱量..... 525 kcal たんぱく質..... 16.1 g 脂質..... 33.1 g 炭水化物..... 41.0 g 食塩相当量..... 3.8 g	

本体740円
(¥799)

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 A週

全品1パック 本体270円 (¥291)

4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)
とりたまサンド	コロッケサンド	たまごサラダサンド(オニオン入り)	ヨーグルトホイップサンド(ブルーベリー)	たまご焼きハムサンド
アレルギー(卵、乳、小麦) 319kcal、食塩相当量2.1g カラギナン使用。	アレルギー(卵、乳、小麦) 517kcal、食塩相当量3.0g	アレルギー(卵、乳、小麦) 378kcal、食塩相当量2.6g カラギナン使用。	アレルギー(乳、小麦) 254kcal、食塩相当量0.7g カラギナン使用。	アレルギー(卵、乳、小麦) 289kcal、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)

野菜たっぷり回鍋肉 野菜たっぷり回鍋肉・海老と絹揚げの塩あんかけ・切干大根と昆布の酢の物・さつま芋の胡麻よごし・鶏ささみと小松菜の柚子胡椒風味	鶏肉の豆乳グラタン風 鶏肉の豆乳グラタン風・揚げ出し豆腐・チリビーンズ・ブロッコリーのベーコンあん・クルミの甘露煮
アレルギー(乳、小麦、えび) 256kcal、食塩相当量1.8g。	アレルギー(乳、小麦) 334kcal、食塩相当量1.4g。亜硝酸Na使用。

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

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。