

舞菜（まいさい）献立表

舞菜 おかず	9/8(月)	9/9(火)	9/10(水)	9/11(木)	9/12(金)
	今週のおすすめ 塩ビビンバ (原材料の一部に小麦を含みます)	かれのいの レモンタルタルソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚焼肉 (原材料の一部に小麦を含みます)	あじの塩焼き	鶏肉の柚子胡椒焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
	海鮮しゅうまい (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	鶏と野菜のバター醤油炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	ほたてクリーミーコロッケ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	豚肉の高菜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	金平ごぼう入りちぎり揚げ (原材料の一部に小麦を含みます)
	ほうれん草と油揚げのおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	人参とベーコンの洋風炒め (原材料の一部に卵、乳成分、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)	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)	つきこんにゃくのたらこ煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
	ナスの肉味噌だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)	小松菜とウインナーの炒め物	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)
	カリフラワーのカレーピクルス	もやしと根菜のサラダ	甘栗とさつま芋のサラダ	白菜と蒲鉾のぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
	しば漬け	野沢菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	葉大根のおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆	生姜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)
	* 甘味料(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…………… 419 kcal たんぱく質…………… 13.7 g 脂質…………… 29.9 g 炭水化物…………… 24.0 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 334 kcal たんぱく質…………… 17.8 g 脂質…………… 24.6 g 炭水化物…………… 23.1 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 409 kcal たんぱく質…………… 15.6 g 脂質…………… 24.1 g 炭水化物…………… 33.0 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 332 kcal たんぱく質…………… 22.1 g 脂質…………… 17.0 g 炭水化物…………… 22.6 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 321 kcal たんぱく質…………… 20.1 g 脂質…………… 16.7 g 炭水化物…………… 22.7 g 食塩相当量…………… 2.9 g
	本体 650円 (¥702円)				

舞菜 弁当	9/8(月)	9/9(火)	9/10(水)	9/11(木)	9/12(金)
	ご飯	ご飯	ご飯	しそ風味ひじきご飯 (原材料の一部に小麦を含みます)	ご飯
	今週のおすすめ 塩ビビンバ (原材料の一部に小麦を含みます)	かれのいの レモンタルタルソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚焼肉 (原材料の一部に小麦を含みます)	あじの塩焼き	鶏肉の柚子胡椒焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
	ほうれん草と油揚げのおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	人参とベーコンの洋風炒め (原材料の一部に卵、乳成分、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)	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)	つきこんにゃくのたらこ煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
	ナスの肉味噌だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)	小松菜とウインナーの炒め物	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)
	カリフラワーのカレーピクルス	もやしと根菜のサラダ	甘栗とさつま芋のサラダ	白菜と蒲鉾のぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
	しば漬け	野沢菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	葉大根のおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆	生姜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)
	* 甘味料(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…………… 486 kcal たんぱく質…………… 11.8 g 脂質…………… 18.6 g 炭水化物…………… 65.5 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 499 kcal たんぱく質…………… 14.0 g 脂質…………… 18.9 g 炭水化物…………… 65.9 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 484 kcal たんぱく質…………… 14.7 g 脂質…………… 13.3 g 炭水化物…………… 74.5 g 食塩相当量…………… 1.5 g	熱量…………… 470 kcal たんぱく質…………… 21.0 g 脂質…………… 10.5 g 炭水化物…………… 72.9 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 428 kcal たんぱく質…………… 16.1 g 脂質…………… 10.5 g 炭水化物…………… 65.2 g 食塩相当量…………… 2.0 g
	本体 630円 (¥680円)				

* 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	9/8(月)	9/9(火)	9/10(水)	9/11(木)	9/12(金)
	ロースカツ(ソース付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	さばのみぞれあん (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏肉のマヨパン粉焼き (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	今週のおすすめ 海鮮うま煮豆腐 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	豚肉の柳川風 (原材料の一部に卵、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)	根菜と豚肉のしぐれ煮 (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)	まぐろメンチカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	春巻き (原材料の一部に小麦を含みます)
	小松菜とかにかまの煮物 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	油揚げのケチャップ炒め (原材料の一部に乳成分を含みます)	もやしとにらの炒め物 (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)	ナスの肉味噌だれ (原材料の一部に小麦を含みます)
	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)	玉葱入りコールスローサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	きゅうりとわかめの酢の物	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)	卵の花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	* 甘味料(カンゾウ)使用		* 甘味料(カンゾウ)使用	* 増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	
	熱量…………… 405 kcal たんぱく質…………… 15.7 g 脂質…………… 21.9 g 炭水化物…………… 36.1 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 452 kcal たんぱく質…………… 21.9 g 脂質…………… 35.7 g 炭水化物…………… 13.4 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 415 kcal たんぱく質…………… 24.5 g 脂質…………… 23.5 g 炭水化物…………… 26.2 g 食塩相当量…………… 3.5 g	熱量…………… 393 kcal たんぱく質…………… 16.5 g 脂質…………… 20.7 g 炭水化物…………… 27.0 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 444 kcal たんぱく質…………… 14.6 g 脂質…………… 29.5 g 炭水化物…………… 30.1 g 食塩相当量…………… 2.9 g
	本体 700円 (¥756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

9月8日(月)▶9月12日(金)

舞菜御膳

本体780円
(¥842円)

9/8(月)	9/9(火)	9/10(水)	9/11(木)	9/12(金)
あじの香草焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	チキンのかぼちゃシチュー (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	今週のおすすめ さんまの梅肉大葉フライ (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉としめじの柚子胡椒炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	おでん (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
揚げしゅうまい (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	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)	鶏と野菜の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ひろうすの煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ウインナーフライ (原材料の一部に小麦を含みます)
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)	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)	厚揚げの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	マーボー春雨 (原材料の一部に乳成分、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)
ごぼうの中華炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	油揚げの玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	チンゲン菜とかにかまのおひたし (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	スクランブルエッグ (原材料の一部に卵、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)
里芋の白味噌だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	しろ菜とツナの中華和え	玉葱といんげんの炒め物	ピーマンとしらすの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこんのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)
小松菜と舞茸の煮びたし (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)	こんにゃくとメンマの甘辛炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	野菜炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	ミックス野菜のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
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)	玉葱入りコールスローサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	きゅうりとわかめの酢の物	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)	豆サラダ (原材料の一部に卵を含みます)
葉大根のぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	うぐいす豆	野沢菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	しば漬け	もやしの赤しそ和え
	*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	*発色剤(亜硝酸Na)使用
熱量……………434 kcal たんぱく質……………21.5 g 脂質……………23.1 g 炭水化物……………34.5 g 食塩相当量……………3.9 g	熱量……………480 kcal たんぱく質……………23.9 g 脂質……………25.3 g 炭水化物……………40.3 g 食塩相当量……………3.1 g	熱量……………457 kcal たんぱく質……………18.8 g 脂質……………27.4 g 炭水化物……………34.2 g 食塩相当量……………3.6 g	熱量……………463 kcal たんぱく質……………21.8 g 脂質……………28.2 g 炭水化物……………30.4 g 食塩相当量……………3.6 g	熱量……………492 kcal たんぱく質……………18.3 g 脂質……………29.5 g 炭水化物……………38.6 g 食塩相当量……………3.3 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
(¥291円)

9/8(月)	9/9(火)	9/10(水)	9/11(木)	9/12(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
(¥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。