

舞菜(まいさい) 献立表

舞菜 おかず	10/6(月)	10/7(火)	10/8(水)	10/9(木)	10/10(金)
	味噌ヒレカツ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かれのいの甘酢あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	 牛すき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	さばの塩焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	マーボー豆腐 (原材料の一部に乳成分、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)	鶏のねぎ塩炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	すり身天煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	肉詰めいなり煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	エビカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)
	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)	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)	もち麩の玉子とじ (原材料の一部に卵、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)	チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 (原材料の一部に乳成分、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)	きくらげの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ブロッコリーのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜とツナの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこんの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	イタリアン野菜のごま和え (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)	玉葱とあさりのわさび醤油和え (原材料の一部に卵、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)	野菜のピクルス
	桜大根漬け	高菜玉子 (原材料の一部に卵、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)	うぐいす豆	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				
	熱量…………… 385 kcal たんぱく質…………… 15.6 g 脂質…………… 20.2 g 炭水化物…………… 35.2 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 346 kcal たんぱく質…………… 16.5 g 脂質…………… 20.7 g 炭水化物…………… 23.3 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 309 kcal たんぱく質…………… 13.7 g 脂質…………… 19.0 g 炭水化物…………… 20.2 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 410 kcal たんぱく質…………… 18.9 g 脂質…………… 28.2 g 炭水化物…………… 22.7 g 食塩相当量…………… 1.3 g	熱量…………… 447 kcal たんぱく質…………… 15.8 g 脂質…………… 26.2 g 炭水化物…………… 37.3 g 食塩相当量…………… 2.9 g
	本体 650 円 (¥702円)				

舞菜 弁当	10/6(月)	10/7(火)	10/8(水)	10/9(木)	10/10(金)
	ご飯	ご飯	ご飯	栗ご飯 (原材料の一部に小麦を含みます)	ご飯
	味噌ヒレカツ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かれのいの甘酢あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	 牛すき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	さばの塩焼き	マーボー豆腐 (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)	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)	もち麩の玉子とじ (原材料の一部に卵、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)	チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 (原材料の一部に乳成分、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)	きくらげの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ブロッコリーのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜とツナの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこんの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	イタリアン野菜のごま和え (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)	玉葱とあさりのわさび醤油和え (原材料の一部に卵、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)	野菜のピクルス
	桜大根漬け	高菜玉子 (原材料の一部に卵、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)	うぐいす豆	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				
	熱量…………… 500 kcal たんぱく質…………… 13.3 g 脂質…………… 15.3 g 炭水化物…………… 74.7 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 490 kcal たんぱく質…………… 13.9 g 脂質…………… 15.9 g 炭水化物…………… 70.5 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 442 kcal たんぱく質…………… 13.2 g 脂質…………… 12.7 g 炭水化物…………… 66.0 g 食塩相当量…………… 1.4 g	熱量…………… 593 kcal たんぱく質…………… 19.2 g 脂質…………… 28.0 g 炭水化物…………… 57.1 g 食塩相当量…………… 1.2 g	熱量…………… 524 kcal たんぱく質…………… 14.3 g 脂質…………… 17.5 g 炭水化物…………… 75.2 g 食塩相当量…………… 2.4 g
	本体 630 円 (¥680円)				

* ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

舞菜 しっかりおかず	10/6(月)	10/7(火)	10/8(水)	10/9(木)	10/10(金)
	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)	ハニーマスタードチキン (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)	 牛肉とナスの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	クリーミーコロツケ(かに風味) (原材料の一部に乳成分、小麦、かにを含みます)
	ハムカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	すり身天煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	けんちん煮 (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)	鶏と野菜の中華炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
	小松菜とツナの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	スクランブルエッグ (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)	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)
	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)	きゅうりと蒸し鶏のサラダ (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)	カリフラワーのマリネ
	* 発色剤(亜硝酸Na)使用				
	熱量…………… 405 kcal たんぱく質…………… 14.0 g 脂質…………… 21.0 g 炭水化物…………… 40.1 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 373 kcal たんぱく質…………… 21.5 g 脂質…………… 23.5 g 炭水化物…………… 18.7 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 418 kcal たんぱく質…………… 17.0 g 脂質…………… 29.9 g 炭水化物…………… 20.3 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 454 kcal たんぱく質…………… 12.1 g 脂質…………… 30.1 g 炭水化物…………… 33.4 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 486 kcal たんぱく質…………… 15.7 g 脂質…………… 30.6 g 炭水化物…………… 36.8 g 食塩相当量…………… 2.4 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

10月6日(月)▶10月10日(金)

舞菜御膳

本体780円
税別842円

10/6(月)	10/7(火)	10/8(水)	10/9(木)	10/10(金)
たらのおかか葱ソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	味噌ヒレカツ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	キスの天ぷら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦を含みます)	牛肉の生姜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ さばのトマトソース (原材料の一部に小麦を含みます)
豚肉の高菜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	鶏のねぎ塩炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	イカメンチカツ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	肉団子の照り焼き (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
れんこんの中華炒め煮 (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)	チンゲン菜とひき肉の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	和風野菜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ナスの中華だれ (原材料の一部に小麦、えびを含みます)
いんげんと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	人参しりしり (原材料の一部に卵、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)	里芋の青さ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	ささがき金平 (原材料の一部に小麦を含みます)
キャベツの洋風煮 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	ブロッコリーとウインナーの炒め物 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	ほうれん草とエリンギの炒め物 (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)	舞茸とピーマンの昆布炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
ほうれん草と蒲鉾のおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	きくらげの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしとコーンの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	竹輪とピーマンの甘辛炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	じゃが芋の青しそマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
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)	玉葱とパプリカの中華風酢の物 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	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)	カリフラワーのマリネ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
広島菜漬 (原材料の一部に小麦を含みます)	白菜と梅の和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆 (原材料の一部に小麦を含みます)	大根漬 (原材料の一部に小麦を含みます)	きゅうり漬 (原材料の一部に小麦を含みます)
*発色剤(亜硝酸Na)使用				
熱量……………424 kcal たんぱく質……………23.1 g 脂質……………22.2 g 炭水化物……………33.4 g 食塩相当量……………3.5 g	熱量……………477 kcal たんぱく質……………17.4 g 脂質……………25.2 g 炭水化物……………44.9 g 食塩相当量……………3.0 g	熱量……………456 kcal たんぱく質……………18.6 g 脂質……………27.2 g 炭水化物……………34.6 g 食塩相当量……………2.6 g	熱量……………471 kcal たんぱく質……………16.9 g 脂質……………29.1 g 炭水化物……………35.4 g 食塩相当量……………3.3 g	熱量……………563 kcal たんぱく質……………22.0 g 脂質……………37.8 g 炭水化物……………36.1 g 食塩相当量……………3.0 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
税別291円

10/6(月)	10/7(火)	10/8(水)	10/9(木)	10/10(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
アレルゲン(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。	アレルゲン(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。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 353kcal、食塩相当量2.0g 増粘安定剤:カラギナン使用。	アレルゲン(乳・小麦) 272kcal、食塩相当量0.7g	アレルゲン(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
税別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・小松菜とえのきののお浸し
アレルゲン(小麦) 260kcal、食塩相当量1.8g。	アレルゲン(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。