

舞菜(まいさい) 献立表

	3/9(月)	3/10(火)	3/11(水)	3/12(木)	3/13(金)
舞菜 おかず	豚焼肉 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	あじのごま醤油焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	鶏のくわ焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ クリーミーコロッケ (かに風味) <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、かにを含みます)</small>	牛肉と野菜の中華オイスター炒め <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>
	絹ごし揚げ煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	鶏と野菜の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	春巻き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>
	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>	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>	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>	大豆とソイミートのケチャップ炒め	ブロッコリーとかにかまのスープ煮 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>
	里芋の青さ風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテト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>	白菜と昆布の煮物	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>	玉子焼 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	カリフラワーと玉子のサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	玉葱とピーマンのマリネ	にらと油揚げの酢味噌和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしときゅうりの中華和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	葉大根のおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	金時豆	さつま芋の甘煮	菜の花の辛子和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野沢菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	* 発色剤(亜硝酸Na)使用				
熱量…………… 364 kcal たんぱく質…………… 18.0 g 脂質…………… 23.1 g 炭水化物…………… 20.9 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 327 kcal たんぱく質…………… 22.0 g 脂質…………… 15.6 g 炭水化物…………… 24.5 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 384 kcal たんぱく質…………… 17.2 g 脂質…………… 21.6 g 炭水化物…………… 29.7 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 387 kcal たんぱく質…………… 14.1 g 脂質…………… 22.6 g 炭水化物…………… 31.6 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 414 kcal たんぱく質…………… 15.3 g 脂質…………… 25.8 g 炭水化物…………… 28.9 g 食塩相当量…………… 2.6 g	

本体 **650円**
(¥702)

	3/9(月)	3/10(火)	3/11(水)	3/12(木)	3/13(金)
舞菜 弁当	ご飯	ご飯	ご飯	ピラフ <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</small>	ご飯
	豚焼肉 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	あじのごま醤油焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	鶏のくわ焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ クリーミーコロッケ (かに風味) <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、かにを含みます)</small>	牛肉と野菜の中華オイスター炒め <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</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>	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>	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>	大豆とソイミートのケチャップ炒め	ブロッコリーとかにかまのスープ煮 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>
	里芋の青さ風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテト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>	白菜と昆布の煮物	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>	玉子焼 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	カリフラワーと玉子のサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	玉葱とピーマンのマリネ	にらと油揚げの酢味噌和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしときゅうりの中華和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	葉大根のおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	金時豆	さつま芋の甘煮	菜の花の辛子和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野沢菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	* 発色剤(亜硝酸Na)使用				
熱量…………… 494 kcal たんぱく質…………… 15.9 g 脂質…………… 17.0 g 炭水化物…………… 69.4 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 471 kcal たんぱく質…………… 19.3 g 脂質…………… 12.1 g 炭水化物…………… 71.5 g 食塩相当量…………… 1.5 g	熱量…………… 435 kcal たんぱく質…………… 15.6 g 脂質…………… 10.2 g 炭水化物…………… 70.0 g 食塩相当量…………… 1.3 g	熱量…………… 502 kcal たんぱく質…………… 12.9 g 脂質…………… 17.3 g 炭水化物…………… 73.3 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 441 kcal たんぱく質…………… 12.9 g 脂質…………… 13.4 g 炭水化物…………… 66.8 g 食塩相当量…………… 1.6 g	

本体 **630円**
(¥680)

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(青森県産)。

	3/9(月)	3/10(火)	3/11(水)	3/12(木)	3/13(金)
舞菜 しっかり おかず	マスのごま醤油焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ハムカツ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	海鮮うま煮豆腐 <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	豚肉と野菜の柚子味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ チキン南蛮 (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>
	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>	牛肉と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	肉しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)</small>	とうもろこしの香ばし揚げ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	しんじょうとふきの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ほうれん草とツナの和え物 <small>(原材料の一部に卵、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>	ポテトと豆のケチャップ和え	いんげんのおかか和え <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>
	大根と海藻の香味サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	ブロッコリーとかにかまのサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>	さつま芋とレーズンのサラダ <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>
		* 発色剤(亜硝酸Na)使用		* 甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用	* 発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 350 kcal たんぱく質…………… 25.1 g 脂質…………… 21.6 g 炭水化物…………… 13.9 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 416 kcal たんぱく質…………… 13.7 g 脂質…………… 23.5 g 炭水化物…………… 37.2 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 390 kcal たんぱく質…………… 16.1 g 脂質…………… 24.8 g 炭水化物…………… 25.1 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 403 kcal たんぱく質…………… 15.9 g 脂質…………… 24.2 g 炭水化物…………… 31.1 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 529 kcal たんぱく質…………… 21.6 g 脂質…………… 34.4 g 炭水化物…………… 32.9 g 食塩相当量…………… 3.5 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

3月9日(月)▶3月13日(金)

	3/9(月)	3/10(火)	3/11(水)	3/12(木)	3/13(金)
舞菜御膳	さばの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	デミソースハンバーグ <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 キスの天ぷら (天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>
	揚げ餃子 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	イカメンチカツ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚肉の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	すり身天煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	鶏と野菜の炒め物 <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	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>	ベーコンと野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ご当地 東京 東村山 黒焼きそば <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	じゃが芋のもろみソースがけ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ポテト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>	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>	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>	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>	根菜のうま塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ごぼうの中華炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ふきの土佐煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	糸こんにゃくのたらこ炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱とアスパラの炒め物	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>
	しんじょうの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>	ナスのごまだれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	こんにゃくとメンマの甘辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ピーマンの昆布和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	ブロッコリーとかにかまのサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>	さつま芋とレーズンのサラダ <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>
	しば漬け	もやしの赤しそ和え	生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	黒豆 <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	*増粘剤(カラギナン)使用	*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	*増粘剤(カラギナン)、甘味料(カンゾウ、ステビア)使用
	熱量..... 415 kcal たんぱく質..... 22.0 g 脂質..... 23.7 g 炭水化物..... 28.3 g 食塩相当量..... 3.0 g	熱量..... 423 kcal たんぱく質..... 19.7 g 脂質..... 19.9 g 炭水化物..... 40.5 g 食塩相当量..... 3.4 g	熱量..... 483 kcal たんぱく質..... 15.4 g 脂質..... 32.7 g 炭水化物..... 32.1 g 食塩相当量..... 3.1 g	熱量..... 459 kcal たんぱく質..... 12.5 g 脂質..... 28.0 g 炭水化物..... 39.1 g 食塩相当量..... 3.0 g	熱量..... 526 kcal たんぱく質..... 19.3 g 脂質..... 31.1 g 炭水化物..... 41.2 g 食塩相当量..... 3.2 g

本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270円
税別(291円)

3/9(月)	3/10(火)	3/11(水)	3/12(木)	3/13(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1,180円
税別(1,274円)

さばの塩焼き	肉じゃが
さばの塩焼き・里芋の柚みそだれ・ ひじきの炒り煮・小松菜とぎのこの二色浸し	肉じゃが・キャベツとひき肉のみそ炒め・ 切干大根の煮物・ほうれん草の袖胡椒和え
アレルギー(乳・小麦) 320kcal、食塩相当量2.0g	アレルギー(小麦) 254kcal、食塩相当量1.7g

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。