

舞菜（まいさい）献立表

舞菜 おかず	5/26(月)	5/27(火)	5/28(水)	5/29(木)	5/30(金)
	たらのレモンマヨソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	鶏肉の肉味噌だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	 シーフードカレー (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	豚肉の生姜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	サーモンフライ (タルタルソース付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	牛すじ入りコロッケ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	魚肉ソーセージと春野菜の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	牛肉と玉葱の塩炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	お魚厚揚げの煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豚肉とれんこんの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	人参の真砂和え (原材料の一部に小麦を含みます)	しろ菜の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	ごぼうの中華炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	平春雨と野菜の炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	和風野菜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
	チンゲン菜の錦糸和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	きくらげの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	がんもの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	しゅうまい (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	ブロッコリーのごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
	白菜とハムのサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	筍とわかめのおかかマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	竹輪と葱のラー油マヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	大根なます
	葉大根としらすの和え物	しば漬け	福神漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	いんげんの昆布和え (原材料の一部に小麦を含みます)	黒豆 (原材料の一部に小麦を含みます)
	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア)使用	*甘味料(ステビア)使用			
	熱量…………… 420 kcal たんぱく質…………… 19.0 g 脂質…………… 21.6 g 炭水化物…………… 37.6 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 316 kcal たんぱく質…………… 19.0 g 脂質…………… 16.7 g 炭水化物…………… 22.4 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 375 kcal たんぱく質…………… 13.1 g 脂質…………… 24.0 g 炭水化物…………… 26.4 g 食塩相当量…………… 3.6 g	熱量…………… 345 kcal たんぱく質…………… 16.5 g 脂質…………… 19.0 g 炭水化物…………… 27.3 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 415 kcal たんぱく質…………… 16.6 g 脂質…………… 24.8 g 炭水化物…………… 31.1 g 食塩相当量…………… 2.1 g
	本体620円 (※669円)				

舞菜 弁当	5/26(月)	5/27(火)	5/28(水)	5/29(木)	5/30(金)
	もち麦入りご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	たらのレモンマヨソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	鶏肉の肉味噌だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	 シーフードカレー (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	豚肉の生姜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	サーモンフライ (タルタルソース付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	人参の真砂和え (原材料の一部に小麦を含みます)	しろ菜の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	ごぼうの中華炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	平春雨と野菜の炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	和風野菜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
	チンゲン菜の錦糸和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	きくらげの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	がんもの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	しゅうまい (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	ブロッコリーのごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
	白菜とハムのサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	筍とわかめのおかかマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	竹輪と葱のラー油マヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	大根なます
	葉大根としらすの和え物	しば漬け	福神漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	いんげんの昆布和え (原材料の一部に小麦を含みます)	黒豆 (原材料の一部に小麦を含みます)
	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア)使用	*甘味料(ステビア)使用			
	熱量…………… 440 kcal たんぱく質…………… 19.7 g 脂質…………… 12.2 g 炭水化物…………… 63.0 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 441 kcal たんぱく質…………… 16.2 g 脂質…………… 11.6 g 炭水化物…………… 65.6 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 460 kcal たんぱく質…………… 11.4 g 脂質…………… 12.6 g 炭水化物…………… 73.0 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 453 kcal たんぱく質…………… 13.7 g 脂質…………… 11.8 g 炭水化物…………… 70.9 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 513 kcal たんぱく質…………… 13.4 g 脂質…………… 17.9 g 炭水化物…………… 71.8 g 食塩相当量…………… 1.3 g
	本体570円 (※615円)				

