

舞菜(まいさい) 献立表

	3/16(月)	3/17(火)	3/18(水)	3/19(木)	3/20(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>	ご当地 岐阜 鶏ちゃん焼き風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 白身フライの ピスク風ソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	豚肉と野菜のたらこ風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さばのみぞれあん <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	豚肉としめじの 柚子胡椒炒め <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>	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>	たこ団子の煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ささみカツ <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>	きくらげの煮物 <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>	ねぎ焼き <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
	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>	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>	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>	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>	ナスの生姜だれ <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>	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>	きゅうりと蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	カリフラワーの カレーピクルス	玉葱とあさりの わさび醤油和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	しば漬け	しそ昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	桜大根漬け	黒豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白菜と梅の和え物 <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	* 甘味料(ステビア)使用	* 増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア)使用	* 甘味料(ステビア)使用	
熱量…………… 459 kcal たんぱく質…………… 13.9 g 脂質…………… 30.9 g 炭水化物…………… 31.1 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 334 kcal たんぱく質…………… 17.3 g 脂質…………… 19.1 g 炭水化物…………… 23.4 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 406 kcal たんぱく質…………… 14.3 g 脂質…………… 26.4 g 炭水化物…………… 27.6 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 302 kcal たんぱく質…………… 16.3 g 脂質…………… 14.6 g 炭水化物…………… 25.9 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 414 kcal たんぱく質…………… 22.5 g 脂質…………… 27.4 g 炭水化物…………… 18.6 g 食塩相当量…………… 2.3 g	

本体
650円
(¥702円)

	3/16(月)	3/17(火)	3/18(水)	3/19(木)	3/20(金)
舞菜 弁当	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	わかめご飯
	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>	ご当地 岐阜 鶏ちゃん焼き風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 白身フライの ピスク風ソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	豚肉と野菜のたらこ風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さばのみぞれあん <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>	きくらげの煮物 <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>	ねぎ焼き <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
	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>	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>	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>	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>	ナスの生姜だれ <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>	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>	きゅうりと蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	カリフラワーの カレーピクルス	玉葱とあさりの わさび醤油和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	しば漬け	しそ昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	桜大根漬け	黒豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白菜と梅の和え物 <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)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア)使用	* 甘味料(ステビア)使用	
熱量…………… 482 kcal たんぱく質…………… 10.8 g 脂質…………… 17.7 g 炭水化物…………… 69.9 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 471 kcal たんぱく質…………… 15.4 g 脂質…………… 14.0 g 炭水化物…………… 71.3 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 457 kcal たんぱく質…………… 12.5 g 脂質…………… 13.6 g 炭水化物…………… 71.3 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 423 kcal たんぱく質…………… 14.2 g 脂質…………… 10.5 g 炭水化物…………… 69.3 g 食塩相当量…………… 1.0 g	熱量…………… 547 kcal たんぱく質…………… 21.1 g 脂質…………… 21.7 g 炭水化物…………… 66.2 g 食塩相当量…………… 2.8 g	

本体
630円
(¥680円)

* ご飯の量は約150gです。白米(国産(青森県産))。

	3/16(月)	3/17(火)	3/18(水)	3/19(木)	3/20(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>	今週のおすすめ ロールキャベツの コンソメ煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	鶏肉の西京焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かれいのチリソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚肉入り韓国風マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	豚肉の高菜炒め <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>	すり身天煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	鶏と野菜の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</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>
	野菜と玉子の マスタード炒め <small>(原材料の一部に卵、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>	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>	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>	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>
	大根なます	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>	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	ツナコーンサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	白きくらげとわかめの 梅しそ和え <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			
	熱量…………… 395 kcal たんぱく質…………… 12.9 g 脂質…………… 27.8 g 炭水化物…………… 23.5 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 376 kcal たんぱく質…………… 12.1 g 脂質…………… 21.1 g 炭水化物…………… 34.0 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 460 kcal たんぱく質…………… 23.0 g 脂質…………… 27.6 g 炭水化物…………… 29.8 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 415 kcal たんぱく質…………… 20.1 g 脂質…………… 24.3 g 炭水化物…………… 23.1 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 432 kcal たんぱく質…………… 16.5 g 脂質…………… 25.9 g 炭水化物…………… 33.3 g 食塩相当量…………… 2.7 g

本体
700円
(¥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

3月16日(月)▶3月20日(金)

	3/16(月)	3/17(火)	3/18(水)	3/19(木)	3/20(金)
舞菜御膳	牛肉とチンゲン菜の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ぶり大葉フライ (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>	鶏の照り焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 赤魚のバター醤油焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	豚肉とごぼうの中華味噌炒め <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>	豚肉とピーマンの甘酢炒め <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>	ハムカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	姫高野の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	あさりと小松菜の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	マカロニのビスク風ソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豆腐チャンプル <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	野菜コロッケ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	里芋の白味噌だれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜ともやしのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテトのレモン風味炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	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>
	ピーマンと蒸し鶏の和え物 <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>	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>	人参の真砂和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草とえのきのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	切干大根煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、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>	キャベツとウインナーの炒め物
	大根なます	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、かにを含みます)</small>	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	ツナコーンサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</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>
	白菜の青さและ <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>	うぐいす豆	玉葱ときゅうりの和え物	しそ昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
			*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*発色剤(亜硝酸Na)使用	
	熱量..... 478 kcal たんぱく質..... 17.5 g 脂質..... 30.9 g 炭水化物..... 32.6 g 食塩相当量..... 2.4 g	熱量..... 505 kcal たんぱく質..... 19.5 g 脂質..... 31.7 g 炭水化物..... 34.7 g 食塩相当量..... 2.9 g	熱量..... 480 kcal たんぱく質..... 22.6 g 脂質..... 27.2 g 炭水化物..... 36.0 g 食塩相当量..... 3.4 g	熱量..... 465 kcal たんぱく質..... 23.7 g 脂質..... 25.1 g 炭水化物..... 36.2 g 食塩相当量..... 3.1 g	熱量..... 408 kcal たんぱく質..... 16.7 g 脂質..... 22.6 g 炭水化物..... 34.9 g 食塩相当量..... 3.1 g

本体780円
(税込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 A週

全品1パック 本体270円 (税込291円)

3/16(月)	3/17(火)	3/18(水)	3/19(木)	3/20(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
(税込1,274円)

たらの西京焼き	ホイコーロー
たらの西京焼き・ブロックの塩炒め・ 大根のかに湯葉あんかけ・大学芋	ホイコーロー・春雨と筍のオイスターソース炒め・ さつまいものごま風味・チンゲン菜の黄金和え
アレルギー(小麦・かに) 241kcal、食塩相当量1.7g。	アレルギー(卵・小麦) 271kcal、食塩相当量2.0g。 ステビア、カンゾウ使用。

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。