

舞菜（まいさい）献立表

舞菜 おかず	2/2(月)	2/3(火)	2/4(水)	2/5(木)	2/6(金)
	さばの香味ソース (原材料の一部に小麦を含みます)	チンジャオロース (原材料の一部に小麦を含みます)	かれいの 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)	 鶏肉と水餃子の 味噌鍋仕立て (原材料の一部に卵、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)
	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)	かに玉風 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	豚肉とブロッコリーの バジル和え (原材料の一部に乳成分、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)	高野豆腐の豆乳クリーム煮 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)
	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)	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)	しろ菜の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	キャベツと豚肉のぼん酢和え (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)
	ささがき金平 (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)	もやしとあさりの炒め物 (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)	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)
	イタリアン野菜のピクルス	煮豆 (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)	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)	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)
	しば漬け	千切りたくあん漬け (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)	葉大根のおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	しそ昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)
	*甘味料(ステビア)使用			*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…………… 347 kcal たんぱく質…………… 21.8 g 脂質…………… 21.0 g 炭水化物…………… 17.5 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 356 kcal たんぱく質…………… 14.0 g 脂質…………… 18.6 g 炭水化物…………… 32.6 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 369 kcal たんぱく質…………… 17.4 g 脂質…………… 27.0 g 炭水化物…………… 14.0 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 404 kcal たんぱく質…………… 15.1 g 脂質…………… 25.3 g 炭水化物…………… 28.8 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 327 kcal たんぱく質…………… 14.8 g 脂質…………… 16.7 g 炭水化物…………… 29.5 g 食塩相当量…………… 2.6 g
	本体 650 円 (¥702円)				

舞菜 弁当	2/2(月)	2/3(火)	2/4(水)	2/5(木)	2/6(金)
	ご飯	ご飯	ご飯	桜えび風味ご飯 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	ご飯
	さばの香味ソース (原材料の一部に小麦を含みます)	チンジャオロース (原材料の一部に小麦を含みます)	かれいの 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)	 鶏肉と水餃子の 味噌鍋仕立て (原材料の一部に卵、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)
	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)	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)	しろ菜の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	キャベツと豚肉のぼん酢和え (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)
	ささがき金平 (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)	もやしとあさりの炒め物 (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)	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)
	イタリアン野菜のピクルス	煮豆 (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)	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)	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)
	しば漬け	千切りたくあん漬け (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)	葉大根のおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	しそ昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)
	*甘味料(ステビア)使用			*甘味料(ステビア)使用	
	熱量…………… 473 kcal たんぱく質…………… 19.8 g 脂質…………… 14.3 g 炭水化物…………… 66.0 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 497 kcal たんぱく質…………… 14.2 g 脂質…………… 15.4 g 炭水化物…………… 75.5 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 502 kcal たんぱく質…………… 15.4 g 脂質…………… 20.4 g 炭水化物…………… 64.3 g 食塩相当量…………… 1.4 g	熱量…………… 494 kcal たんぱく質…………… 14.3 g 脂質…………… 18.3 g 炭水化物…………… 67.8 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 453 kcal たんぱく質…………… 12.5 g 脂質…………… 12.9 g 炭水化物…………… 71.9 g 食塩相当量…………… 1.6 g
	本体 630 円 (¥680円)				

*ご飯の量は約150gです。白米(国産(青森県産))。

舞菜 しっかりおかず	2/2(月)	2/3(火)	2/4(水)	2/5(木)	2/6(金)
	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)	鶏天のおかか葱ソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	牛肉と野菜の 中華オイスター炒め (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	さばの甘酢あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	 ホイコーロー (原材料の一部に小麦を含みます)
	鶏肉の八幡巻き (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉の玉子とじ (原材料の一部に卵、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)	かに入りしんじょうの煮物 (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)
	もやしとにらの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ナスのミートソース (原材料の一部に小麦を含みます)	しろ菜の煮びたし (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)	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)
	人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	煮豆 (原材料の一部に小麦を含みます)	カリフラワーのマリネ	大根サラダ(中華風) (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用				
	熱量…………… 366 kcal たんぱく質…………… 15.1 g 脂質…………… 16.1 g 炭水化物…………… 40.2 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 393 kcal たんぱく質…………… 17.6 g 脂質…………… 24.1 g 炭水化物…………… 26.0 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 411 kcal たんぱく質…………… 13.3 g 脂質…………… 28.2 g 炭水化物…………… 26.1 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 495 kcal たんぱく質…………… 18.3 g 脂質…………… 35.3 g 炭水化物…………… 24.7 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 411 kcal たんぱく質…………… 14.6 g 脂質…………… 27.7 g 炭水化物…………… 25.8 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

2月2日(月)▶2月6日(金)

舞菜御膳

本体780円
(¥842円)

2/2(月)	2/3(火)	2/4(水)	2/5(木)	2/6(金)
牛肉とチンゲン菜の中華炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	イカ天チリ玉子ソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週のおすすめ ポトフ (原材料の一部に小麦を含みます)	銀ひらすのみりん風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	ヒレカツ(ソース付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
豆腐ハンバーグ (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)	たこ団子揚げ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	肉しゅうまい (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	エビとペンネのカルボナーラ風 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)
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)	春雨のうま塩炒め	ナスとそぼろの味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	野菜コロッケ (原材料の一部に乳成分、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)
くわいのおかか和え (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)	卵の花 (原材料の一部に小麦を含みます)	糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	しろ菜の煮びたし (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)	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)	ほうれん草のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	さつま揚げと野菜のカレー炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	大根の煮物 (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)	れんこん金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	かぼちゃの煮物 (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)	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)
人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	煮豆 (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)	大根サラダ(中華風) (原材料の一部に小麦を含みます)	竹輪と葱のラー油マヨ和え (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)	白菜と梅の和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	広島菜漬 (原材料の一部に小麦を含みます)	きゅうり漬 (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしのナムル (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
*甘味料(ステビア)使用	*発色剤(亜硝酸Na)使用	*発色剤(亜硝酸Na)使用		*甘味料(カンゾウ)使用
熱量……………460 kcal たんぱく質……………18.0 g 脂質……………27.9 g 炭水化物……………33.8 g 食塩相当量……………3.3 g	熱量……………477 kcal たんぱく質……………22.9 g 脂質……………26.6 g 炭水化物……………36.6 g 食塩相当量……………3.7 g	熱量……………501 kcal たんぱく質……………20.5 g 脂質……………30.9 g 炭水化物……………34.0 g 食塩相当量……………3.6 g	熱量……………458 kcal たんぱく質……………22.4 g 脂質……………26.1 g 炭水化物……………33.3 g 食塩相当量……………2.9 g	熱量……………406 kcal たんぱく質……………17.8 g 脂質……………22.3 g 炭水化物……………33.3 g 食塩相当量……………2.7 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)

2/2(月)	2/3(火)	2/4(水)	2/5(木)	2/6(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。