



舞菜(まいさい) 献立表

	11/18(月)	11/19(火)	11/20(水)	11/21(木)	11/22(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>	ホキの青しそ風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	たらのおかか葱ソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	 今週の おすすめ チキンの クリームシチュー <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	豚肉と野菜の 粒マスタード炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	揚げ出し豆腐のみぞれあん <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉のケチャップ炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
	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>	キャベツと玉子の中華和え <small>(原材料の一部に卵、小麦、かきを含みます)</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>	人参とベーコンの洋風炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>
	糸こんにゃくのたらこ炒め <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	ブロッコリーのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 <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>
	もやしとピーマンの ざっぱり和え	卵の花サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	野菜のピクルス	枝豆とツナのサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</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>
	生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根と人参のナムル <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	うぐいす豆	広島菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しば漬け
		*着色料(ラック)使用		*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*甘味料(ステビア)使用
熱量…………… 458 kcal たんぱく質…………… 15.5 g 脂質…………… 30.2 g 炭水化物…………… 31.3 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 350 kcal たんぱく質…………… 20.9 g 脂質…………… 19.8 g 炭水化物…………… 21.9 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 360 kcal たんぱく質…………… 11.5 g 脂質…………… 20.5 g 炭水化物…………… 32.4 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 406 kcal たんぱく質…………… 25.4 g 脂質…………… 23.3 g 炭水化物…………… 23.6 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 341 kcal たんぱく質…………… 15.5 g 脂質…………… 17.8 g 炭水化物…………… 29.1 g 食塩相当量…………… 3.3 g	

本体 **620**円
(¥669)

	11/18(月)	11/19(火)	11/20(水)	11/21(木)	11/22(金)
舞菜 弁当	ご飯	ご飯	ご飯	わかめご飯	ご飯
	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>	ホキの青しそ風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	たらのおかか葱ソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	 今週の おすすめ チキンの クリームシチュー <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	ほうれん草とひき肉の 和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツと玉子の中華和え <small>(原材料の一部に卵、小麦、かきを含みます)</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>	人参とベーコンの洋風炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>
	糸こんにゃくのたらこ炒め <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	ブロッコリーのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 <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>
	もやしとピーマンの ざっぱり和え	卵の花サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	野菜のピクルス	枝豆とツナのサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</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>
	生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根と人参のナムル <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	うぐいす豆	広島菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しば漬け
		*着色料(ラック)使用		*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*甘味料(ステビア)使用
熱量…………… 495 kcal たんぱく質…………… 11.9 g 脂質…………… 17.4 g 炭水化物…………… 70.5 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 475 kcal たんぱく質…………… 19.0 g 脂質…………… 15.4 g 炭水化物…………… 62.7 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 479 kcal たんぱく質…………… 11.0 g 脂質…………… 13.5 g 炭水化物…………… 76.2 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 480 kcal たんぱく質…………… 20.8 g 脂質…………… 13.8 g 炭水化物…………… 68.4 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 483 kcal たんぱく質…………… 15.3 g 脂質…………… 15.2 g 炭水化物…………… 68.4 g 食塩相当量…………… 2.1 g	

本体 **570**円
(¥615)

*ご飯の量は約150gです。白米(国産(宮城県産))。

	11/18(月)	11/19(火)	11/20(水)	11/21(木)	11/22(金)
舞菜 しっかり 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>	豚肉と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ハムカツ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	あじの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	 今週の おすすめ 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>
	豚肉と昆布の炒め煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	イカと生姜のカツ <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、かきを含みます)</small>	鶏のから揚げ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	魚肉ソーセージの玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、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>	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>	しろ菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	人参の真砂和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしとにらのマヨ炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	豆サラダ <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>	野菜のピクルス
			*発色剤(亜硝酸Na)使用		*発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 386 kcal たんぱく質…………… 14.6 g 脂質…………… 25.8 g 炭水化物…………… 23.9 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 457 kcal たんぱく質…………… 22.7 g 脂質…………… 27.5 g 炭水化物…………… 29.5 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 475 kcal たんぱく質…………… 16.5 g 脂質…………… 23.8 g 炭水化物…………… 48.9 g 食塩相当量…………… 3.4 g	熱量…………… 363 kcal たんぱく質…………… 26.6 g 脂質…………… 20.3 g 炭水化物…………… 19.5 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 417 kcal たんぱく質…………… 24.7 g 脂質…………… 26.2 g 炭水化物…………… 21.1 g 食塩相当量…………… 2.9 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

11月18日(月)▶11月22日(金)

	11/18(月)	11/19(火)	11/20(水)	11/21(木)	11/22(金)
	ほうぼうの天ぷら (天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ くわい入りつくねの 和風きのこあん <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	海鮮プルコギ風炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	豚肉とキャベツの 甘味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	マスのごま醤油焼き <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>	金平ごぼう入りちぎり揚げ	ベーコンフライ (トマト風味) <small>(原材料の一部に卵、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>	かぼちゃコロケ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	ご当地 長崎 浦上そばろ (長崎県郷土料理) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ナスの中華だれ <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	チンゲン菜とひき肉の 炒め物	豆腐チャンプル <small>(原材料の一部に卵、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>
舞菜御膳	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>	野菜炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	れんこんの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ブロッコリーとウインナーの 炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	大根の味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	小松菜とツナの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	里芋の青さ風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	竹輪と玉葱の煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	糸こんにゃくのたらこ炒め <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>
	人参とピーマンの甘辛炒め <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>	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いんげんのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	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>
	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豆サラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	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>	野菜のピクルス
	柚子広島菜 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野沢菜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根の赤しそ和え	しば漬	枝豆のおかか和え <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	*甘味料(ステビア)使用	
	熱量..... 462 kcal たんぱく質..... 16.5 g 脂質..... 28.7 g 炭水化物..... 35.6 g 食塩相当量..... 3.5 g	熱量..... 406 kcal たんぱく質..... 18.9 g 脂質..... 17.5 g 炭水化物..... 42.3 g 食塩相当量..... 3.6 g	熱量..... 465 kcal たんぱく質..... 20.6 g 脂質..... 25.2 g 炭水化物..... 39.4 g 食塩相当量..... 4.0 g	熱量..... 488 kcal たんぱく質..... 24.5 g 脂質..... 32.4 g 炭水化物..... 24.7 g 食塩相当量..... 3.4 g	熱量..... 561 kcal たんぱく質..... 23.7 g 脂質..... 31.2 g 炭水化物..... 46.0 g 食塩相当量..... 2.4 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)

11/18(月)	11/19(火)	11/20(水)	11/21(木)	11/22(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)

さばの味噌煮	鶏肉のから揚げ彩り塩だれ
さばの味噌煮・干し海老入り卵の花・ 豆腐しんじょと野菜の炊き合わせ・ 切干大根の梅おかか和え	鶏肉のから揚げ彩り塩だれ・ ほうれん草炒め・ のっぺい煮・いんげんとコーンの炒め物
アレルギー(卵、小麦、えび) 313kcal、食塩相当量2.0g。	アレルギー(小麦) 260kcal、食塩相当量1.9g。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。