

舞菜(まいさい) 献立表

	10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)
舞菜 おかず	鶏肉の肉味噌だれ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ クリーミーコロッケ (かに風味) <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、かにを含みます)</small>	牛肉のビビンバ風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	豚肉の生姜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ポテトとエビの コチュマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、えびを含みます)</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>	春巻き <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>	海鮮カツ <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>
	きくらげと人参の炒り玉子 <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>	ねぎ焼き <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	小松菜とツナの レモン風味炒め
	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>	カリフラワーの オーロラソース和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</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>	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>	里芋の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	大根と白菜の柚子風味	野菜のマリネ	れんこんサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	野菜と蒸し鶏の 粒マスタード和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	金時豆	きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	桜大根漬け	玉葱ときゅうりの和え物	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>
	* 甘味料(ステビア)使用	* 甘味料(ステビア)使用	* 甘味料(ステビア)使用		
	熱量…………… 393 kcal たんぱく質…………… 19.8 g 脂質…………… 21.8 g 炭水化物…………… 28.7 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 361 kcal たんぱく質…………… 11.5 g 脂質…………… 21.9 g 炭水化物…………… 29.1 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 459 kcal たんぱく質…………… 12.5 g 脂質…………… 33.3 g 炭水化物…………… 27.7 g 食塩相当量…………… 3.4 g	熱量…………… 391 kcal たんぱく質…………… 21.8 g 脂質…………… 24.7 g 炭水化物…………… 20.3 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 367 kcal たんぱく質…………… 13.0 g 脂質…………… 18.6 g 炭水化物…………… 30.4 g 食塩相当量…………… 2.1 g
	本体 620円 (¥669)				

	10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)
舞菜 弁当	しそ風味ひじきご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉の肉味噌だれ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ クリーミーコロッケ (かに風味) <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、かにを含みます)</small>	牛肉のビビンバ風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	豚肉の生姜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	きくらげと人参の炒り玉子 <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>	ねぎ焼き <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	小松菜とツナの レモン風味炒め
	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>	カリフラワーの オーロラソース和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</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>	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>	里芋の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	大根と白菜の柚子風味	野菜のマリネ	れんこんサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	野菜と蒸し鶏の 粒マスタード和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	金時豆	きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	桜大根漬け	玉葱ときゅうりの和え物	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>
	* 甘味料(ステビア)使用		* 甘味料(ステビア)使用		
	熱量…………… 467 kcal たんぱく質…………… 17.2 g 脂質…………… 10.8 g 炭水化物…………… 74.8 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 475 kcal たんぱく質…………… 9.6 g 脂質…………… 15.4 g 炭水化物…………… 71.7 g 食塩相当量…………… 1.5 g	熱量…………… 519 kcal たんぱく質…………… 12.9 g 脂質…………… 20.5 g 炭水化物…………… 68.3 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 546 kcal たんぱく質…………… 19.9 g 脂質…………… 21.3 g 炭水化物…………… 65.9 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 470 kcal たんぱく質…………… 17.1 g 脂質…………… 12.3 g 炭水化物…………… 70.2 g 食塩相当量…………… 1.5 g
	本体 570円 (¥615)				

* ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)
舞菜 しっかり おかず	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>	マスの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ユーリンチー <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 豚肉と野菜の コチュジャン炒め	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>
	シイラの青さフリッター <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏とさつま芋の甘辛炒め <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>	イカフライ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉の高菜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ナスのみぞれあん <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、かにを含みます)</small>	ポテトのオーロラソース和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と竹輪の和え物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	キャベツとチーズのサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	玉葱とピーマンのマリネ	大根サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	もやしと根菜のサラダ
	* 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	* 増粘剤(カラギナン)使用	
	熱量…………… 431 kcal たんぱく質…………… 14.3 g 脂質…………… 28.2 g 炭水化物…………… 29.4 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 353 kcal たんぱく質…………… 25.4 g 脂質…………… 17.0 g 炭水化物…………… 24.3 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 483 kcal たんぱく質…………… 21.4 g 脂質…………… 29.3 g 炭水化物…………… 33.1 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 393 kcal たんぱく質…………… 13.4 g 脂質…………… 24.4 g 炭水化物…………… 24.7 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 443 kcal たんぱく質…………… 15.7 g 脂質…………… 28.3 g 炭水化物…………… 31.2 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

10月21日(月)▶10月25日(金)

	10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)
舞菜御膳	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>	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>	今週のおすすめ さばのピリ辛ごまソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	酢鶏 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	銀ひらすの柚子胡椒焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>	牛肉入りチャプチェ風炒め <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>	牛すじ入りコロケ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	ナスのみぞれあん <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もち麩の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	筍とそぼろの甘辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉の中華野菜炒め <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
	人参しりしり <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と竹輪の和え物 <small>(原材料の一部に卵、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>	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>	卵の花 <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>	ごぼうのおかか煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	人参とひき肉の炒め物 <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>	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>	チンゲン菜の錦糸和え <small>(原材料の一部に卵、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>	玉葱といんげんの炒め物
	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	キャベツとチーズのサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	玉葱とピーマンのマリネ	大根サラダ <small>(原材料の一部に卵、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>
	高菜漬 <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>	金時豆	しば漬	生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	*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)、甘味料(ステビア)、着色料(ラック)使用	
	本体740円 (¥799円) 熱量…………… 444 kcal たんぱく質…………… 18.2 g 脂質…………… 25.1 g 炭水化物…………… 35.7 g 食塩相当量…………… 3.6 g	熱量…………… 498 kcal たんぱく質…………… 20.7 g 脂質…………… 30.4 g 炭水化物…………… 35.9 g 食塩相当量…………… 4.0 g	熱量…………… 448 kcal たんぱく質…………… 18.6 g 脂質…………… 28.7 g 炭水化物…………… 30.9 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 486 kcal たんぱく質…………… 21.8 g 脂質…………… 30.3 g 炭水化物…………… 31.2 g 食塩相当量…………… 3.9 g	熱量…………… 503 kcal たんぱく質…………… 21.4 g 脂質…………… 29.1 g 炭水化物…………… 39.2 g 食塩相当量…………… 3.1 g

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円)

10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)
ジュシーハムサンド	ハムカツサンド	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) 291kcal、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) 396kcal、食塩相当量2.3g カラギナン、亜硝酸Na使用。	アレルギー(卵、乳、小麦) 391kcal、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) 317kcal、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)

さばの塩麹焼き	肉じゃが
さばの塩麹焼き・里芋の袖みそだれ・ひじきの炒り煮・小松菜ときこの二色浸し	肉じゃが・キャベツとひき肉のみそ炒め・切干大根の煮物・ほうれん草の袖胡椒和え
アレルギー(乳、小麦) 320kcal、食塩相当量2.0g。	アレルギー(小麦) 254kcal、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。