

舞菜（まいさい）献立表

舞菜 おかず	6/30(月)	7/1(火)	7/2(水)	7/3(木)	7/4(金)
	牛肉とエリンギの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	マスのみりん風味焼き (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)	今週のおすすめ ミックスフライ (ソース付) (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	鶏の生姜焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
	エビナゲット (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	牛肉とメンマの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	豚肉のケチャップ炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	かぼちゃコロッケ (原材料の一部に乳成分、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)	チンゲン菜とあさりの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ピーマンと蒸し鶏の和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	糸昆布の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこん金平 (原材料の一部に小麦を含みます)
	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)	くわいのたらこバター醤油炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	ナスの肉味噌だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草ともやしの和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	マカロニのミートソース和え (原材料の一部に小麦を含みます)
	人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	魚肉ソーセージのサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	いんげんのおかかマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	紫キャベツと玉葱のピクルス (原材料の一部に小麦を含みます)	カリフラワーと玉子のサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	大根の赤しそ和え	高菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	わかめとしらすの和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	しば漬け	茶福豆
				* 甘味料(ステビア)使用	
	熱量…………… 349 kcal たんぱく質…………… 11.4 g 脂質…………… 19.9 g 炭水化物…………… 31.0 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 320 kcal たんぱく質…………… 20.9 g 脂質…………… 17.5 g 炭水化物…………… 19.8 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 371 kcal たんぱく質…………… 19.1 g 脂質…………… 25.0 g 炭水化物…………… 17.5 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 432 kcal たんぱく質…………… 18.6 g 脂質…………… 25.5 g 炭水化物…………… 32.0 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 416 kcal たんぱく質…………… 17.1 g 脂質…………… 22.8 g 炭水化物…………… 35.7 g 食塩相当量…………… 2.0 g
	本体650円 (¥702円)				

*原料高騰のため、舞菜おかずは今回より本体価格650円に値上げさせていただきます。

舞菜 弁当	6/30(月)	7/1(火)	7/2(水)	7/3(木)	7/4(金)
	ご飯	赤飯	ご飯	ご飯	ご飯
	牛肉とエリンギの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	マスのみりん風味焼き (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)	今週のおすすめ ミックスフライ (ソース付) (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	鶏の生姜焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
	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)	チンゲン菜とあさりの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ピーマンと蒸し鶏の和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	糸昆布の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこん金平 (原材料の一部に小麦を含みます)
	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)	くわいのたらこバター醤油炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	ナスの肉味噌だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草ともやしの和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	マカロニのミートソース和え (原材料の一部に小麦を含みます)
	人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	魚肉ソーセージのサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	いんげんのおかかマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	紫キャベツと玉葱のピクルス (原材料の一部に小麦を含みます)	カリフラワーと玉子のサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	大根の赤しそ和え	高菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	わかめとしらすの和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	しば漬け	茶福豆
				* 甘味料(ステビア)使用	
	熱量…………… 472 kcal たんぱく質…………… 10.3 g 脂質…………… 14.1 g 炭水化物…………… 73.6 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 451 kcal たんぱく質…………… 22.2 g 脂質…………… 10.7 g 炭水化物…………… 66.5 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 507 kcal たんぱく質…………… 16.2 g 脂質…………… 18.5 g 炭水化物…………… 66.6 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 450 kcal たんぱく質…………… 13.1 g 脂質…………… 10.9 g 炭水化物…………… 72.4 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 505 kcal たんぱく質…………… 15.5 g 脂質…………… 14.9 g 炭水化物…………… 74.9 g 食塩相当量…………… 1.4 g
	本体630円 (¥680円)				

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。*原料高騰のため、舞菜弁当は今回より本体価格630円に値上げさせていただきます。

舞菜 しっかりおかず	6/30(月)	7/1(火)	7/2(水)	7/3(木)	7/4(金)
	あじの山椒焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	4種野菜のビビンバ風 (原材料の一部に小麦を含みます)	チキン南蛮 (タルタルソース付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豆腐ハンバーグ 照り焼きソース (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	今週のおすすめ エビのチリ玉子ソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)
	鶏と野菜の味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	サーモンマヨフライ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	冬瓜のひすい煮 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	春巻き (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉の中華野菜炒め (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)	ナスの生姜だれ (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)	ほうれん草ベーコン炒め (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	いんげんとしらすの炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
	キャベツのごまマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	きゅうりとツナの酢の物	もやしとピーマンのさっぱり和え	千切りポテトサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	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)
		* 甘味料(ステビア)使用	* 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…………… 357 kcal たんぱく質…………… 25.8 g 脂質…………… 13.6 g 炭水化物…………… 21.5 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 451 kcal たんぱく質…………… 17.1 g 脂質…………… 31.4 g 炭水化物…………… 24.9 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 475 kcal たんぱく質…………… 21.2 g 脂質…………… 31.1 g 炭水化物…………… 27.1 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 432 kcal たんぱく質…………… 11.6 g 脂質…………… 24.8 g 炭水化物…………… 40.5 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 363 kcal たんぱく質…………… 12.8 g 脂質…………… 19.0 g 炭水化物…………… 34.9 g 食塩相当量…………… 3.1 g
	本体700円 (¥756円)				

*原料高騰のため、舞菜しっかりおかずは今回より本体価格700円に値上げさせていただきます。

メインメニューは週3日以上からのご利用となります

6月30日(月)▶7月4日(金)

舞菜御膳

本体780円
(税842円)

※原料高騰のため、舞菜御膳は今回より本体価格780円に値上げさせていただきました。

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

B週

全品1パック

本体270円
(税291円)

6/30 (月)	7/1 (火)	7/2 (水)	7/3 (木)	7/4 (金)
ジュシー・ハムサンド	ハムカツサンド	たまごサラダサンド	小倉ホイップサンド	たらもサラダ&ポテトサラダチーズサンド
アレルギー(卵・乳・小麦) 283kcal、食塩相当量1.9g 増粘安定剤・カラギナン、発色剤・亜硝酸Na使用。	アレルギー(卵・乳・小麦) 383kcal、食塩相当量2.2g 増粘安定剤・カラギナン、発色剤・亜硝酸Na使用。	アレルギー(卵・乳・小麦) 353kcal、食塩相当量2.0g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルギー(乳・小麦) 272kcal、食塩相当量0.7g	アレルギー(卵・乳・小麦) 328kcal、食塩相当量1.8g 増粘安定剤・カラギナン、発色剤・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)

赤魚の煮付け	みそかつ
赤魚の煮付け・里芋となすのそぼろあんかけ・キャベツと干し海老の炒め物・いんげんのごま和え	みそかつ・ブロッコリーとえびの塩炒め・変わりきんぴら・ほうれん草のお浸し
アレルギー(乳・小麦・えび) 268kcal、食塩相当量2.0g。	アレルギー(卵・乳・小麦・えび) 259kcal、食塩相当量1.8g。

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

原料高騰のため、2025年6月30日お届け分より、舞菜の価格を改定
(税込33～65円値上げ)させていただきます。詳しくはチラシにてご案内いたします。

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。