

舞菜（まいさい）献立表

舞菜 おかず	11/3(月)	11/4(火)	11/5(水)	11/6(木)	11/7(金)
	豚肉と野菜のたらこ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	今週の おすすめ さばの香味ソース (原材料の一部に小麦を含みます)	メンチカツ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	海鮮ブルコギ風炒め物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	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)
	シイラのカレーフリッター (原材料の一部に卵、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)	お魚厚揚げの煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	デミソースの ミニハンバーグ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)
	スクランブルエッグ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)	豆腐とソイミートの チリソース (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)	人参としらすの炒め煮 (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)	切干大根煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、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)	くわいの甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
	カリフラワーのマリネ	ツナコーンサラダ (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)	わかめと竹輪の 生姜マヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)	ほうれん草とえのきの おひたし (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)	もやしの梅風味	いんげんのおかか和え (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)	野沢菜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)
					*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…………… 329 kcal たんぱく質…………… 18.8 g 脂質…………… 19.5 g 炭水化物…………… 19.5 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 416 kcal たんぱく質…………… 24.4 g 脂質…………… 25.5 g 炭水化物…………… 22.3 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 409 kcal たんぱく質…………… 14.6 g 脂質…………… 23.9 g 炭水化物…………… 33.3 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 339 kcal たんぱく質…………… 17.8 g 脂質…………… 14.1 g 炭水化物…………… 35.7 g 食塩相当量…………… 3.6 g	熱量…………… 378 kcal たんぱく質…………… 19.2 g 脂質…………… 19.7 g 炭水化物…………… 30.4 g 食塩相当量…………… 3.0 g
	本体 650円 (¥702円)				

舞菜 弁当	11/3(月)	11/4(火)	11/5(水)	11/6(木)	11/7(金)
	ご飯	ご飯	赤飯	ご飯	ご飯
	豚肉と野菜のたらこ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	今週の おすすめ さばの香味ソース (原材料の一部に小麦を含みます)	メンチカツ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	海鮮ブルコギ風炒め物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	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)
	スクランブルエッグ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)	豆腐とソイミートの チリソース (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)	人参としらすの炒め煮 (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)	切干大根煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、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)	くわいの甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
	カリフラワーのマリネ	ツナコーンサラダ (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)	わかめと竹輪の 生姜マヨ和え (原材料の一部に卵を含みます)	ほうれん草とえのきの おひたし (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)	もやしの梅風味	いんげんのおかか和え (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)	野沢菜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)
					*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…………… 459 kcal たんぱく質…………… 15.4 g 脂質…………… 14.4 g 炭水化物…………… 65.0 g 食塩相当量…………… 1.4 g	熱量…………… 527 kcal たんぱく質…………… 22.1 g 脂質…………… 13.3 g 炭水化物…………… 65.9 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 462 kcal たんぱく質…………… 13.5 g 脂質…………… 13.4 g 炭水化物…………… 71.7 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 433 kcal たんぱく質…………… 14.4 g 脂質…………… 8.9 g 炭水化物…………… 71.7 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 437 kcal たんぱく質…………… 14.9 g 脂質…………… 9.0 g 炭水化物…………… 71.3 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	11/3(月)	11/4(火)	11/5(水)	11/6(木)	11/7(金)
	今週の おすすめ チーズタッカルビ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	エビのマヨソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	デミソースハンバーグ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	さばの生姜だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	牛肉と野菜の塩炒め (炭火風味) (原材料の一部に小麦を含みます)
	いわしつみれの煮物 (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)	コーンバターフライ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	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)	たこキャベツカツ (原材料の一部に卵、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)	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)	ひじき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草となめこの おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)
	カリフラワーとツナの サラダ (原材料の一部に卵を含みます)	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)	ブロッコリーの タルタルサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豆のごま和えサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	ポテトサラダ (原材料の一部に卵を含みます)
	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用		*増粘剤(カラギナン)使用		
	熱量…………… 409 kcal たんぱく質…………… 27.2 g 脂質…………… 26.3 g 炭水化物…………… 15.9 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 402 kcal たんぱく質…………… 12.4 g 脂質…………… 26.1 g 炭水化物…………… 29.0 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 474 kcal たんぱく質…………… 15.1 g 脂質…………… 30.0 g 炭水化物…………… 37.1 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 416 kcal たんぱく質…………… 22.9 g 脂質…………… 30.6 g 炭水化物…………… 15.7 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 390 kcal たんぱく質…………… 12.9 g 脂質…………… 26.4 g 炭水化物…………… 25.3 g 食塩相当量…………… 2.5 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

11月3日(月)▶11月7日(金)

舞菜御膳

本体780円
(¥842円)

11/3(月)	11/4(火)	11/5(水)	11/6(木)	11/7(金)
おでん (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	鶏肉のオニオンソース (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	あじのメンチカツ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週のおすすめ 豚肉とごぼうの中華味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	かれいのチリソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
ごまおさつコロッケ (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)	鶏と野菜の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	エビのマヨソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	豚肉とピーマンの甘酢炒め (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)	しろ菜と豚肉の中華炒め (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)	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)	春雨とわかめのツナ和え
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)	ささがき金平 (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	キャベツと玉子の中華和え (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	れんこんの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
くわいのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	ほうれん草とえのきのおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜の煮びたし (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)
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)	里芋の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ひじき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	切干大根煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
カリフラワーとツナのサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	大根と白菜の柚子風味	ブロッコリーのタルタルサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豆のごま和えサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	ポテトサラダ (原材料の一部に卵を含みます)
野沢菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	高菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	桜大根漬け	しそ昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	茶福豆
*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(ステビア)使用		
熱量……………422 kcal たんぱく質……………15.0 g 脂質……………21.5 g 炭水化物……………42.1 g 食塩相当量……………3.1 g	熱量……………450 kcal たんぱく質……………28.2 g 脂質……………26.2 g 炭水化物……………24.8 g 食塩相当量……………3.8 g	熱量……………538 kcal たんぱく質……………18.9 g 脂質……………34.5 g 炭水化物……………37.8 g 食塩相当量……………3.4 g	熱量……………457 kcal たんぱく質……………17.8 g 脂質……………27.1 g 炭水化物……………35.7 g 食塩相当量……………3.9 g	熱量……………437 kcal たんぱく質……………17.8 g 脂質……………22.6 g 炭水化物……………40.3 g 食塩相当量……………2.5 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)

11/3(月)	11/4(火)	11/5(水)	11/6(木)	11/7(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
(¥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
アレルゲン(卵・乳・小麦) 232kcal、食塩相当量1.9g。	アレルゲン(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。