

舞菜(まいさい) 献立表

舞菜 おかず	5/12(月)	5/13(火)	5/14(水)	5/15(木)	5/16(金)
	天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	チキンカツ(ソース付) (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	今週 おすすめ たらの おなか葱ソース (原材料の一部に小麦を含みます)	豚焼肉 (原材料の一部に小麦を含みます)	八宝菜 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)
	豚肉と野菜の青しそ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	ポテトとあさりの カルボナーラ風 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	牛肉とメンマの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	たこ団子の煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	生姜メンチカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	チンゲン菜の バター醤油炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	ほうれん草としめじの おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	人参とひき肉の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	高野豆腐の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	キャベツとしらすの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	にらと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	魚肉ソーセージの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜と油揚げの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	糸こんにゃくのたらこ炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	しんじょうの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	野菜と蒸し鶏の 粒マスタード和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ブロッコリーとチーズの サラダ (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	ひじきとくわいのサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	玉葱とピーマンのマリネ	きゅうりとツナのサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)
	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆	葉大根のぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	野沢菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	いんげんのごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
	*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…………… 422 kcal たんぱく質…………… 13.8 g 脂質…………… 27.3 g 炭水化物…………… 30.5 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 393 kcal たんぱく質…………… 15.8 g 脂質…………… 18.0 g 炭水化物…………… 42.1 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 333 kcal たんぱく質…………… 19.0 g 脂質…………… 19.6 g 炭水化物…………… 19.9 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 334 kcal たんぱく質…………… 18.3 g 脂質…………… 18.9 g 炭水化物…………… 23.1 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 335 kcal たんぱく質…………… 14.7 g 脂質…………… 18.5 g 炭水化物…………… 27.1 g 食塩相当量…………… 2.9 g
	本体620円 (¥669税別)				

舞菜 弁当	5/12(月)	5/13(火)	5/14(水)	5/15(木)	5/16(金)
	ご飯	高菜ご飯 (原材料の一部に小麦を含みます)	ご飯	ご飯	ご飯
	天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	チキンカツ(ソース付) (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	今週 おすすめ たらの おなか葱ソース (原材料の一部に小麦を含みます)	豚焼肉 (原材料の一部に小麦を含みます)	八宝菜 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)
	チンゲン菜の バター醤油炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	ほうれん草としめじの おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	人参とひき肉の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	高野豆腐の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	キャベツとしらすの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	にらと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	魚肉ソーセージの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜と油揚げの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	糸こんにゃくのたらこ炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	しんじょうの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	野菜と蒸し鶏の 粒マスタード和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ブロッコリーとチーズの サラダ (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	ひじきとくわいのサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	玉葱とピーマンのマリネ	きゅうりとツナのサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)
	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆	葉大根のぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	野沢菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	いんげんのごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用				
	熱量…………… 478 kcal たんぱく質…………… 11.9 g 脂質…………… 16.5 g 炭水化物…………… 68.2 g 食塩相当量…………… 1.5 g	熱量…………… 515 kcal たんぱく質…………… 14.4 g 脂質…………… 13.9 g 炭水化物…………… 82.8 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 440 kcal たんぱく質…………… 18.7 g 脂質…………… 9.7 g 炭水化物…………… 67.1 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 462 kcal たんぱく質…………… 15.8 g 脂質…………… 14.0 g 炭水化物…………… 66.0 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 415 kcal たんぱく質…………… 12.8 g 脂質…………… 9.9 g 炭水化物…………… 66.0 g 食塩相当量…………… 2.0 g
	本体570円 (¥618税別)				

