

舞菜(まいさい) 献立表

	3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)
舞菜 おかず	ホキの青しそ風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉のぼん酢たれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	サーモンフライ (タルタルソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	牛肉のストロガノフ風 <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</small>	今週の おすすめ イカ天チリ玉子ソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	鶏と野菜の中華炒め <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、かにを含みます)</small>	デミソースのミニハンバーグ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	エビナゲット <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	牛肉とメンマの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ほうれん草としめじのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしとにらの炒め物 <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>	いんげんとベーコンの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	ブロッコリーとウインナーの炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	筍とそぼろの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かぼちゃの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜と油揚げの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこんの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	春雨のうま塩炒め
	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ひじきとくわいのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	紫キャベツと玉葱のピクルス <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しろ菜のおかかチーズ和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	うぐいす豆	しば漬け	わかめとしらすの和え物 <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>	玉葱ときゅうりの和え物
		*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	
本体650円 (¥702円)	熱量…………… 306 kcal たんぱく質…………… 21.3 g 脂質…………… 12.9 g 炭水化物…………… 25.9 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 388 kcal たんぱく質…………… 18.9 g 脂質…………… 22.6 g 炭水化物…………… 27.2 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 390 kcal たんぱく質…………… 14.8 g 脂質…………… 23.5 g 炭水化物…………… 29.4 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 359 kcal たんぱく質…………… 11.9 g 脂質…………… 22.6 g 炭水化物…………… 26.8 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 421 kcal たんぱく質…………… 18.9 g 脂質…………… 26.2 g 炭水化物…………… 27.4 g 食塩相当量…………… 3.1 g

	3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)
舞菜 弁当	ご飯	ご飯	トマト風味の炊き込みご飯	ご飯	ご飯
	ホキの青しそ風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉のぼん酢たれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	サーモンフライ (タルタルソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	牛肉のストロガノフ風 <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</small>	今週の おすすめ イカ天チリ玉子ソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	ほうれん草としめじのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしとにらの炒め物 <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>	いんげんとベーコンの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	ブロッコリーとウインナーの炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	筍とそぼろの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かぼちゃの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜と油揚げの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこんの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	春雨のうま塩炒め
	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ひじきとくわいのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	紫キャベツと玉葱のピクルス <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しろ菜のおかかチーズ和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	うぐいす豆	しば漬け	わかめとしらすの和え物 <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>	玉葱ときゅうりの和え物
		*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	
本体630円 (¥680円)	熱量…………… 406 kcal たんぱく質…………… 17.5 g 脂質…………… 7.5 g 炭水化物…………… 66.9 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 467 kcal たんぱく質…………… 15.7 g 脂質…………… 14.3 g 炭水化物…………… 68.4 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 508 kcal たんぱく質…………… 13.9 g 脂質…………… 20.2 g 炭水化物…………… 67.2 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 425 kcal たんぱく質…………… 10.7 g 脂質…………… 12.8 g 炭水化物…………… 66.4 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 495 kcal たんぱく質…………… 15.5 g 脂質…………… 15.5 g 炭水化物…………… 73.4 g 食塩相当量…………… 2.0 g

*ご飯の量は約150gです。白米(国産(青森県産))。

	3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)
舞菜 しっかり おかず	エビカツ (タルタルソース付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	ハニーマスタードチキン <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉と野菜の コチュジャン炒め	さばの塩焼き	今週の おすすめ 肉じゃが <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	豚肉と筍の青しそ風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ナスとさつま揚げの 味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	金平ごぼう入りちぎり揚げ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	絹ごし揚げ煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	生姜メンチカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	玉子焼 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ほうれん草とえのきの おひたし <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	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>	チンゲン菜と竹輪の和え物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	菜の花の辛子和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	卵の花サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	枝豆とチーズの和え物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	ひじきとくわいのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	玉葱入りコールスローサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
	本体700円 (¥756円)	熱量…………… 435 kcal たんぱく質…………… 14.9 g 脂質…………… 26.1 g 炭水化物…………… 33.9 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 475 kcal たんぱく質…………… 22.2 g 脂質…………… 29.7 g 炭水化物…………… 29.6 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 398 kcal たんぱく質…………… 19.5 g 脂質…………… 25.1 g 炭水化物…………… 23.7 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 390 kcal たんぱく質…………… 13.3 g 脂質…………… 30.9 g 炭水化物…………… 9.2 g 食塩相当量…………… 1.8 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

3月2日(月)▶3月6日(金)

	3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)
舞菜御膳	ブ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>	鶏肉の味噌マヨソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 赤魚のみりん風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チキンカツ(ソース付) <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	黒はんぺんフライ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏と野菜のレモン風味炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ひろうすの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚肉のケチャップ炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豆腐とあさりの深川煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	玉子焼 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	肉団子の照り焼き <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	春雨のうま塩炒め	豆腐しんじょう天 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜と豚肉の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	舞茸とピーマンのマヨ炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	れんこんのおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	里芋の青さ風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしとコーンの炒め物	大根の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	キャベツの洋風煮 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</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>	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 <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>	チンゲン菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ささがき金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	糸こんにゃくのツナ玉子炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ブロッコリーとウインナーの炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ほうれん草とえのきのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かぼちゃの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	菜の花の辛子和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	卵の花サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	野菜のマリネ	ひじきとくわいのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	玉葱入りコールスローサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
	桜大根漬け	さつま芋の甘煮	きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	うぐいす豆
	*甘味料(ステビア)、発色剤(亜硝酸Na)使用			*甘味料(ステビア)使用	
	熱量..... 466 kcal たんぱく質..... 15.3 g 脂質..... 27.8 g 炭水化物..... 37.8 g 食塩相当量..... 3.2 g	熱量..... 439 kcal たんぱく質..... 21.9 g 脂質..... 25.5 g 炭水化物..... 30.0 g 食塩相当量..... 3.5 g	熱量..... 513 kcal たんぱく質..... 23.0 g 脂質..... 31.5 g 炭水化物..... 34.4 g 食塩相当量..... 3.7 g	熱量..... 425 kcal たんぱく質..... 23.8 g 脂質..... 25.1 g 炭水化物..... 25.6 g 食塩相当量..... 3.1 g	熱量..... 482 kcal たんぱく質..... 20.2 g 脂質..... 23.4 g 炭水化物..... 47.3 g 食塩相当量..... 3.8 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291円)

3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(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、発色剤・亜硝酸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)

さけのタルタルソース	鶏肉のトマトソース
さけのタルタルソース・豆腐とひき肉の生姜あんかけ・スナップエンドウのお浸し・カレービーフン	鶏肉のトマトソース・青菜炒め・なすのそぼろあん・マッシュポテト
アレルギー(卵・乳・小麦) 270kcal、食塩相当量2.0g。	アレルギー(卵・乳・小麦) 254kcal、食塩相当量2.0g。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。