

舞菜(まいさい) 献立表

	2/16(月)	2/17(火)	2/18(水)	2/19(木)	2/20(金)
舞菜 おかず	天ぶら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	今週のおすすめ ポトフ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豆腐ハンバーグ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	牛肉のビビンバ風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	あじの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	豚肉と野菜の青しそ風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かにかまの磯辺揚げ <small>(原材料の一部に卵、小麦、かきを含みます)</small>	豚肉ときくらげの ごま山椒炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	トマトコーンフライ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	肉詰めいなり煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	平春雨と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	糸昆布の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	いんげんとしらすの炒め煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツとあさりの 炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	チンゲン菜の錦糸和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	マカロニの ミートソース和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	くわいの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かぶのそぼろあん <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ブロッコリーの おなか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	カリフラワーの オーロラソース和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	きのこのマリネ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	千切りポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	れんこんサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高菜玉子 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	しば漬け <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	葉大根のぼん酢和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	金時豆
		*発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア)使用	*甘味料(ステビア、アスパルテーム-L-フェニルアラニン化合物)使用	*甘味料(ステビア)使用	
	熱量…………… 408 kcal たんぱく質…………… 11.1 g 脂質…………… 25.7 g 炭水化物…………… 33.1 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 318 kcal たんぱく質…………… 14.2 g 脂質…………… 18.5 g 炭水化物…………… 23.7 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 390 kcal たんぱく質…………… 15.0 g 脂質…………… 23.4 g 炭水化物…………… 29.6 g 食塩相当量…………… 3.6 g	熱量…………… 458 kcal たんぱく質…………… 14.4 g 脂質…………… 30.7 g 炭水化物…………… 31.1 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 310 kcal たんぱく質…………… 19.4 g 脂質…………… 14.0 g 炭水化物…………… 26.1 g 食塩相当量…………… 2.2 g
	本体 650円 (¥702)				

	2/16(月)	2/17(火)	2/18(水)	2/19(木)	2/20(金)
舞菜 弁当	わかめご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	天ぶら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	今週のおすすめ ポトフ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豆腐ハンバーグ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	牛肉のビビンバ風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	あじの塩焼き
	平春雨と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	糸昆布の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	いんげんとしらすの炒め煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツとあさりの 炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	チンゲン菜の錦糸和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	マカロニの ミートソース和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	くわいの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かぶのそぼろあん <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ブロッコリーの おなか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	カリフラワーの オーロラソース和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	きのこのマリネ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	千切りポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	れんこんサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高菜玉子 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	しば漬け <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	葉大根のぼん酢和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	金時豆
		*発色剤(亜硝酸Na)使用	*甘味料(ステビア、アスパルテーム-L-フェニルアラニン化合物)使用	*甘味料(ステビア)使用	
	熱量…………… 467 kcal たんぱく質…………… 10.1 g 脂質…………… 15.1 g 炭水化物…………… 72.9 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 430 kcal たんぱく質…………… 12.6 g 脂質…………… 11.6 g 炭水化物…………… 68.5 g 食塩相当量…………… 1.4 g	熱量…………… 466 kcal たんぱく質…………… 11.9 g 脂質…………… 14.2 g 炭水化物…………… 73.0 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 513 kcal たんぱく質…………… 13.9 g 脂質…………… 20.5 g 炭水化物…………… 63.2 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 425 kcal たんぱく質…………… 20.1 g 脂質…………… 7.7 g 炭水化物…………… 68.5 g 食塩相当量…………… 1.7 g
	本体 630円 (¥680)				

