

舞菜（まいさい）献立表

舞菜おかず

本体650円
(¥702円)

2/9(月)	2/10(火)	2/11(水)	2/12(木)	2/13(金)
今週のおすすめ 鶏肉の味噌マヨソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	銀ひらすの煮付け	牛肉とじゃが芋の炒め物	海鮮ブルコギ風炒め物	豚肉の生姜炒め
いわしつみれの煮物	豚すき煮	揚げ出し豆腐のみぞれあん	鶏肉の八幡巻き	クリーミーコロッケ(かき風味)
ブロッコリーとウインナーの炒め物	根菜のうま塩炒め	舞茸とピーマンの昆布炒め	小松菜とツナの煮物	人参としらすの炒め煮
油揚げの玉子とじ	ほうれん草とひき肉の和え物	しゅうまい	里芋のごま和え	玉子焼
大根なます	彩り野菜とかにかまのサラダ	野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え	卵の花サラダ	玉葱とハムのマリネ
もやしの梅風味	さつま芋の甘煮	玉葱ときゅうりの和え物	白菜の青さ風味	うぐいす豆
				*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用
熱量……………447 kcal たんぱく質……………23.2 g 脂質……………26.6 g 炭水化物……………23.1 g 食塩相当量……………3.1 g	熱量……………304 kcal たんぱく質……………21.4 g 脂質……………15.7 g 炭水化物……………19.0 g 食塩相当量……………2.0 g	熱量……………414 kcal たんぱく質……………14.5 g 脂質……………25.9 g 炭水化物……………31.1 g 食塩相当量……………2.3 g	熱量……………327 kcal たんぱく質……………16.7 g 脂質……………13.5 g 炭水化物……………34.8 g 食塩相当量……………3.5 g	熱量……………381 kcal たんぱく質……………15.0 g 脂質……………21.2 g 炭水化物……………32.2 g 食塩相当量……………2.2 g

舞菜弁当

本体630円
(¥680円)

2/9(月)	2/10(火)	2/11(水)	2/12(木)	2/13(金)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	山菜ご飯
今週のおすすめ 鶏肉の味噌マヨソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	銀ひらすの煮付け	牛肉とじゃが芋の炒め物	海鮮ブルコギ風炒め物	豚肉の生姜炒め
ブロッコリーとウインナーの炒め物	根菜のうま塩炒め	舞茸とピーマンの昆布炒め	小松菜とツナの煮物	人参としらすの炒め煮
油揚げの玉子とじ	ほうれん草とひき肉の和え物	しゅうまい	里芋のごま和え	玉子焼
大根なます	彩り野菜とかにかまのサラダ	野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え	卵の花サラダ	玉葱とハムのマリネ
もやしの梅風味	さつま芋の甘煮	玉葱ときゅうりの和え物	白菜の青さ風味	うぐいす豆
				*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用
熱量……………538 kcal たんぱく質……………18.3 g 脂質……………19.1 g 炭水化物……………72.9 g 食塩相当量……………2.1 g	熱量……………469 kcal たんぱく質……………20.4 g 脂質……………11.8 g 炭水化物……………70.1 g 食塩相当量……………1.5 g	熱量……………521 kcal たんぱく質……………14.1 g 脂質……………18.3 g 炭水化物……………75.5 g 食塩相当量……………2.1 g	熱量……………431 kcal たんぱく質……………13.7 g 脂質……………9.4 g 炭水化物……………73.2 g 食塩相当量……………2.1 g	熱量……………412 kcal たんぱく質……………13.7 g 脂質……………10.0 g 炭水化物……………66.9 g 食塩相当量……………2.5 g

*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

本体700円
(¥756円)

