

舞菜(まいさい) 献立表

	5/6(月)	5/7(火)	5/8(水)	5/9(木)	5/10(金)
舞菜 おかず	今週のおすすめ 鶏肉の味噌マヨソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	さばのカレー焼き	牛肉とエリンギの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かれのい和风あんかけ <small>(原材料の一部に卵、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>
	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>	焼き餃子(ニンニク抜き) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	はものしんじょう煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚肉の高菜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	じゃがバター風コロッケ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	人参としらすの炒め煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこん金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草とひき肉の和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	くわいとベーコンの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ウインナーと野菜のケチャップ炒め
	ブロッコリーのおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	里芋の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツの煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ナスのみぞれ和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	かにかまと玉葱の中華風酢の物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	カリフラワーの柚子胡椒和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱とコーンのサラダ	紅あずまのサラダ	菜の花の辛子和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	大根の赤しそ和え	広島菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うぐいす豆	生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしの梅風味
	*着色料(ラック)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	*甘味料(カンゾウ)使用
熱量…………… 377 kcal たんぱく質…………… 18.7 g 脂質…………… 22.6 g 炭水化物…………… 23.4 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 351 kcal たんぱく質…………… 15.3 g 脂質…………… 22.1 g 炭水化物…………… 23.1 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 345 kcal たんぱく質…………… 13.4 g 脂質…………… 17.3 g 炭水化物…………… 32.4 g 食塩相当量…………… 3.6 g	熱量…………… 418 kcal たんぱく質…………… 18.7 g 脂質…………… 24.4 g 炭水化物…………… 31.5 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 412 kcal たんぱく質…………… 15.9 g 脂質…………… 23.4 g 炭水化物…………… 34.3 g 食塩相当量…………… 2.2 g	

本体 **620円**
(¥669)

	5/6(月)	5/7(火)	5/8(水)	5/9(木)	5/10(金)
舞菜 弁当	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	山菜ご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	今週のおすすめ 鶏肉の味噌マヨソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	さばのカレー焼き	牛肉とエリンギの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かれのい和风あんかけ <small>(原材料の一部に卵、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>
	人参としらすの炒め煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこん金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草とひき肉の和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	くわいとベーコンの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ウインナーと野菜のケチャップ炒め
	ブロッコリーのおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	里芋の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツの煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ナスのみぞれ和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	かにかまと玉葱の中華風酢の物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	カリフラワーの柚子胡椒和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱とコーンのサラダ	紅あずまのサラダ	菜の花の辛子和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	大根の赤しそ和え	広島菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うぐいす豆	生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしの梅風味
	*着色料(ラック)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	*甘味料(カンゾウ)使用
熱量…………… 482 kcal たんぱく質…………… 15.2 g 脂質…………… 14.1 g 炭水化物…………… 70.5 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 516 kcal たんぱく質…………… 16.4 g 脂質…………… 19.1 g 炭水化物…………… 67.4 g 食塩相当量…………… 1.5 g	熱量…………… 482 kcal たんぱく質…………… 13.3 g 脂質…………… 11.6 g 炭水化物…………… 78.3 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 527 kcal たんぱく質…………… 15.9 g 脂質…………… 17.2 g 炭水化物…………… 75.0 g 食塩相当量…………… 1.3 g	熱量…………… 462 kcal たんぱく質…………… 14.8 g 脂質…………… 14.9 g 炭水化物…………… 67.2 g 食塩相当量…………… 2.6 g	

本体 **570円**
(¥615)

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	5/6(月)	5/7(火)	5/8(水)	5/9(木)	5/10(金)
舞菜 しっかりおかず	さばの味噌焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 飛騨牛コロッケ(ソース付) <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	エビのマヨソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	豚肉の柳川風 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	鶏肉の山椒焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	海鮮カツ <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	けんちん煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	鶏と野菜のレモン風味炒め	春巻き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ <small>(原材料の一部に卵、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>	ほうれん草となめこのおひたし <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スープ煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	春雨のうま塩炒め	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>
	人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱とあさりのわさび醤油和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	もやしときくらげのピリ辛和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	きゅうりとツナの酢の物	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>
		*増粘剤(カラギナン)使用	*着色料(ラック)使用		*甘味料(ステビア)使用
	熱量…………… 463 kcal たんぱく質…………… 21.6 g 脂質…………… 31.6 g 炭水化物…………… 22.5 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 451 kcal たんぱく質…………… 12.9 g 脂質…………… 24.5 g 炭水化物…………… 44.5 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 403 kcal たんぱく質…………… 15.0 g 脂質…………… 27.8 g 炭水化物…………… 23.2 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 332 kcal たんぱく質…………… 16.0 g 脂質…………… 22.3 g 炭水化物…………… 23.3 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 404 kcal たんぱく質…………… 19.7 g 脂質…………… 29.3 g 炭水化物…………… 15.3 g 食塩相当量…………… 1.8 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

5月6日(月)▶5月10日(金)

	5/6(月)	5/7(火)	5/8(水)	5/9(木)	5/10(金)
舞菜御膳	ミックスフライ (タルタルソース付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>	豚すき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	赤魚のみりん風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンジャオロース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ さわらのユーリンソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	根菜と豚肉のしぐれ煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	鶏のから揚げ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	かにかまの磯辺揚げ <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	鶏のチリコンカン風炒め物
	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>	ナスの生姜だれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	牛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>	肉団子の照り焼き <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	小松菜と豚肉の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	魚肉ソーセージの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツとあさりの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	切干大根煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしとにらの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	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>
	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>	ほうれん草のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	玉葱と竹輪のソース炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜の煮びたし <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>
	油揚げの味噌炒め	ごぼうの中華炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野菜炒め <small>(原材料の一部に乳成分、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>	大根の煮物 <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>	里芋の赤しそマヨ和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	野菜のもろみソース和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	きゅうりとツナの酢の物	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>
	枝豆のおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	広島菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	山菜の梅風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さつま芋の甘煮	しば漬け
	*甘味料(カンゾウ)使用		*増粘剤(カラギナン)、甘味料(カンゾウ、ステビア)使用	*甘味料(ステビア)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*甘味料(カンゾウ、ステビア)使用
	熱量……………534 kcal たんぱく質……………22.5 g 脂質……………33.9 g 炭水化物……………33.4 g 食塩相当量……………3.5 g	熱量……………429 kcal たんぱく質……………19.5 g 脂質……………25.8 g 炭水化物……………29.0 g 食塩相当量……………3.0 g	熱量……………453 kcal たんぱく質……………25.6 g 脂質……………23.0 g 炭水化物……………36.1 g 食塩相当量……………3.6 g	熱量……………472 kcal たんぱく質……………17.1 g 脂質……………27.4 g 炭水化物……………39.1 g 食塩相当量……………3.0 g	熱量……………486 kcal たんぱく質……………22.7 g 脂質……………29.9 g 炭水化物……………31.7 g 食塩相当量……………2.9 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 [B週]

全品1パック 本体270円 (¥291)

5/6(月)	5/7(火)	5/8(水)	5/9(木)	5/10(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)

カジキの甘酢あんかけ	ブルコギ
カジキの甘酢あんかけ・根菜のひき肉あんかけ・春雨チャンプルー・ラトウイユ・ひじきと人参の炒め物	ブルコギ・あさりバター・大根の昆布だしあん・さつま芋のはちみつレモン・きぬさやのおかか和え
アレルギー(卵、小麦) 255kcal、食塩相当量1.4g。	アレルギー(乳、小麦) 184kcal、食塩相当量1.7g。

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。