

※8/10(月)～8/14(金)は
配達をお休みします。

本体**780**円
(税別842円)

舞菜御膳	8/24(月)	8/25(火)	8/26(水)	8/27(木)	8/28(金)
	たらのピリ辛ごまソース (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ 塩ビビンバ (原材料の一部に小麦を含みます)	ぶり大葉フライ(ソース付) (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉の照りたま炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かれのいのレモンタルタルソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	鶏の唐揚げ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	なめらか玉葱フライ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚肉のケチャップ炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	なすとさつま揚げの味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	牛肉と野菜の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	ほうれん草とひき肉の和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ねぎ焼き (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	枝豆入りしんじょうの煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	春雨とザーサイの和え物 	肉団子のバーベキューソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	つきこんにゃくの炒め物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	切干大根煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしとにらの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	白菜と昆布の煮物 	かぼちゃの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	いんげんとベーコンの炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	ほうれん草とエリンギの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	あさりと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	小松菜とツナの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	れんこんのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	根菜の甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	しろ菜の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	がんもの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	キャベツの煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)
	本780円 休(税642円) 人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	紅あずまのサラダ 	ポテトサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	野菜のマリネ
	葉大根としらすの和え物 	小松菜の辛子和え (原材料の一部に小麦を含みます)	高菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	しば漬け 	茶福豆
	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*調味料(アミノ酸等)、酸味料(リンゴ酸)、香料(山椒油)、着色料(赤色102、黄色5、青色1)使用		*甘味料(ステビア)使用	*甘味料(カンゾウ)使用
	熱量……………453 kcal たんぱく質……………27.9 g 脂質……………22.7 g 炭水化物……………35.1 g 食塩相当量……………4.1 g	熱量……………491 kcal たんぱく質……………12.8 g 脂質……………32.0 g 炭水化物……………38.2 g 食塩相当量……………2.9 g	熱量……………552 kcal たんぱく質……………24.4 g 脂質……………36.0 g 炭水化物……………32.1 g 食塩相当量……………3.5 g	熱量……………436 kcal たんぱく質……………26.9 g 脂質……………28.5 g 炭水化物……………26.8 g 食塩相当量……………2.7 g	熱量……………450 kcal たんぱく質……………17.3 g 脂質……………28.5 g 炭水化物……………30.5 g 食塩相当量……………2.3 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

8月24日(月)▶8月28日(金)



舞菜 しっかりおかず	8/24(月)	8/25(火)	8/26(水)	8/27(木)	8/28(金)
	今週のおすすめ 白身カツ(ソース付) (原材料の一部に小麦を含みます)	牛肉と野菜の中華オイスター炒め (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	チキンのトマトソース (原材料の一部に小麦を含みます)	かれいの和風あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豚すき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
	豚肉の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	肉しゅうまい (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	シイラの青さフリッター (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	マーボーなす (原材料の一部に小麦を含みます)	イカと生姜のカツ (原材料の一部に小麦を含みます)
	キャベツの洋風煮 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	もやしときくらげのピリ辛和え (原材料の一部に小麦を含みます)	糸昆布の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜とツナの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	スクランブルエッグ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	紅あずまのサラダ	ポテトサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	野菜のマリネ
	*発色剤(亜硝酸Na)使用				*甘味料(ステビア)使用
	熱量..... 480 kcal たんぱく質..... 19.7 g 脂質..... 29.5 g 炭水化物..... 33.9 g 食塩相当量..... 2.4 g	熱量..... 455 kcal たんぱく質..... 13.1 g 脂質..... 29.0 g 炭水化物..... 35.5 g 食塩相当量..... 2.7 g	熱量..... 403 kcal たんぱく質..... 27.0 g 脂質..... 23.1 g 炭水化物..... 21.7 g 食塩相当量..... 2.1 g	熱量..... 363 kcal たんぱく質..... 15.6 g 脂質..... 25.4 g 炭水化物..... 17.7 g 食塩相当量..... 1.7 g	熱量..... 377 kcal たんぱく質..... 16.3 g 脂質..... 23.5 g 炭水化物..... 25.1 g 食塩相当量..... 1.4 g

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のみお届けできます。

◆日替わりサンドイッチ B週 全品1パック 本体270円(税291円)

8/24(月)	8/25(火)	8/26(水)	8/27(木)	8/28(金)
ジューシーハムサンド	メンチカツ&たまごサラダサンド	たまごサラダサンド(オニオン入り)	小倉ホイツサンド	シーフードサラダ&ポテトサラダチーズサンド
アレルギー(卵・乳・小麦) 284kcal、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) 449kcal、食塩相当量2.5g 増粘安定剤:カラギナン使用。	アレルギー(卵・乳・小麦) 320kcal、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・かに) 272kcal、食塩相当量1.8g 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・いんげんのお浸し・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。

電子レンジ温め時間の目安(500W)	
舞菜(おかず・弁当・御膳・しっかりおかず)	冷凍おかず
約1分30秒~2分	約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。

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時以降の翌週配達注文の変更や休止は、
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

