

# 舞菜(まいさい) 献立表

	2/23(月)	2/24(火)	2/25(水)	2/26(木)	2/27(金)
舞菜 おかず	豚肉のハヤシソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	かれいのみぞれあん <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	プルコギ風牛肉の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	八宝菜 <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	<b>今週の おすすめ</b> 鶏肉の 玉葱クリーミーソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	イカと生姜のカツ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	焼き餃子(ニンニク抜き) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	ハムカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	あさりと野菜の 韓国風炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	ねぎ焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	つきこんにゃくのたらこ煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	チンゲン菜と蒸し鶏の 和え物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	人参とベーコンの 洋風炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	いんげんと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	小松菜とウインナーの 炒め物	里芋の煮物 <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>	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>
	ごぼうのごま酢和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	くわいと枝豆のサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	きゅうりとツナのサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さつま芋の ハニーマスタード和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	千切りたくあん漬け <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>	野沢菜昆布 <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>	白菜の錦糸和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	* 甘味料(ステビア)使用			* 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..... 451 kcal たんぱく質..... 16.7 g 脂質..... 23.2 g 炭水化物..... 32.5 g 食塩相当量..... 2.8 g	熱量..... 333 kcal たんぱく質..... 15.0 g 脂質..... 18.9 g 炭水化物..... 25.9 g 食塩相当量..... 2.3 g	熱量..... 376 kcal たんぱく質..... 13.4 g 脂質..... 22.2 g 炭水化物..... 30.4 g 食塩相当量..... 2.8 g	熱量..... 370 kcal たんぱく質..... 17.4 g 脂質..... 16.3 g 炭水化物..... 38.7 g 食塩相当量..... 2.7 g	熱量..... 382 kcal たんぱく質..... 21.7 g 脂質..... 25.1 g 炭水化物..... 17.2 g 食塩相当量..... 2.8 g
	本体 <b>650円</b> (¥702円)				

	2/23(月)	2/24(火)	2/25(水)	2/26(木)	2/27(金)
舞菜 弁当	ご飯	しそ風味ひじきご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉のハヤシソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	かれいのみぞれあん <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	プルコギ風牛肉の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	八宝菜 <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	<b>今週の おすすめ</b> 鶏肉の 玉葱クリーミーソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ねぎ焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	つきこんにゃくのたらこ煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	チンゲン菜と蒸し鶏の 和え物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	人参とベーコンの 洋風炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	いんげんと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	小松菜とウインナーの 炒め物	里芋の煮物 <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>	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>
	ごぼうのごま酢和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	くわいと枝豆のサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	きゅうりとツナのサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さつま芋の ハニーマスタード和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	千切りたくあん漬け <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>	野沢菜昆布 <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>	白菜の錦糸和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	* 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..... 483 kcal たんぱく質..... 14.7 g 脂質..... 15.8 g 炭水化物..... 70.4 g 食塩相当量..... 2.1 g	熱量..... 477 kcal たんぱく質..... 15.5 g 脂質..... 16.2 g 炭水化物..... 67.5 g 食塩相当量..... 2.5 g	熱量..... 458 kcal たんぱく質..... 11.6 g 脂質..... 13.2 g 炭水化物..... 73.0 g 食塩相当量..... 1.7 g	熱量..... 452 kcal たんぱく質..... 15.4 g 脂質..... 9.2 g 炭水化物..... 77.2 g 食塩相当量..... 1.6 g	熱量..... 471 kcal たんぱく質..... 15.7 g 脂質..... 16.2 g 炭水化物..... 65.5 g 食塩相当量..... 1.8 g
	本体 <b>630円</b> (¥680円)				