*ご飯の量は約150gです。白米(国産(青森県産))。

	2/16(月)	2/17(火)	2/18(水)	2/19(木)	2/20(金)
舞菜 しっかり おかず	天ぶら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	鶏肉の柚子胡椒焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉とナスの トマト味噌炒め	今週のおすすめ マスの マスタードソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ヒレカツ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	鶏のねぎ塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	海鮮しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、小麦、えび、かきを含みます)</small>	まぐろメンチカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	豚肉とれんこんの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	あさりとじゃが芋の ミートソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	人参の真砂和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草と油揚げの おひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしとにらのマヨ炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	スクランブルエッグ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	さつま揚げと小松菜の 煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	玉葱とコーンのサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	キャベツとセロリのマリネ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	枝豆とツナのサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
			*発色剤(亜硝酸Na)使用		
	熱量…………… 391 kcal たんぱく質…………… 13.6 g 脂質…………… 25.5 g 炭水化物…………… 26.8 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 468 kcal たんぱく質…………… 23.5 g 脂質…………… 30.2 g 炭水化物…………… 26.3 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 438 kcal たんぱく質…………… 14.5 g 脂質…………… 26.9 g 炭水化物…………… 34.1 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 353 kcal たんぱく質…………… 25.2 g 脂質…………… 19.0 g 炭水化物…………… 21.4 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 427 kcal たんぱく質…………… 18.7 g 脂質…………… 22.3 g 炭水化物…………… 37.8 g 食塩相当量…………… 2.1 g
	本体 700円 (¥756)				

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16日(月)▶2月20日(金)

	2/16(月)	2/17(火)	2/18(水)	2/19(木)	2/20(金)
舞菜御膳	豚肉と春雨の担々風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	マスの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ タンドリーチキン <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ミックスフライ (タルタルソース付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かきを含みます)</small>	牛焼肉 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	天ぷら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	豆腐のひき肉包み揚げ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	お魚厚揚げの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	つくねの大葉巻き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	水餃子 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	ナスの生姜だれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	竹輪と野菜のピリ辛炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ご当地山形 山形芋煮風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高野豆腐の豆乳クリーム煮 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	ご当地長崎 浦上そばろ(長崎県郷土料理) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もち麩の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	カリフラワーの柚子胡椒和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ふきとわかめの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	人参とひき肉の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜とウインナーの炒め物	しろ菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	キャベツとあさりの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ほうれん草となめこのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ミックス野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</small>	くわいのおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	根菜の甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ピーマンとしらすの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	玉葱とコーンのサラダ	しろ菜とかにかまの和風マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かきを含みます)</small>	枝豆とツナのサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
	白菜の青さและ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	福神漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	黒豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	広島菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
		* 甘味料(ステビア)使用		* 増粘(カラギナン)、発酵(乳酸Na)、香料(アスパルテーム-L-フェニルアラニン混合物)	
	熱量..... 483 kcal たんぱく質..... 16.1 g 脂質..... 33.5 g 炭水化物..... 29.6 g 食塩相当量..... 2.9 g	熱量..... 451 kcal たんぱく質..... 22.9 g 脂質..... 27.0 g 炭水化物..... 29.3 g 食塩相当量..... 2.6 g	熱量..... 439 kcal たんぱく質..... 25.6 g 脂質..... 26.3 g 炭水化物..... 24.3 g 食塩相当量..... 3.2 g	熱量..... 525 kcal たんぱく質..... 20.4 g 脂質..... 29.8 g 炭水化物..... 43.7 g 食塩相当量..... 3.8 g	熱量..... 417 kcal たんぱく質..... 17.0 g 脂質..... 26.5 g 炭水化物..... 27.7 g 食塩相当量..... 3.1 g

本体780円(税別)

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もお届けできます。

◆日替わりサンドイッチ A週

全品1パック 本体270円(税別)

2/16(月)	2/17(火)	2/18(水)	2/19(木)	2/20(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
アレルギー(卵・乳・小麦) 317kcal、食塩相当量2.1g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルギー(卵・乳・小麦) 433kcal、食塩相当量2.6g 甘味料・ステビア使用。	アレルギー(卵・乳・小麦) 358kcal、食塩相当量2.1g 増粘安定剤・カラギナン、発酵(乳酸Na)使用。	アレルギー(乳・小麦) 239kcal、食塩相当量0.7g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルギー(卵・乳・小麦) 272kcal、食塩相当量1.9g 増粘安定剤・カラギナン、発酵(乳酸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)

赤魚の煮付け	みそかつ
赤魚の煮付け・里芋となすのそばろあんかけ・キャベツと干し海老の炒め物・いんげんのごま和え	みそかつ・ブロッコリーとえびの塩炒め・変わりさんびら・ほうれん草のお浸し
アレルギー(乳・小麦・えび) 268kcal、食塩相当量2.0g。	アレルギー(卵・乳・小麦・えび) 259kcal、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。