

舞菜（まいさい）献立表

舞菜 おかず	12/8(月)	12/9(火)	12/10(水)	12/11(木)	12/12(金)
	かれのいのオニオンソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	くawaii入りつくねの和風きのこあん (原材料の一部に乳成分、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)	鶏肉の柚子胡椒焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ 銀ひらすの煮付け (原材料の一部に小麦を含みます)
	牛肉とじゃが芋のバーベキュー炒め (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)	豚肉とザーサイの炒め物 (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)	鶏のねぎ塩炒め (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)	あさりと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	さつま揚げと小松菜の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	油揚げの味噌炒め	れんこん金平 (原材料の一部に小麦を含みます)
	糸こんにゃくのたらこ炒め (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)	ひじき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	ほうれん草の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	人参とレーズンのマリネ	紅あずまのサラダ	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)	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)	玉葱とチーズのマスタードサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	広島菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	大根の赤しそ和え	もやしの梅風味	生姜昆布 (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)
	*甘味料(カンゾウ)使用			*甘味料(ステビア)使用	
	熱量…………… 337 kcal たんぱく質…………… 12.5 g 脂質…………… 20.5 g 炭水化物…………… 25.0 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 325 kcal たんぱく質…………… 17.2 g 脂質…………… 15.2 g 炭水化物…………… 29.2 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 405 kcal たんぱく質…………… 16.7 g 脂質…………… 25.1 g 炭水化物…………… 27.2 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 445 kcal たんぱく質…………… 20.6 g 脂質…………… 27.3 g 炭水化物…………… 29.6 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 312 kcal たんぱく質…………… 23.0 g 脂質…………… 15.1 g 炭水化物…………… 21.3 g 食塩相当量…………… 2.4 g

本体650円
(¥702円)

舞菜 弁当	12/8(月)	12/9(火)	12/10(水)	12/11(木)	12/12(金)
	ご飯	わかめご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	かれのいのオニオンソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	くawaii入りつくねの和風きのこあん (原材料の一部に乳成分、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)	鶏肉の柚子胡椒焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ 銀ひらすの煮付け (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)	あさりと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	さつま揚げと小松菜の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	油揚げの味噌炒め	れんこん金平 (原材料の一部に小麦を含みます)
	糸こんにゃくのたらこ炒め (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)	ひじき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	ほうれん草の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	人参とレーズンのマリネ	紅あずまのサラダ	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)	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)	玉葱とチーズのマスタードサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	広島菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	大根の赤しそ和え	もやしの梅風味	生姜昆布 (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)
				*甘味料(ステビア)使用	
	熱量…………… 459 kcal たんぱく質…………… 12.8 g 脂質…………… 13.1 g 炭水化物…………… 69.6 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 473 kcal たんぱく質…………… 17.3 g 脂質…………… 9.7 g 炭水化物…………… 78.9 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 526 kcal たんぱく質…………… 14.5 g 脂質…………… 19.0 g 炭水化物…………… 70.9 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 513 kcal たんぱく質…………… 13.5 g 脂質…………… 13.9 g 炭水化物…………… 55.4 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 457 kcal たんぱく質…………… 20.4 g 脂質…………… 10.3 g 炭水化物…………… 68.6 g 食塩相当量…………… 1.4 g

*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	12/8(月)	12/9(火)	12/10(水)	12/11(木)	12/12(金)
	マスの香草焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	酢豚風炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ 鶏肉の西京焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	ヒレカツ(ソース付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	あさりのトマトチャウダー (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	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)	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)	ご当地東京 東村山黒焼きそば (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)	ピーマンの肉詰めフライ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	ハッシュポテト	カリフラワーの明太ソース和え (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	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)	人参とひき肉の炒め物 (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)
	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)	もやしときゅうりの中華和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かぼちゃとレーズンのサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	れんこんサラダ (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)
		*発色剤(亜硝酸Na)使用			*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 403 kcal たんぱく質…………… 25.1 g 脂質…………… 24.6 g 炭水化物…………… 20.5 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 423 kcal たんぱく質…………… 15.7 g 脂質…………… 22.3 g 炭水化物…………… 39.8 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 456 kcal たんぱく質…………… 21.9 g 脂質…………… 24.1 g 炭水化物…………… 37.0 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 420 kcal たんぱく質…………… 17.3 g 脂質…………… 23.4 g 炭水化物…………… 34.3 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 386 kcal たんぱく質…………… 13.8 g 脂質…………… 19.6 g 炭水化物…………… 38.6 g 食塩相当量…………… 2.6 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

