

舞菜(まいさい) 献立表

	2/10(月)	2/11(火)	2/12(水)	2/13(木)	2/14(金)
舞菜 おかず	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>	メルルーサの照り焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	海鮮ブルコギ風炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	豚肉の生姜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	いわしつみれの煮物 <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>	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>	鶏肉の八幡巻き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	クリームコロッケ(かき風味) <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>	根菜のうま塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	舞茸とピーマンの昆布炒め <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>	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>
	油揚げの玉子とじ <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>	しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)</small>	里芋のごま和え <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>
	大根なます	豆サラダ <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>	卵の花サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	キャベツと竹輪のしそひじき和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	野沢菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さつま芋の甘煮	玉葱ときゅうりの和え物	うぐいす豆	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>
				*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	
本体 620円 (¥669円)	熱量…………… 452 kcal たんぱく質…………… 22.5 g 脂質…………… 27.9 g 炭水化物…………… 27.3 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 303 kcal たんぱく質…………… 21.6 g 脂質…………… 13.0 g 炭水化物…………… 24.4 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 426 kcal たんぱく質…………… 14.7 g 脂質…………… 26.7 g 炭水化物…………… 32.0 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 346 kcal たんぱく質…………… 17.5 g 脂質…………… 13.7 g 炭水化物…………… 33.6 g 食塩相当量…………… 3.7 g	熱量…………… 381 kcal たんぱく質…………… 16.2 g 脂質…………… 21.5 g 炭水化物…………… 30.0 g 食塩相当量…………… 2.1 g

	2/10(月)	2/11(火)	2/12(水)	2/13(木)	2/14(金)
舞菜 弁当	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	山菜ご飯 <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>	メルルーサの照り焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	海鮮ブルコギ風炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	豚肉の生姜炒め <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>	根菜のうま塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	舞茸とピーマンの昆布炒め <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>	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>
	油揚げの玉子とじ <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>	しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)</small>	里芋のごま和え <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>
	大根なます	豆サラダ <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>	卵の花サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	キャベツと竹輪のしそひじき和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	野沢菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さつま芋の甘煮	玉葱ときゅうりの和え物	うぐいす豆	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>
				*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	
本体 570円 (¥615円)	熱量…………… 543 kcal たんぱく質…………… 17.9 g 脂質…………… 18.9 g 炭水化物…………… 72.5 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 467 kcal たんぱく質…………… 20.2 g 脂質…………… 8.8 g 炭水化物…………… 74.0 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 530 kcal たんぱく質…………… 13.9 g 脂質…………… 18.3 g 炭水化物…………… 75.2 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 459 kcal たんぱく質…………… 14.4 g 脂質…………… 9.5 g 炭水化物…………… 76.7 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 409 kcal たんぱく質…………… 14.6 g 脂質…………… 10.3 g 炭水化物…………… 64.0 g 食塩相当量…………… 2.5 g

*ご飯の量は約150gです。白米(国産(宮城県産))。

	2/10(月)	2/11(火)	2/12(水)	2/13(木)	2/14(金)
舞菜 しっかり おかず	4種野菜のピピンバ風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ナスと筍入りマーボー豆腐 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	あじの青しそ風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	照り焼きチキン <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ マスタードソースのハンバーグ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	野菜コロッケ <small>(原材料の一部に乳成分、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>	鶏とごぼうの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	たらのフライ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	魚肉ソーセージの炒め物 <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>	かぼちゃの煮物 <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>	もやしとチンゲン菜の玉子炒め <small>(原材料の一部に卵、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>
	紫キャベツと玉葱のピクルス <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	カリフラワーの梅おかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	ブロッコリーとかにかまのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	紅あずまのサラダ
				*甘味料(カンゾウ)、着色料(ラック)使用	
	本体 665円 (¥718円)	熱量…………… 426 kcal たんぱく質…………… 14.1 g 脂質…………… 23.2 g 炭水化物…………… 28.7 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 429 kcal たんぱく質…………… 16.6 g 脂質…………… 26.1 g 炭水化物…………… 32.2 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 353 kcal たんぱく質…………… 24.0 g 脂質…………… 13.3 g 炭水化物…………… 22.9 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 455 kcal たんぱく質…………… 23.2 g 脂質…………… 31.3 g 炭水化物…………… 19.9 g 食塩相当量…………… 2.6 g

メインメニューは週3日以上からのご利用となります

2月10日(月)▶2月14日(金)

	2/10(月)	2/11(火)	2/12(水)	2/13(木)	2/14(金)
舞菜御膳	たら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>	鶏のから揚げ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	さばの甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	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>	今週のおすすめ おでん <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	豚肉と野菜の青しそ風味 <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>	鶏と春菊の白味噌和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	エビカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</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>
	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>	春雨と根菜のごまスープ煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜とひき肉の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	くわいのたらこバター醤油炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	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>
	糸昆布の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	きくらげの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱といんげんの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>
	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>	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>	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>	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>
	ほうれん草ともやしの和え物 <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>	小松菜と舞茸の煮物 <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>	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>
	紫キャベツと玉葱のピクルス <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	カリフラワーの梅おかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	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>	紅あずまのサラダ
	柚子風味きゅうり <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	しば漬け	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>	金時豆
	*甘味料(ステビア)使用		*甘味料(ステビア)使用	*増粘剤(カラギナン)、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
	熱量..... 477 kcal たんぱく質..... 22.4 g 脂質..... 27.3 g 炭水化物..... 34.5 g 食塩相当量..... 3.9 g	熱量..... 433 kcal たんぱく質..... 21.6 g 脂質..... 25.4 g 炭水化物..... 28.6 g 食塩相当量..... 3.6 g	熱量..... 558 kcal たんぱく質..... 25.4 g 脂質..... 36.9 g 炭水化物..... 30.8 g 食塩相当量..... 2.9 g	熱量..... 450 kcal たんぱく質..... 15.3 g 脂質..... 28.2 g 炭水化物..... 34.4 g 食塩相当量..... 2.9 g	熱量..... 407 kcal たんぱく質..... 18.7 g 脂質..... 18.0 g 炭水化物..... 42.2 g 食塩相当量..... 3.4 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)

2/10(月)	2/11(火)	2/12(水)	2/13(木)	2/14(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 (税別1,274円)

たらの西京焼き	ホイコーロー
たらの西京焼き・ブロッコリーの塩炒め・大根のかに湯葉あんかけ・大学芋	ホイコーロー・春雨と筍のオイスターソース炒め・さつまいものごま風味・チンゲン菜の黄金和え
アレルギー(小麦、かに) 241kcal、食塩相当量1.7g。	アレルギー(卵、小麦) 271kcal、食塩相当量2.0g。 ステビア、カンゾウ使用。

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(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)をご案内しています。
- 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。