

舞菜(まいさい) 献立表

| | 11/25(月) | 11/26(火) | 11/27(水) | 11/28(木) | 11/29(金) |
|---|---|---|---|---|--|
| 舞菜 おかず | さばの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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> | イカ天甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、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> | 白身魚のパン粉焼き <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> | ほっけと生姜のすり身揚げ <small>(原材料の一部に卵、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> | 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> | 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> |
| | 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> | 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> | 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> | ピーマンとウインナーの炒め物 | 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> |
| | ポテトと豆のケチャップ和え | れんこんの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | にら玉 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</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> |
| | ほうれん草と油揚げのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | きのこのマリネ <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> | 玉葱とコーンのサラダ | 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> |
| | 山菜の梅風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | きゅうり漬け <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> | 大根の赤しそ和え | 野沢菜漬け <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(カンゾウ)使用 |
| 熱量…………… 369 kcal たんぱく質…………… 18.3 g 脂質…………… 26.2 g 炭水化物…………… 17.5 g 食塩相当量…………… 2.2 g | 熱量…………… 385 kcal たんぱく質…………… 14.4 g 脂質…………… 23.7 g 炭水化物…………… 23.7 g 食塩相当量…………… 2.8 g | 熱量…………… 370 kcal たんぱく質…………… 19.3 g 脂質…………… 19.5 g 炭水化物…………… 29.5 g 食塩相当量…………… 2.8 g | 熱量…………… 451 kcal たんぱく質…………… 17.4 g 脂質…………… 29.1 g 炭水化物…………… 23.8 g 食塩相当量…………… 3.0 g | 熱量…………… 331 kcal たんぱく質…………… 17.2 g 脂質…………… 19.1 g 炭水化物…………… 23.0 g 食塩相当量…………… 1.8 g | |

本体620円 (¥669)

| | 11/25(月) | 11/26(火) | 11/27(水) | 11/28(木) | 11/29(金) |
|---|---|---|---|---|--|
| 舞菜 弁当 | 高菜ご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | さばの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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> | イカ天甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、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> | 白身魚のパン粉焼き <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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> | 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> | 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> | ピーマンとウインナーの炒め物 | 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> |
| | ポテトと豆のケチャップ和え | れんこんの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | にら玉 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</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> |
| | ほうれん草と油揚げのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | きのこのマリネ <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> | 玉葱とコーンのサラダ | 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> |
| | 山菜の梅風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | きゅうり漬け <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> | 大根の赤しそ和え | 野沢菜漬け <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(カンゾウ)使用 |
| 熱量…………… 513 kcal たんぱく質…………… 19.2 g 脂質…………… 21.4 g 炭水化物…………… 64.5 g 食塩相当量…………… 1.8 g | 熱量…………… 534 kcal たんぱく質…………… 14.4 g 脂質…………… 16.5 g 炭水化物…………… 72.2 g 食塩相当量…………… 2.0 g | 熱量…………… 492 kcal たんぱく質…………… 15.5 g 脂質…………… 13.6 g 炭水化物…………… 74.8 g 食塩相当量…………… 2.0 g | 熱量…………… 553 kcal たんぱく質…………… 15.3 g 脂質…………… 21.0 g 炭水化物…………… 72.6 g 食塩相当量…………… 2.2 g | 熱量…………… 474 kcal たんぱく質…………… 17.6 g 脂質…………… 15.8 g 炭水化物…………… 63.1 g 食塩相当量…………… 1.3 g | |

本体570円 (¥615)