\*ご飯の量は約150gです。白米(国産(青森県産))。

	2/23(月)	2/24(火)	2/25(水)	2/26(木)	2/27(金)
舞菜 しつかり おかず	あじ大葉フライ(ソース付) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	牛肉と野菜の塩炒め (炭火風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	<b>今週の おすすめ</b> かれいの 和風あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	フライドチキン <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚肉の焼肉風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	鶏と大根の中華うま煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	たこ団子揚げ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚肉とザーサイの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野菜の彩りしんじょう煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	かぼちゃコロッケ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	にらと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	小松菜としらすの おひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草ベーコン炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	白菜と昆布の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ナスと玉葱のぼん酢和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	細切りごぼうサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	キャベツのごまマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	玉葱とパプリカの 中華風酢の物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かきを含みます)</small>	豆サラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	カリフラワーと玉子の サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
			* 甘味料(ステビア)、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..... 423 kcal たんぱく質..... 18.6 g 脂質..... 26.1 g 炭水化物..... 28.0 g 食塩相当量..... 2.0 g	熱量..... 373 kcal たんぱく質..... 11.8 g 脂質..... 26.8 g 炭水化物..... 22.4 g 食塩相当量..... 2.6 g	熱量..... 363 kcal たんぱく質..... 18.8 g 脂質..... 21.9 g 炭水化物..... 22.9 g 食塩相当量..... 1.8 g	熱量..... 411 kcal たんぱく質..... 19.9 g 脂質..... 27.4 g 炭水化物..... 20.9 g 食塩相当量..... 2.1 g	熱量..... 506 kcal たんぱく質..... 13.9 g 脂質..... 31.9 g 炭水化物..... 40.8 g 食塩相当量..... 3.1 g
	本体 <b>700円</b> (¥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23日(月)▶2月27日(金)

	2/23(月)	2/24(火)	2/25(水)	2/26(木)	2/27(金)
舞菜御膳	<b>今週のおすすめ</b> 銀ひらすの煮付け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	鶏肉のマーマレード風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	あじのメンチカツ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	牛肉とブロッコリーの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	エビと野菜のグラタン風 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)</small>
	牛すじ入りコロッケ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	あさりとしろ菜の中華炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	根菜と豚肉のしぐれ煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	シイラの青さフリッター <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	チキンナゲット <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	くわいとベーコンの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豆腐とソイミートのチリソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草とひき肉の和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	魚肉ソーセージの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ほうれん草と油揚げのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)</small>	ごぼうのおかか煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜とツナの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	人参とコーンのグラッセ <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</small>	もやしときくらげのピリ辛和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこん金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いんげんのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ヤングコーンの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ニンニクの芽とひき肉の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ナスの田楽風 <small>(原材料の一部に卵、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>	キャベツの煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	油揚げの味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	キャベツのごまマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	玉葱とパプリカの中華風酢の物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>	豆サラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	カリフラワーと玉子のサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	金時豆 <small>*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用</small>	しば漬 <small>*甘味料(ステビア)使用</small>	生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根漬 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野沢菜漬 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	熱量……………466 kcal たんぱく質……………21.3 g 脂質……………22.5 g 炭水化物……………44.2 g 食塩相当量……………2.9 g	熱量……………498 kcal たんぱく質……………23.5 g 脂質……………34.1 g 炭水化物……………24.4 g 食塩相当量……………3.8 g	熱量……………441 kcal たんぱく質……………16.0 g 脂質……………22.5 g 炭水化物……………44.1 g 食塩相当量……………3.1 g	熱量……………463 kcal たんぱく質……………21.5 g 脂質……………28.6 g 炭水化物……………30.4 g 食塩相当量……………3.0 g	熱量……………459 kcal たんぱく質……………20.9 g 脂質……………26.4 g 炭水化物……………35.1 g 食塩相当量……………3.7 g

本体780円  
(税別842円)

## 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 [B週]

全品1パック 本体270円 (税別291円)

2/23(月)	2/24(火)	2/25(水)	2/26(木)	2/27(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	たらのサラダ&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) 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 (税別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・チンゲン菜の抽胡椒和え	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。