

舞菜(まいさい) 献立表

	10/14(月)	10/15(火)	10/16(水)	10/17(木)	10/18(金)
舞菜 おかず	天ぶら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	鶏のくわ焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	今週のおすすめ 豚肉と春雨の担々風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	たらのオニオンソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	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>	あさりと野菜の韓国風炒め <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>	白子入りかにつみれ煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	鶏と大根の中華うま煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	小松菜と舞茸の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	糸こんにゃくとそばろの煮物 <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>	根菜の甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め <small>(原材料の一部に卵、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>	しろ菜の煮びたし <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>	かぼちゃの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	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>	枝豆とチーズの和え物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	人参としらすの酢の物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	さつま芋のハニーマスタード和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	もやしの梅風味	大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	黒豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	山菜のかつお風味 <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	*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)使用		
	熱量…………… 453 kcal たんぱく質…………… 9.2 g 脂質…………… 32.9 g 炭水化物…………… 30.3 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 386 kcal たんぱく質…………… 25.9 g 脂質…………… 24.4 g 炭水化物…………… 15.8 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 300 kcal たんぱく質…………… 15.1 g 脂質…………… 13.1 g 炭水化物…………… 30.5 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 322 kcal たんぱく質…………… 14.8 g 脂質…………… 16.8 g 炭水化物…………… 27.4 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 391 kcal たんぱく質…………… 19.7 g 脂質…………… 19.4 g 炭水化物…………… 34.4 g 食塩相当量…………… 2.2 g

本体 **620円**
(¥669)

	10/14(月)	10/15(火)	10/16(水)	10/17(木)	10/18(金)
舞菜 弁当	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	炊き込みご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	天ぶら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	鶏のくわ焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	今週のおすすめ 豚肉と春雨の担々風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	たらのオニオンソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	小松菜と舞茸の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	糸こんにゃくとそばろの煮物 <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>	根菜の甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め <small>(原材料の一部に卵、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>	しろ菜の煮びたし <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>	かぼちゃの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	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>	枝豆とチーズの和え物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	人参としらすの酢の物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	さつま芋のハニーマスタード和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	もやしの梅風味	大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	黒豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	山菜のかつお風味 <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	*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)使用		
	熱量…………… 508 kcal たんぱく質…………… 9.1 g 脂質…………… 20.1 g 炭水化物…………… 70.5 g 食塩相当量…………… 1.3 g	熱量…………… 436 kcal たんぱく質…………… 19.4 g 脂質…………… 16.3 g 炭水化物…………… 63.1 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 414 kcal たんぱく質…………… 17.2 g 脂質…………… 7.0 g 炭水化物…………… 68.0 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 471 kcal たんぱく質…………… 13.5 g 脂質…………… 11.6 g 炭水化物…………… 75.1 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 556 kcal たんぱく質…………… 19.4 g 脂質…………… 19.2 g 炭水化物…………… 76.3 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))。

	10/14(月)	10/15(火)	10/16(水)	10/17(木)	10/18(金)
舞菜 しつかり おかず	れんこん挟み揚げ天(天つゆ付) <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ホイコーロー <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	メンチカツ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	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>
	牛肉入りチャブチェ風炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さんまの梅肉大葉フライ <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>	鶏と野菜の玉子とじ <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>	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>	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>	白菜と昆布の煮物 <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>
	イタリアン野菜のピクルス	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>	魚肉ソーセージのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	豆サラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
					*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用
		熱量…………… 480 kcal たんぱく質…………… 9.3 g 脂質…………… 34.0 g 炭水化物…………… 34.5 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 331 kcal たんぱく質…………… 13.0 g 脂質…………… 23.1 g 炭水化物…………… 25.4 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 504 kcal たんぱく質…………… 15.8 g 脂質…………… 36.3 g 炭水化物…………… 28.4 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 393 kcal たんぱく質…………… 20.9 g 脂質…………… 25.0 g 炭水化物…………… 22.9 g 食塩相当量…………… 1.6 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

10月14日(月)▶10月18日(金)

	10/14(月)	10/15(火)	10/16(水)	10/17(木)	10/18(金)
舞菜御膳	今週のおすすめ 豚肉の照りたま炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	サーモンフライ(ソース付) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	鶏肉と秋野菜の肉味噌だれ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	かれのい レモンタルタルソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ご当地青森 バラ焼き風炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	天ぷら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	鶏と野菜の中華炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かに入りしんじょう煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦、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>	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>
	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>	玉子焼 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	春雨のうま塩炒め	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>	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>
	れんこんのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、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>	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>	小松菜の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	しろ菜とツナの中華和え
	小松菜と舞茸の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>	くわいの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	油揚げの味噌炒め
	ポテトと豆のケチャップ和え	こんにや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>	しろ菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ごぼうの中華炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いんげんとベーコンの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>
	イタリアン野菜のピクルス	魚肉ソーセージのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	酢れんこん	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</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>
	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>	玉葱ときょうりの和え物	わかめとしらすの和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしのナムル <small>(原材料の一部に乳成分、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>
				*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量..... 463 kcal たんぱく質..... 20.1 g 脂質..... 28.7 g 炭水化物..... 31.7 g 食塩相当量..... 2.7 g	熱量..... 445 kcal たんぱく質..... 18.6 g 脂質..... 26.0 g 炭水化物..... 33.8 g 食塩相当量..... 3.5 g	熱量..... 445 kcal たんぱく質..... 20.5 g 脂質..... 25.3 g 炭水化物..... 33.3 g 食塩相当量..... 2.9 g	熱量..... 460 kcal たんぱく質..... 19.9 g 脂質..... 28.8 g 炭水化物..... 30.7 g 食塩相当量..... 2.8 g	熱量..... 572 kcal たんぱく質..... 19.3 g 脂質..... 36.2 g 炭水化物..... 42.7 g 食塩相当量..... 3.9 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 A週

全品1パック 本体270円 (¥291円)

10/14(月)	10/15(火)	10/16(水)	10/17(木)	10/18(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(マンゴー)	たまご焼きハムサンド
アレルゲン(卵、乳、小麦) 281kcal、食塩相当量2.0g カラギナン使用。	アレルゲン(卵、乳、小麦) 501kcal、食塩相当量2.9g	アレルゲン(卵、乳、小麦) 364kcal、食塩相当量2.5g カラギナン使用。	アレルゲン(乳、小麦) 254kcal、食塩相当量0.6g カラギナン使用。	アレルゲン(卵、乳、小麦) 276kcal、食塩相当量2.0g 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)

さけのタルタルソース さけのタルタルソース・豆腐とひき肉の生薬あんかけ・スナップエンドウのお浸し・カレービーフン	鶏肉のトマトソース 鶏肉のトマトソース・青菜炒め・なすのそぼろあん・マッシュポテト
アレルゲン(卵、乳、小麦) 270kcal、食塩相当量2.0g。	アレルゲン(卵、乳、小麦) 254kcal、食塩相当量2.0g。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