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

舞菜 しっかり おかず	5/12(月)	5/13(火)	5/14(水)	5/15(木)	5/16(金)
	天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	豚肉のピリ辛生姜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ユーリンチー (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週 おすすめ あじの照り焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	ヒレカツ(ソース付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	鶏のねぎ塩炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	マーボーナス (原材料の一部に小麦を含みます)	絹ごし揚げ煮(お好み風) (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	黒はんぺんフライ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	水餃子 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	チンゲン菜と竹輪の和え物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	玉子焼 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ポテトのオーロラソース和え (原材料の一部に卵を含みます)	油揚げの味噌炒め	白菜と昆布の煮物
	大根なます	玉葱入りコールスローサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	野菜のマリネ	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かぼちゃサラダ (原材料の一部に卵を含みます)
	熱量…………… 350 kcal たんぱく質…………… 13.6 g 脂質…………… 21.7 g 炭水化物…………… 25.0 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 416 kcal たんぱく質…………… 16.7 g 脂質…………… 30.2 g 炭水化物…………… 18.7 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 485 kcal たんぱく質…………… 23.0 g 脂質…………… 30.5 g 炭水化物…………… 29.2 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 400 kcal たんぱく質…………… 24.7 g 脂質…………… 19.2 g 炭水化物…………… 31.8 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 438 kcal たんぱく質…………… 15.1 g 脂質…………… 24.5 g 炭水化物…………… 39.5 g 食塩相当量…………… 1.9 g
	本体665円 (¥718税別)				

メインメニューは週3日以上からのご利用となります

5月12日(月)▶5月16日(金)

舞菜御膳

5/12(月)	5/13(火)	5/14(水)	5/15(木)	5/16(金)
今週の おすすめ 豚肉の マーマレード炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	ホキの青しそ風味焼き	豆腐ハンバーグ	さばのみぞれあん	タンドリーチキン
天ぷら(天つゆ付)	鶏と野菜の炒め物	イカと生姜のカツ	豚肉のケチャップ炒め	はものしんじょう煮
小松菜とウインナーの炒め物	ほうれん草とひき肉の和え物	キャベツとにらの味噌炒め	厚揚げの煮物	春雨と根菜のごまスープ煮
ひじき煮	菜の花と油揚げのおひたし	れんこんのごま炒め	舞茸とピーマンの昆布炒め	くわいの甘酢炒め
ブロッコリーのおかか和え	ささがき金平	小松菜とツナの煮物	もやしとコーンの炒め物	人参の真砂和え
根菜のうま塩炒め	いんげんとベーコンの炒め物	つきこんにゃくの炒め物	チンゲン菜の錦糸和え	里芋の青さ風味
野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え	玉葱入りコールスローサラダ	野菜のマリネ	マカロニサラダ	かぼちゃサラダ
きゅうり漬け	黒豆	桜大根漬け	わかめとしらすの和え物	福神漬け
	*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		*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用
熱量..... 484 kcal たんぱく質..... 21.9 g 脂質..... 30.6 g 炭水化物..... 30.4 g 食塩相当量..... 3.0 g	熱量..... 426 kcal たんぱく質..... 28.4 g 脂質..... 23.6 g 炭水化物..... 24.9 g 食塩相当量..... 3.6 g	熱量..... 466 kcal たんぱく質..... 16.4 g 脂質..... 26.2 g 炭水化物..... 40.8 g 食塩相当量..... 3.4 g	熱量..... 463 kcal たんぱく質..... 24.2 g 脂質..... 32.7 g 炭水化物..... 20.3 g 食塩相当量..... 2.8 g	熱量..... 495 kcal たんぱく質..... 24.4 g 脂質..... 31.8 g 炭水化物..... 28.2 g 食塩相当量..... 3.5 g

本740円
税(¥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のみお届けできます。

◆日替わりサンドイッチ A週

全品1パック 本体270円
税(¥291円)

5/12(月)	5/13(火)	5/14(水)	5/15(木)	5/16(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(¥1,274円)

たらのトマト煮	照り焼きハンバーグ
たらのトマト煮・ブロッコリーのコンソメあん・ さつまいもとチーズのサラダ・チンゲン菜の柚胡椒和え	照り焼きハンバーグ・ジャーマンポテト・ 野菜のラタトゥイユ・小松菜のお浸し
アレルギー(卵・乳・小麦) 232kcal、食塩相当量1.9g。	アレルギー(卵・乳・小麦) 311kcal、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(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。