*ご飯の量は約150gです。白米(国産(宮城県産))。

| | 11/25(月) | 11/26(火) | 11/27(水) | 11/28(木) | 11/29(金) |
|-------------------|---|---|---|---|---|
| 舞菜 しっかり おかず | チキンのかぼちゃシチュー <small>(原材料の一部に乳成分、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> | メンチカツの甘辛だれ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small> | 海鮮炒め <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small> | 今週のおすすめ 豚肉入り韓国風マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small> |
| | 白はんぺんフライ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small> | 鶏と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | ごぼう天と野菜つみれの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small> | 肉団子のケチャップ和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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> |
| | 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> | 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> | 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> |
| | 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> | 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> | カリフラワーのマリネ | 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> | きゅうりとツナのサラダ <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 | *着色料(ラック)使用 | | | |
| | 熱量…………… 421 kcal たんぱく質…………… 19.9 g 脂質…………… 22.8 g 炭水化物…………… 34.1 g 食塩相当量…………… 2.7 g | 熱量…………… 421 kcal たんぱく質…………… 23.2 g 脂質…………… 26.0 g 炭水化物…………… 18.4 g 食塩相当量…………… 2.0 g | 熱量…………… 493 kcal たんぱく質…………… 14.8 g 脂質…………… 33.0 g 炭水化物…………… 34.1 g 食塩相当量…………… 2.4 g | 熱量…………… 390 kcal たんぱく質…………… 13.6 g 脂質…………… 17.5 g 炭水化物…………… 32.3 g 食塩相当量…………… 3.2 g | 熱量…………… 414 kcal たんぱく質…………… 14.9 g 脂質…………… 28.9 g 炭水化物…………… 23.6 g 食塩相当量…………… 2.4 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25日(月)▶11月29日(金)

| | 11/25(月) | 11/26(火) | 11/27(水) | 11/28(木) | 11/29(金) |
|-------------------|---|---|---|---|---|
| 舞菜御膳 | 今週のおすすめ 豚肉と野菜のおかかソース炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small> | 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> | 牛肉のピビンバ風 <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> | 鶏肉と野菜の肉味噌だれ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small> |
| | まぐろメンチカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small> | 鶏と野菜のバター醤油炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small> | たこ団子揚げ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small> | 厚揚げと豚肉のオイスター炒め <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> |
| | 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> | 高野豆腐の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | ケールと玉子のマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small> | エビのチリソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small> |
| | 里芋の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | もやしとコーンの炒め物 | 小松菜とウインナーの炒め物 | くわいの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | キャベツと舞茸のぼん酢炒め <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> | チンゲン菜と蒲鉾の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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> | ほうれん草とえのきのおひたし <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> |
| | 油揚げの味噌炒め | 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> | 平春雨と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small> | ささがき金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | にら玉 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small> |
| | 山菜と蒸し鶏の柚子マヨ和え <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> | カリフラワーのマリネ | 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> | きゅうりとツナのサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> |
| | 甘栗サラダ | しそ昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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> | 高菜漬け <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(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用 | |
| 本 740円 (税別) | 熱量..... 521 kcal たんぱく質..... 23.9 g 脂質..... 28.4 g 炭水化物..... 42.6 g 食塩相当量..... 3.6 g | 熱量..... 521 kcal たんぱく質..... 22.0 g 脂質..... 30.7 g 炭水化物..... 40.0 g 食塩相当量..... 3.1 g | 熱量..... 492 kcal たんぱく質..... 17.7 g 脂質..... 30.4 g 炭水化物..... 37.1 g 食塩相当量..... 3.5 g | 熱量..... 406 kcal たんぱく質..... 21.1 g 脂質..... 20.7 g 炭水化物..... 33.1 g 食塩相当量..... 3.0 g | 熱量..... 424 kcal たんぱく質..... 20.5 g 脂質..... 23.9 g 炭水化物..... 31.2 g 食塩相当量..... 3.6 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 A週

全品1パック 本
270円
(税別)

| 11/25(月) | 11/26(火) | 11/27(水) | 11/28(木) | 11/29(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 |
| アレルギー(卵、乳、小麦) 281kcal、食塩相当量2.0g カラギナン使用。 | アレルギー(卵、乳、小麦) 501kcal、食塩相当量2.9g | アレルギー(卵、乳、小麦) 364kcal、食塩相当量2.5g カラギナン使用。 | アレルギー(乳、小麦) 254kcal、食塩相当量0.6g カラギナン使用。 | アレルギー(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
1,180円
(税別)

| | |
|--|--------------------------------------|
| 赤魚の煮付け | みそかつ |
| 赤魚の煮付け・里芋となすのそぼろあんかけ・キャベツと干し海老の炒め物・いんげんのごま和え | みそかつ・ブロッコリーとえびの塩炒め・変わりさんびら・ほうれん草のお浸し |
| アレルギー(乳、小麦、えび) 268kcal、食塩相当量2.0g。 | アレルギー(卵、乳、小麦、えび) 259kcal、食塩相当量1.8g。 |

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。