



舞菜(まいさい) 献立表

	4/14(月)	4/15(火)	4/16(水)	4/17(木)	4/18(金)
舞菜 おかず	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>	鶏の生姜焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	牛肉のビビンバ風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
	豚肉と玉葱の塩炒め <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>	豚肉と野菜のさっぱり炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かに玉風 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	鶏と野菜の味噌炒め <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>	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>	小松菜と油揚げの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ピーマンとウインナーの 炒め物	ポテトのレモン風味炒め <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>	きくらげの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	あさりと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ナスの中華だれ <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	ほうれん草としめじの ごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、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>	ブロッコリーとチーズの サラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	大学芋 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	大根サラダ(中華風) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	白菜の青さ and え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野沢菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱ときゅうりの和え物	桜大根漬け	うぐいす豆
			*着色料(ラック)、甘味料(ステビア)使用	*甘味料(カンゾウ)、増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	
本体620円 (税669円)	熱量…………… 395 kcal たんぱく質…………… 11.9 g 脂質…………… 26.0 g 炭水化物…………… 28.6 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 367 kcal たんぱく質…………… 17.8 g 脂質…………… 21.1 g 炭水化物…………… 26.5 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 331 kcal たんぱく質…………… 22.2 g 脂質…………… 17.2 g 炭水化物…………… 21.3 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 430 kcal たんぱく質…………… 15.2 g 脂質…………… 30.7 g 炭水化物…………… 22.6 g 食塩相当量…………… 3.5 g	熱量…………… 378 kcal たんぱく質…………… 22.4 g 脂質…………… 20.2 g 炭水化物…………… 26.8 g 食塩相当量…………… 2.8 g

	4/14(月)	4/15(火)	4/16(水)	4/17(木)	4/18(金)
舞菜 弁当	ご飯	ご飯	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
	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>	鶏の生姜焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	牛肉のビビンバ風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
	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>	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>	小松菜と油揚げの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ピーマンとウインナーの 炒め物	ポテトのレモン風味炒め <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>	きくらげの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	あさりと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ナスの中華だれ <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	ほうれん草としめじの ごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、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>	ブロッコリーとチーズの サラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	大学芋 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	大根サラダ(中華風) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	白菜の青さ and え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野沢菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱ときゅうりの和え物	桜大根漬け	うぐいす豆
			*甘味料(ステビア)使用	*甘味料(カンゾウ)、増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	
本体570円 (税615円)	熱量…………… 446 kcal たんぱく質…………… 9.0 g 脂質…………… 13.8 g 炭水化物…………… 69.2 g 食塩相当量…………… 1.5 g	熱量…………… 444 kcal たんぱく質…………… 15.0 g 脂質…………… 11.0 g 炭水化物…………… 69.1 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 467 kcal たんぱく質…………… 19.9 g 脂質…………… 11.3 g 炭水化物…………… 71.5 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 560 kcal たんぱく質…………… 14.7 g 脂質…………… 24.7 g 炭水化物…………… 56.3 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 480 kcal たんぱく質…………… 17.3 g 脂質…………… 14.3 g 炭水化物…………… 67.8 g 食塩相当量…………… 1.4 g

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	4/14(月)	4/15(火)	4/16(水)	4/17(木)	4/18(金)
舞菜 しっかり おかず	豆腐のひき肉包み揚げ天 (天つゆ付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	八宝菜 <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	塩唐揚げ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	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>	 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>
	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>	コーンバターフライ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	あさりとじゃが芋の ミートソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	肉巻の甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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、かにを含みます)</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>	れんこんのごま炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	キャベツの洋風煮 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</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>	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>
	大根なます	紅あずまのサラダ	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	竹輪と葱のラー油マヨ和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
		*甘味料(ステビア)使用	*発色剤(亜硝酸Na)使用		*ゲル化剤(カラギナン)使用
	本体665円 (税718円)	熱量…………… 528 kcal たんぱく質…………… 15.1 g 脂質…………… 40.1 g 炭水化物…………… 26.7 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 359 kcal たんぱく質…………… 13.5 g 脂質…………… 16.7 g 炭水化物…………… 39.0 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 492 kcal たんぱく質…………… 21.7 g 脂質…………… 29.9 g 炭水化物…………… 34.5 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 356 kcal たんぱく質…………… 23.5 g 脂質…………… 16.3 g 炭水化物…………… 23.6 g 食塩相当量…………… 2.9 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

4月14日(月)▶4月18日(金)

	4/14(月)	4/15(火)	4/16(水)	4/17(木)	4/18(金)
舞菜御膳	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>	たらのレモンマヨソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	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>	今週のおすすめ 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>	鶏肉の香味ソース <small>(原材料の一部に卵、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>	ささみカツ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ひろうすの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ピーマンの肉詰めフライ <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>
	マカロニのミートソース和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	竹輪とピーマンのねりごま炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	デミソースハンバーグ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜とひき肉の炒め物	揚げ出し豆腐の和風あん <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>	れんこんの煮物 <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>	ごぼうの中華炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白菜と昆布の煮物
	ミックス野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</small>	チンゲン菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	里芋の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	つきこんにゃくのたらこ煮 <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>
	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>	卵の花 <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>	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>
	切干大根のサラダ <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	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	キャベツとセロリのマリネ	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
	もやしの赤しそ和え	きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	金時豆	しば漬け
			*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	
本740円 (税799円)	熱量..... 455 kcal たんぱく質..... 14.9 g 脂質..... 28.4 g 炭水化物..... 35.1 g 食塩相当量..... 3.3 g	熱量..... 474 kcal たんぱく質..... 24.0 g 脂質..... 22.8 g 炭水化物..... 42.5 g 食塩相当量..... 3.9 g	熱量..... 515 kcal たんぱく質..... 22.8 g 脂質..... 30.4 g 炭水化物..... 37.8 g 食塩相当量..... 3.2 g	熱量..... 427 kcal たんぱく質..... 19.0 g 脂質..... 17.7 g 炭水化物..... 47.9 g 食塩相当量..... 3.4 g	熱量..... 479 kcal たんぱく質..... 20.7 g 脂質..... 30.0 g 炭水化物..... 31.2 g 食塩相当量..... 4.3 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291円)

4/14(月)	4/15(火)	4/16(水)	4/17(木)	4/18(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1,274円)

赤魚の唐揚げ和風野菜あんかけ	チキン南蛮
赤魚の唐揚げ和風野菜あんかけ・ふきのおかか煮・揚げなすのみそあん・とつまいものオレンジ風味	チキン南蛮・れんこんの彩りきんぴら・ひじきの炒り煮・小松菜とえのきのお浸し
アレルギー(小麦) 260kcal、食塩相当量1.8g。	アレルギー(卵、乳、小麦) 299kcal、食塩相当量2.0g。カラギナン使用。

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。