

# 舞菜(まいさい) 献立表

	3/31(月)	4/1(火)	4/2(水)	4/3(木)	4/4(金)
舞菜 おかず	マスの金山寺味噌焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	<b>今週の おすすめ</b> 牛すき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	タンドリーチキン <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	豆腐ハンバーグ <small>(原材料の一部に乳成分、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>	お魚厚揚げの煮物 <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>	エビのマヨソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	ハムカツ <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>	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>	人参の真砂和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草としめじのおひたし <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>
	しんじょうの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ブロッコリーのおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	菜の花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>	れんこん金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
	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>	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>	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>	野菜のピクルス
	葉大根のぼん酢和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さつま芋の甘煮	きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	福神漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根の赤しそ和え
					*甘味料(ステビア)、発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 351 kcal たんぱく質…………… 23.6 g 脂質…………… 17.6 g 炭水化物…………… 24.3 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 371 kcal たんぱく質…………… 16.3 g 脂質…………… 21.6 g 炭水化物…………… 27.2 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 429 kcal たんぱく質…………… 16.2 g 脂質…………… 28.1 g 炭水化物…………… 28.2 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 394 kcal たんぱく質…………… 17.8 g 脂質…………… 26.2 g 炭水化物…………… 22.1 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 387 kcal たんぱく質…………… 14.4 g 脂質…………… 22.3 g 炭水化物…………… 31.8 g 食塩相当量…………… 2.9 g

本体 **620円**  
(¥669)

	3/31(月)	4/1(火)	4/2(水)	4/3(木)	4/4(金)
舞菜 弁当	赤飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	マスの金山寺味噌焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	<b>今週の おすすめ</b> 牛すき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	タンドリーチキン <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	豆腐ハンバーグ <small>(原材料の一部に乳成分、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>	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>	人参の真砂和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草としめじのおひたし <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>
	しんじょうの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ブロッコリーのおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	菜の花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>	れんこん金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
	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>	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>	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>	野菜のピクルス
	葉大根のぼん酢和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さつま芋の甘煮	きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	福神漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根の赤しそ和え
					*甘味料(ステビア)使用
	熱量…………… 485 kcal たんぱく質…………… 22.3 g 脂質…………… 13.2 g 炭水化物…………… 69.1 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 431 kcal たんぱく質…………… 14.7 g 脂質…………… 14.1 g 炭水化物…………… 70.8 g 食塩相当量…………… 1.1 g	熱量…………… 511 kcal たんぱく質…………… 12.6 g 脂質…………… 19.4 g 炭水化物…………… 63.4 g 食塩相当量…………… 1.4 g	熱量…………… 444 kcal たんぱく質…………… 14.7 g 脂質…………… 12.5 g 炭水化物…………… 66.2 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 480 kcal たんぱく質…………… 13.0 g 脂質…………… 14.6 g 炭水化物…………… 71.8 g 食塩相当量…………… 2.0 g

本体 **570円**  
(¥615)

\*ご飯の量は約150gです。白米(国産(宮城県産))。

	3/31(月)	4/1(火)	4/2(水)	4/3(木)	4/4(金)
舞菜 しっかり おかず	牛すき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	デミソースハンバーグ <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>	<b>今週の おすすめ</b> 味噌ヒレカツ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	さばの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	魚肉ソーセージと春野菜の炒め物 <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>	豆腐とあさりの深川煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</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>
	チンゲン菜のバター醤油炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ひじき煮 <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>	ほうれん草とひき肉の和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	菜の花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>
	大根サラダ <small>(原材料の一部に卵、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>	野菜のピクルス	筍とわかめのおかかマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	カリフラワーと玉子のサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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)使用			*発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 394 kcal たんぱく質…………… 11.8 g 脂質…………… 26.8 g 炭水化物…………… 26.4 g 食塩相当量…………… 1.5 g	熱量…………… 367 kcal たんぱく質…………… 16.5 g 脂質…………… 19.2 g 炭水化物…………… 33.2 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 396 kcal たんぱく質…………… 11.6 g 脂質…………… 25.9 g 炭水化物…………… 29.1 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 428 kcal たんぱく質…………… 21.0 g 脂質…………… 21.3 g 炭水化物…………… 38.3 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 494 kcal たんぱく質…………… 24.5 g 脂質…………… 37.5 g 炭水化物…………… 14.6 g 食塩相当量…………… 2.1 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

3月31日(月)▶4月4日(金)

	3/31(月)	4/1(火)	4/2(水)	4/3(木)	4/4(金)
舞菜御膳	今週のおすすめ 根菜入りつくねハンバーグ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	かれの甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</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>	さばのみぞれあん <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	味噌チキンカツ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	エビと野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</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>	真鯛入りつみれの煮物 <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>	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>
	ナスとそぼろの味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	春雨のうま塩炒め	ねぎ焼き <small>(原材料の一部に卵、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>	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>
	糸昆布の煮物 <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>	きくらげの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>
	ほうれん草の玉子とじ <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>	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>	菜の花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>
	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>	玉葱とアスパラの炒め物	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>	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>	ごぼうの中華炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	大根サラダ <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>	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>	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>	カリフラワーと玉子のサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	さつま芋の甘煮	ミニ大福 <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</small>	黒豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	葉大根のおかか和え <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)、発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量..... 431 kcal たんぱく質..... 21.7 g 脂質..... 25.4 g 炭水化物..... 27.8 g 食塩相当量..... 3.8 g	熱量..... 459 kcal たんぱく質..... 17.7 g 脂質..... 28.4 g 炭水化物..... 33.3 g 食塩相当量..... 2.6 g	熱量..... 416 kcal たんぱく質..... 17.6 g 脂質..... 24.8 g 炭水化物..... 30.6 g 食塩相当量..... 3.1 g	熱量..... 501 kcal たんぱく質..... 25.0 g 脂質..... 32.8 g 炭水化物..... 29.0 g 食塩相当量..... 3.2 g	熱量..... 543 kcal たんぱく質..... 20.6 g 脂質..... 31.8 g 炭水化物..... 43.7 g 食塩相当量..... 3.7 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 A週

全品1パック 本体270円  
税別(291円)

3/31(月)	4/1(火)	4/2(水)	4/3(木)	4/4(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)

本体1,180円  
税別(1,274円)

さばの塩麹焼き	肉じゃが
さばの塩麹焼き・里芋のゆもそだれ・ひじきの炒り煮・小松菜ときのこの二色浸し	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。

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。

## 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