

舞菜（まいさい）献立表

舞菜 おかず	10/5(月)	10/6(火)	10/7(水)	10/8(木)	10/9(金)
	チンジャオロース (原材料の一部に小麦を含みます)	クリーミーコロッケ (かに風味) (原材料の一部に乳成分、小麦、かにを含みます)	鶏肉のメキシカン風ソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	たらのレモンマヨソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	今週の おすすめ 豚肉と大根の 甘辛生姜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
	トマトコーンフライ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚肉と厚揚げのマヨ炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ブロッコリーとエビの 炒め物 (原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)	鶏と野菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	春巻き (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)	チンゲン菜とメンマの 和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	きくらげと人参の炒り玉子 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ピーマンとウインナーの 炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	さつま揚げと小松菜の 煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	いんげんと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	糸こんにゃくのたらこ炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草と蒲鉾の おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	油揚げのケチャップ炒め (原材料の一部に乳成分を含みます)	里芋の白味噌だれ (原材料の一部に小麦を含みます)
	卵の花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	白菜とハムのピリ辛サラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	野菜のマリネ	キャベツとザーサイの 和え物	れんこんサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	桜大根漬け	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	茶福豆	さつま芋の甘煮	もやしの梅風味
	*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		*甘味料(ステビア)使用
	熱量……………426 kcal たんぱく質……………11.9 g 脂質……………26.6 g 炭水化物……………34.9 g 食塩相当量……………3.2 g	熱量……………333 kcal たんぱく質……………10.3 g 脂質……………25.8 g 炭水化物……………27.0 g 食塩相当量……………2.1 g	熱量……………340 kcal たんぱく質……………19.1 g 脂質……………18.3 g 炭水化物……………23.9 g 食塩相当量……………2.7 g	熱量……………392 kcal たんぱく質……………23.9 g 脂質……………20.3 g 炭水化物……………27.8 g 食塩相当量……………3.3 g	熱量……………435 kcal たんぱく質……………14.6 g 脂質……………23.5 g 炭水化物……………41.1 g 食塩相当量……………3.2 g
	本体650円 (¥702円)				

舞菜 弁当	10/5(月)	10/6(火)	10/7(水)	10/8(木)	10/9(金)
	ご飯	ご飯	ご飯	十六穀ご飯	ご飯
	チンジャオロース (原材料の一部に小麦を含みます)	クリーミーコロッケ (かに風味) (原材料の一部に乳成分、小麦、かにを含みます)	鶏肉のメキシカン風ソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	たらのレモンマヨソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	今週の おすすめ 豚肉と大根の 甘辛生姜炒め (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)	チンゲン菜とメンマの 和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	きくらげと人参の炒り玉子 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ピーマンとウインナーの 炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	さつま揚げと小松菜の 煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	いんげんと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	糸こんにゃくのたらこ炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草と蒲鉾の おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	油揚げのケチャップ炒め (原材料の一部に乳成分を含みます)	里芋の白味噌だれ (原材料の一部に小麦を含みます)
	卵の花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	白菜とハムのピリ辛サラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	野菜のマリネ	キャベツとザーサイの 和え物	れんこんサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	桜大根漬け	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	茶福豆	さつま芋の甘煮	もやしの梅風味
	*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		*甘味料(ステビア)使用
	熱量……………493 kcal たんぱく質……………11.7 g 脂質……………17.0 g 炭水化物……………73.3 g 食塩相当量……………2.3 g	熱量……………472 kcal たんぱく質……………8.7 g 脂質……………17.0 g 炭水化物……………71.0 g 食塩相当量……………1.8 g	熱量……………464 kcal たんぱく質……………16.0 g 脂質……………13.1 g 炭水化物……………69.4 g 食塩相当量……………1.5 g	熱量……………499 kcal たんぱく質……………21.0 g 脂質……………16.6 g 炭水化物……………65.9 g 食塩相当量……………2.1 g	熱量……………481 kcal たんぱく質……………14.0 g 脂質……………12.0 g 炭水化物……………79.1 g 食塩相当量……………2.2 g
	本体630円 (¥680円)				