2/9(月)	2/10(火)	2/11(水)	2/12(木)	2/13(金)
4種野菜のビビンバ風	今週のおすすめ ナスと筍入りマーボー豆腐 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	あじの青しそ風味焼き	タンドリーチキン	照り焼きハンバーグ
野菜コロッケ	竹輪の磯辺揚げ	鶏とごぼうの炒め物	たらのから揚げ レモンタルタルソース	魚肉ソーセージの炒め物
糸こんにゃくのたらこ炒め	かぼちゃの煮物	ほたて風味フライ	ほうれん草となめこのおひたし	小松菜とツナの煮物
紫キャベツと玉葱のピクルス	カリフラワーの梅おかか和え	紅あずまのサラダ	わかめと葱のナムル	れんこんサラダ
熱量……………441 kcal たんぱく質……………14.0 g 脂質……………29.5 g 炭水化物……………29.5 g 食塩相当量……………2.4 g	熱量……………471 kcal たんぱく質……………13.6 g 脂質……………29.7 g 炭水化物……………37.2 g 食塩相当量……………3.3 g	熱量……………337 kcal たんぱく質……………24.7 g 脂質……………19.5 g 炭水化物……………30.4 g 食塩相当量……………2.7 g	熱量……………406 kcal たんぱく質……………24.4 g 脂質……………26.5 g 炭水化物……………17.0 g 食塩相当量……………2.1 g	熱量……………389 kcal たんぱく質……………15.5 g 脂質……………20.9 g 炭水化物……………36.1 g 食塩相当量……………3.1 g

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9日(月)▶2月13日(金)

舞菜御膳

本体780円
(¥842円)

2/9(月)	2/10(火)	2/11(水)	2/12(木)	2/13(金)
たらのピリ辛ごまソース (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏のから揚げ (原材料の一部に卵、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)	ハッシュドビーフ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	今週の おすすめ さばの甘酢あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
豚肉と野菜の青しそ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	絹ごし揚げ煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	肉団子のケチャップ和え (原材料の一部に卵、乳成分、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)	鶏と春菊の白味噌和え
魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	春雨と根菜のごまスープ煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこんの中華炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	くわいのたらこバター醤油炒め (原材料の一部に乳成分、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)
糸昆布の煮物 (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)	もやしとにらの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	こんにやくとメンマの甘辛炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	玉葱といんげんの炒め物
ポテトと赤いんげん豆のケチャップ和え	里芋のコーンクリーム和え (原材料の一部に卵を含みます)	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)	ブロッコリーとかにかまのスープ煮 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	キャベツとしらすの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)
ほうれん草ともやしの和え物 (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)	小松菜とツナの煮物 (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)	小松菜と舞茸の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
紫キャベツと玉葱のピクルス (原材料の一部に小麦を含みます)	カリフラワーの梅おかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	紅あずまのサラダ	野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)
柚子風味きゅうり	きょうろぶき (原材料の一部に小麦を含みます)	白花豆	千切りたくあん漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	しば漬け
*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	*増粘剤(カラギナン)使用	*甘味料(ステビア)使用
熱量……………479 kcal たんぱく質……………23.1 g 脂質……………25.5 g 炭水化物……………38.2 g 食塩相当量……………3.8 g	熱量……………470 kcal たんぱく質……………21.0 g 脂質……………27.5 g 炭水化物……………34.6 g 食塩相当量……………4.3 g	熱量……………406 kcal たんぱく質……………19.3 g 脂質……………18.1 g 炭水化物……………41.6 g 食塩相当量……………3.6 g	熱量……………465 kcal たんぱく質……………16.4 g 脂質……………29.0 g 炭水化物……………35.2 g 食塩相当量……………2.9 g	熱量……………500 kcal たんぱく質……………26.8 g 脂質……………29.7 g 炭水化物……………31.2 g 食塩相当量……………3.2 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)

2/9(月)	2/10(火)	2/11(水)	2/12(木)	2/13(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) 306kcal、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)

さばの味噌煮	鶏肉のから揚げ彩り塩だれ
さばの味噌煮・干し海老入り卵の花・豆腐しんじょと野菜の炊き合わせ・切干大根の梅おかか和え	鶏肉のから揚げ彩り塩だれ・ほうれん草炒め・のっぺい煮・いんげんとコーンの炒め物
アレルギー(卵・小麦・えび) 313kcal、食塩相当量2.0g。	アレルギー(小麦) 260kcal、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。