

舞菜(まいさい) 献立表

	5/20(月)	5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)	5/24(金)
舞菜 おかず	牛肉とじゃが芋の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週の おすすめ あじの香草焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏肉の柚子胡椒焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かれいのオニオンソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	デミソースハンバーグ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	ピーマンの肉詰めフライ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豆腐とあさりの深川煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚すき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>
	ねぎ焼き <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>	ご当地 東京 東村山 黒焼きそば <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草ベーコン炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</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>
	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>	チンゲン菜としめじの 煮びたし <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>	玉子焼 <small>(原材料の一部に卵、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>
	蒸し鶏の オレンジ風味マリネ	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	ブロッコリーの 味噌マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	もやしと根菜のサラダ	イタリアン野菜のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	桜大根漬け	野沢菜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うぐいす豆	さつま芋の甘煮	玉葱ときゅうりの和え物
	*甘味料(ステビア)使用			*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
本体 620円 (¥669)	熱量…………… 386 kcal たんぱく質…………… 14.7 g 脂質…………… 23.5 g 炭水化物…………… 28.4 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 389 kcal たんぱく質…………… 19.7 g 脂質…………… 22.9 g 炭水化物…………… 25.9 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 342 kcal たんぱく質…………… 21.9 g 脂質…………… 14.9 g 炭水化物…………… 29.5 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 355 kcal たんぱく質…………… 17.8 g 脂質…………… 21.4 g 炭水化物…………… 22.2 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 408 kcal たんぱく質…………… 15.8 g 脂質…………… 22.7 g 炭水化物…………… 34.8 g 食塩相当量…………… 2.5 g

	5/20(月)	5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)	5/24(金)
舞菜 弁当	ご飯	ご飯	ご飯	わかめご飯	ご飯
	牛肉とじゃが芋の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週の おすすめ あじの香草焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏肉の柚子胡椒焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かれいのオニオンソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	デミソースハンバーグ <small>(原材料の一部に卵、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>	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>	ご当地 東京 東村山 黒焼きそば <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草ベーコン炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</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>
	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>	チンゲン菜としめじの 煮びたし <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>	玉子焼 <small>(原材料の一部に卵、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>
	蒸し鶏の オレンジ風味マリネ	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	ブロッコリーの 味噌マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	もやしと根菜のサラダ	イタリアン野菜のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	桜大根漬け	野沢菜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うぐいす豆	さつま芋の甘煮	玉葱ときゅうりの和え物
	*甘味料(ステビア)使用			*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
本体 570円 (¥615)	熱量…………… 512 kcal たんぱく質…………… 14.5 g 脂質…………… 16.8 g 炭水化物…………… 73.1 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 533 kcal たんぱく質…………… 19.5 g 脂質…………… 17.2 g 炭水化物…………… 65.3 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 469 kcal たんぱく質…………… 15.4 g 脂質…………… 10.7 g 炭水化物…………… 74.9 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 525 kcal たんぱく質…………… 16.9 g 脂質…………… 17.8 g 炭水化物…………… 74.1 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 495 kcal たんぱく質…………… 15.1 g 脂質…………… 15.0 g 炭水化物…………… 72.6 g 食塩相当量…………… 1.8 g

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	5/20(月)	5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)	5/24(金)
舞菜 しつかり おかず	かれいの甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	牛肉と野菜の 中華オイスター炒め <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	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>	今週の おすすめ ハニーマスタード チキン <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉のハヤシソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	鶏のねぎ塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	枝豆入りしんじょうの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	豚の チリコンカン風炒め物	金平ごぼう入りちぎり揚げ	生姜メンチカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	しろ菜の煮びたし <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>	ほうれん草ベーコン炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	平春雨の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	竹輪の青さマヨ炒め <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
	ツナコーンサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	千切りポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	カリフラワーと玉子の サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	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>	大根と海藻の香味サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
			*甘味料(カンゾウ)、増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用		
	熱量…………… 422 kcal たんぱく質…………… 21.3 g 脂質…………… 26.4 g 炭水化物…………… 24.8 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 351 kcal たんぱく質…………… 12.4 g 脂質…………… 25.0 g 炭水化物…………… 21.5 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 454 kcal たんぱく質…………… 15.6 g 脂質…………… 30.2 g 炭水化物…………… 29.4 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 406 kcal たんぱく質…………… 24.0 g 脂質…………… 20.9 g 炭水化物…………… 30.5 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 465 kcal たんぱく質…………… 15.3 g 脂質…………… 23.6 g 炭水化物…………… 35.8 g 食塩相当量…………… 2.7 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20日(月)▶5月24日(金)

	5/20(月)	5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)	5/24(金)
舞菜御膳	ご当地千葉 あじのさんが焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	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>	マスの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉とごぼうの中華味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 白身フライのビスク風ソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)</small>
	すき焼き風コロッセ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ブロッコリーとエビの炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	豆腐のひき肉包み揚げ天 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	たこ団子の煮物 <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>
	ナスのみぞれ和え <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>	ほうれん草ベーコン炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	玉子焼 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	キャベツとウインナーの炒め物
	れんこんの中華炒め煮 <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>	竹輪と野菜のピリ辛炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	つきこんにゃくのたらこ煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ほうれん草と蒲鉾のおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	山菜と油揚げの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いんげんのおかか和え <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>	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>
	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>	小松菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	根菜の甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	舞茸とピーマンのマヨ炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	もやしとにらの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ツナコーンサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	千切りポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	カリフラワーと玉子のサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	人参と蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根と海藻の香味サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	しば漬け	うぐいす豆	桜大根漬け	さつま芋の甘煮	広島菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	*甘味料(ステビア)使用		*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物、ステビア)、増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用		*着色料(ラック)使用
	熱量..... 464 kcal たんぱく質..... 16.5 g 脂質..... 27.0 g 炭水化物..... 39.3 g 食塩相当量..... 3.6 g	熱量..... 476 kcal たんぱく質..... 14.9 g 脂質..... 28.3 g 炭水化物..... 40.9 g 食塩相当量..... 3.5 g	熱量..... 486 kcal たんぱく質..... 24.0 g 脂質..... 31.2 g 炭水化物..... 27.8 g 食塩相当量..... 3.2 g	熱量..... 404 kcal たんぱく質..... 18.2 g 脂質..... 20.3 g 炭水化物..... 35.8 g 食塩相当量..... 3.1 g	熱量..... 521 kcal たんぱく質..... 21.2 g 脂質..... 32.7 g 炭水化物..... 35.6 g 食塩相当量..... 3.7 g

本体740円
(税別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週

全品1パック 本体270円 (税別291円)

5/20(月)	5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)	5/24(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 (税別1,274円)

鰯(アジ)の柚庵焼き	まろやか黒酢の酢豚
鰯(アジ)の柚庵焼き・鶏肉の黒胡椒ソース・がんもの野菜あんかけ・海老と卵と小松菜の和風炒め・せんまい煮	まろやか黒酢の酢豚・海鮮野菜春雨・水菜と白菜の煮浸し・トマトと卵の洋風和え・茄子のそぼろあんかけ
アレルギー(卵、乳、小麦、えび) 239kcal、食塩相当量1.5g。	アレルギー(卵、乳、小麦、えび) 250kcal、食塩相当量1.6g。

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。