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(青森県産)。

舞菜 御膳	10/5(月)	10/6(火)	10/7(水)	10/8(木)	10/9(金)
	たらのおかか葱ソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週の おすすめ 味噌ヒレカツ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	キスの天ぷら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦を含みます)	牛肉の生姜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	さばのトマトソース (原材料の一部に小麦を含みます)
	豚肉の高菜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	海鮮しゅうまい (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	鶏のねぎ塩炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	イカメンチカツ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	肉団子の照り焼き (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	れんこんの中華炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	マカロニの ミートソース和え (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜とひき肉の 炒め物	和風野菜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	なすの中華だれ (原材料の一部に小麦、えびを含みます)
	いんげんと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	人参しりしり (原材料の一部に卵、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)	里芋の青さ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	ささがき金平 (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)	ブロッコリーとウインナーの 炒め物 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	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)	小松菜と油揚げの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	舞茸とピーマンの 昆布炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
	ほうれん草と蒲鉾の おひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	きくらげの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしとコーンの炒め物	竹輪とピーマンの 甘辛炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	じゃが芋の青しそマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	千切りポテトサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	細切りごぼうサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	玉葱とかにかまの 中華風酢の物 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	くわいと海藻のサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	カリフラワーのマリネ
	広島菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	白菜と梅の和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆	大根漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)
	*発色剤(亜硝酸Na)使用				
	熱量……………425 kcal たんぱく質……………22.9 g 脂質……………22.2 g 炭水化物……………33.6 g 食塩相当量……………3.4 g	熱量……………477 kcal たんぱく質……………17.4 g 脂質……………25.2 g 炭水化物……………44.9 g 食塩相当量……………3.0 g	熱量……………456 kcal たんぱく質……………18.5 g 脂質……………27.2 g 炭水化物……………34.8 g 食塩相当量……………2.6 g	熱量……………453 kcal たんぱく質……………17.4 g 脂質……………27.8 g 炭水化物……………34.6 g 食塩相当量……………3.4 g	熱量……………537 kcal たんぱく質……………24.4 g 脂質……………32.0 g 炭水化物……………37.8 g 食塩相当量……………3.3 g
	本体780円 (¥842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

10月5日(月)▶10月9日(金)

舞菜 しっ かり おかず	10/5(月)	10/6(火)	10/7(水)	10/8(木)	10/9(金)
	塩唐揚げ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週のおすすめ さわらの みりん風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	ハッシュドビーフ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	豚肉と野菜の コチュジャン炒め	あじ大葉フライ (ソース付) (原材料の一部に小麦を含みます)
	あさりのミートソース (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏とさつま芋の甘辛炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	ウインナーフライ (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉のどて煮風
	玉子焼 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	チンゲン菜と竹輪の 和え物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	なすの生姜だれ (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)	小松菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	千切りポテトサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	ツナコーンサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	玉葱とかにかまの 中華風酢の物 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	くわいと海藻のサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	カリフラワーのマリネ
	熱量……………457 kcal たんぱく質……………22.2 g 脂質……………28.4 g 炭水化物……………28.1 g 食塩相当量……………2.8 g	熱量……………351 kcal たんぱく質……………23.7 g 脂質……………15.9 g 炭水化物……………25.4 g 食塩相当量……………2.0 g	*増粘剤(カラギナン)使用 熱量……………417 kcal たんぱく質……………14.5 g 脂質……………26.7 g 炭水化物……………29.7 g 食塩相当量……………2.2 g	*発色剤(亜硝酸Na)使用 熱量……………459 kcal たんぱく質……………17.2 g 脂質……………31.5 g 炭水化物……………26.4 g 食塩相当量……………2.4 g	熱量……………406 kcal たんぱく質……………19.8 g 脂質……………24.9 g 炭水化物……………25.7 g 食塩相当量……………1.9 g
	本体 700円 (¥756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 (¥291円)

10/5 (月)	10/6 (火)	10/7 (水)	10/8 (木)	10/9 (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)	小倉ホイップサンド	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 (¥1,274円)

赤魚の煮付け	みそかつ
赤魚の煮付け・里芋となすのそぼろあんかけ・ キャベツと干し海老の炒め物・いんげんのごま和え	みそかつ・ブロッコリーとえびの塩炒め・ 変わりきんぴら・ほうれん草のお浸し
アレルギー(乳・小麦・えび) 268kcal、食塩相当量2.0g。	アレルギー(卵・乳・小麦・えび) 259kcal、食塩相当量1.8g。

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。

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

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。