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

舞菜 しつかりおかず	5/26(月)	5/27(火)	5/28(水)	5/29(木)	5/30(金)
	豚すき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	 あじ大葉フライ (ソース付) (原材料の一部に小麦を含みます)	根菜入りつくねハンバーグ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	マスの塩焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	タンドリーチキン (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
	野菜コロッケ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	豚肉と春雨の担々風 (原材料の一部に小麦を含みます)	ポテトとエビの コチュマヨ和え (原材料の一部に卵、えびを含みます)	鶏と野菜の青さ柚子炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	かにかまの磯辺揚げ (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)
	小松菜とツナの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ウインナーと野菜の ケチャップ炒め	ほたて風味フライ (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	いんげんとベーコンの炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	ほうれん草とひき肉の 和え物 (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)	さつま芋とレーズンのサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	もやしとピーマンの さっぱり和え	細切りごぼうサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	イタリアン野菜の ごまマヨ和え (原材料の一部に卵、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(ステビア)使用
	熱量…………… 379 kcal たんぱく質…………… 17.2 g 脂質…………… 21.5 g 炭水化物…………… 23.8 g 食塩相当量…………… 1.3 g	熱量…………… 467 kcal たんぱく質…………… 18.4 g 脂質…………… 28.9 g 炭水化物…………… 33.0 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 366 kcal たんぱく質…………… 14.1 g 脂質…………… 17.7 g 炭水化物…………… 36.4 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 422 kcal たんぱく質…………… 25.8 g 脂質…………… 25.6 g 炭水化物…………… 19.7 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 446 kcal たんぱく質…………… 24.3 g 脂質…………… 28.5 g 炭水化物…………… 23.0 g 食塩相当量…………… 2.2 g
	本体665円 (※718円)				

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26日(月)▶5月30日(金)

舞菜御膳

¥740
税別
(¥799)

5/26(月)	5/27(火)	5/28(水)	5/29(木)	5/30(金)
今週の おすすめ 牛肉とチンゲン菜の 中華炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	赤魚のバター醤油焼き	マーボー豆腐	さばの甘酢あんかけ	鶏肉の生姜焼き
シイラのフリッター (青さ風味)	鶏と野菜の味噌炒め	エビカツ	豚肉と野菜の青しそ風味	水餃子
がんもの煮物	春雨のうま塩炒め	とうもろこしの香ばし揚げ	くわいとベーコンの炒め物	山形芋煮風
ピーマンとしらすの煮物	卵の花	小松菜のごま和え	糸こんにゃくのたらこ炒め	ごぼうのおかか煮
ほうれん草とひき肉の 和え物	チンゲン菜と竹輪の和え物	きくらげの煮物	油揚げの玉子とじ	小松菜ともやしのおひたし
野菜炒め	大根の煮物	玉葱といんげんの炒め物	ほうれん草とエリンギの 炒め物	れんこん金平
玉葱と枝豆の酢の物	ブロッコリーの タルタルサラダ	野菜のオレンジ風味マリネ	細切りごぼうサラダ	イタリアン野菜の ごまマヨ和え
柚子風味きゅうり	野沢菜漬け	生姜昆布	黒豆	もずくの酢の物
*甘味料(ステビア)、着色料(ラック)使用		*甘味料(アズルン・L-フェニルアラニン化合物、ステビア)使用	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	
熱量……………445 kcal たんぱく質……………18.6 g 脂質……………28.1 g 炭水化物……………29.6 g 食塩相当量……………2.8 g	熱量……………438 kcal たんぱく質……………24.1 g 脂質……………27.8 g 炭水化物……………23.0 g 食塩相当量……………4.1 g	熱量……………498 kcal たんぱく質……………16.3 g 脂質……………27.9 g 炭水化物……………45.6 g 食塩相当量……………3.2 g	熱量……………569 kcal たんぱく質……………24.0 g 脂質……………38.4 g 炭水化物……………32.0 g 食塩相当量……………3.2 g	熱量……………414 kcal たんぱく質……………22.7 g 脂質……………21.5 g 炭水化物……………31.9 g 食塩相当量……………2.9 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)

5/26(月)	5/27(火)	5/28(水)	5/29(木)	5/30(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
アレルゲン(卵、乳、小麦) 281kcal、食塩相当量:2.0g カラギナン使用。	アレルゲン(卵、乳、小麦) 501kcal、食塩相当量:2.9g	アレルゲン(卵、乳、小麦) 364kcal、食塩相当量:2.5g カラギナン使用。	アレルゲン(乳、小麦) 254kcal、食塩相当量:0.6g カラギナン使用。	アレルゲン(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) 本体1,180円
(税1,274円)
(水・木曜日お届け)

さばの塩麹焼き	肉じゃが
さばの塩麹焼き・里芋の柚みそだれ・ 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
アレルゲン(乳・小麦) 320kcal、食塩相当量2.0g。	アレルゲン(小麦) 254kcal、食塩相当量1.7g。

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。