12月8日(月)▶12月12日(金)

舞菜御膳

本体780円
(¥842円)

12/8(月)	12/9(火)	12/10(水)	12/11(木)	12/12(金)
今週のおすすめ 牛焼肉 (原材料の一部に小麦を含みます)	さばの香味ソース	豚肉のごまだれ	豆腐ハンバーグ	タンドリーチキン
コーンバターフライ	豚肉のケチャップ炒め	海鮮しゅうまい	ささみカツ	すり身天煮
厚揚げの煮物	人参ときくらげの炒め物	ナスの田楽風	根菜のチリマヨネーズ	油揚げの玉子とじ
里芋の煮物	ブロッコリーのごま和え	糸昆布の子和え	キャベツとウインナーの炒め物	もやしとにらの炒め物
肉味噌キャベツ	しんじょうの煮物	いんげんとしらすの炒め煮	ほうれん草となめこのおひたし	カリフラワーの柚子胡椒和え
ほうれん草とえのきのおひたし	平春雨と野菜の炒め物	れんこん金平	くわいのおかか和え	糸こんにゃくと舞茸の炒め物
野菜のマリネ	もやしときゅうりの中華和え	かぼちゃとレーズンのサラダ	青さこんにゃくとわかめの酢の物	細切りごぼうサラダ
広島菜漬け	黒豆	しば漬け	大根と人参のナムル	福神漬け
		*甘味料(ステビア)使用	*甘味料(ステビア)使用	
熱量……………474 kcal たんぱく質……………15.9 g 脂質……………29.7 g 炭水化物……………35.5 g 食塩相当量……………2.4 g	熱量……………468 kcal たんぱく質……………27.8 g 脂質……………27.8 g 炭水化物……………26.4 g 食塩相当量……………3.4 g	熱量……………512 kcal たんぱく質……………17.2 g 脂質……………35.1 g 炭水化物……………31.8 g 食塩相当量……………2.6 g	熱量……………435 kcal たんぱく質……………16.4 g 脂質……………23.5 g 炭水化物……………38.6 g 食塩相当量……………2.9 g	熱量……………475 kcal たんぱく質……………27.3 g 脂質……………32.0 g 炭水化物……………20.0 g 食塩相当量……………3.9 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
(¥291円)

12/8(月)	12/9(火)	12/10(水)	12/11(木)	12/12(金)
とりたま ポテトサラダサンド	コロッケサンド	ハム& ツナチーズたまごサンド	ヨーグルトホイップサンド (ブルーベリー)	たまご焼きハムサンド
アレルゲン(卵・乳・小麦) 317kcal、食塩相当量2.1g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 433kcal、食塩相当量2.6g 甘味料・ステビア使用。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 359kcal、食塩相当量2.1g 増粘安定剤・カラギナン、発色剤・亜硝酸Na使用。	アレルゲン(乳・小麦) 239kcal、食塩相当量0.7g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 272kcal、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。

◆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)

さわらの粕漬け焼き	牛肉の赤ワイン煮
さわらの粕漬け焼き・味噌ごま炒り豆腐・ ほうれん草炒め・里芋の梅おかか和え	牛肉の赤ワイン煮・野菜のスープ煮・ 小松菜炒め・カレーポテトサラダ
アレルゲン(小麦) 233kcal、食塩相当量1.9g。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 286kcal、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

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。