

舞菜（まいさい）献立表

舞菜 おかず	10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)
	銀ひらすの みりん風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏と野菜の香味ソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	天ぷら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	豆腐ハンバーグ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	今週のおすすめ おでん (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	鶏肉の八幡巻き (原材料の一部に小麦を含みます)	お魚厚揚げの煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豚肉と野菜の青しそ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	エビと玉子の中華炒め (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	ハムカツ (原材料の一部に卵、乳成分、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)	なすと玉葱のぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	人参とベーコンの 洋風炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	つきこんにゃくのたらこ煮 (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)
	小松菜とウインナーの 炒め物	チンゲン菜の錦糸和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ピーマンとしらすの煮物 (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)	かぼちゃの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	紅あずまのサラダ	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	きのこのマリネ (原材料の一部に小麦を含みます)	ミックス野菜のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	きゅうりとわかめの酢の物
	もやしの梅風味	千切りたくあん漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	広島菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	甘栗サラダ	黒豆 (原材料の一部に小麦を含みます)
	本 体 650円 (¥702円)	本 体 650円 (¥702円)	本 体 650円 (¥702円)	本 体 650円 (¥702円)	本 体 650円 (¥702円)
熱量……………362 kcal たんぱく質……………19.0 g 脂質……………17.7 g 炭水化物……………31.6 g 食塩相当量……………2.6 g					
熱量……………454 kcal たんぱく質……………18.8 g 脂質……………27.3 g 炭水化物……………33.4 g 食塩相当量……………3.3 g					
熱量……………370 kcal たんぱく質……………13.1 g 脂質……………22.8 g 炭水化物……………28.1 g 食塩相当量……………2.1 g					
熱量……………368 kcal たんぱく質……………13.7 g 脂質……………18.9 g 炭水化物……………35.6 g 食塩相当量……………3.0 g					
熱量……………311 kcal たんぱく質……………16.4 g 脂質……………12.1 g 炭水化物……………33.9 g 食塩相当量……………3.1 g					

舞菜 弁当	10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)
	ご飯	ご飯	しそ風味ひじきご飯 (原材料の一部に小麦を含みます)	ご飯	ご飯
	銀ひらすの みりん風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏と野菜の香味ソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	天ぷら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	豆腐ハンバーグ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	今週のおすすめ おでん (原材料の一部に卵、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)	なすと玉葱のぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	人参とベーコンの 洋風炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	つきこんにゃくのたらこ煮 (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)
	小松菜とウインナーの 炒め物	チンゲン菜の錦糸和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ピーマンとしらすの煮物 (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)	かぼちゃの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	紅あずまのサラダ	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	きのこのマリネ (原材料の一部に小麦を含みます)	ミックス野菜のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	きゅうりとわかめの酢の物
	もやしの梅風味	千切りたくあん漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	広島菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	甘栗サラダ	黒豆 (原材料の一部に小麦を含みます)
	本 体 630円 (¥680円)	本 体 630円 (¥680円)	本 体 630円 (¥680円)	本 体 630円 (¥680円)	本 体 630円 (¥680円)
熱量……………476 kcal たんぱく質……………18.2 g 脂質……………14.2 g 炭水化物……………68.8 g 食塩相当量……………1.7 g					
熱量……………518 kcal たんぱく質……………15.1 g 脂質……………18.0 g 炭水化物……………74.6 g 食塩相当量……………2.1 g					
熱量……………455 kcal たんぱく質……………10.4 g 脂質……………14.3 g 炭水化物……………71.4 g 食塩相当量……………2.1 g					
熱量……………467 kcal たんぱく質……………11.7 g 脂質……………11.2 g 炭水化物……………79.4 g 食塩相当量……………1.9 g					
熱量……………416 kcal たんぱく質……………14.8 g 脂質……………6.4 g 炭水化物……………74.7 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)。

舞菜 御膳	10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)
	今週のおすすめ プルコギ風 牛肉の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	八宝菜 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	鶏肉の香草焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	メルルーサの みりん風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉のぼん酢たれ (原材料の一部に小麦を含みます)
	いわしつみれ煮 (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)	なすとあさりの ミートソース (原材料の一部に小麦を含みます)	豆腐のひき肉包み揚げ天 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	白身魚の梅しそフライ (原材料の一部に小麦を含みます)
	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)	ピーマンと蒸し鶏の和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	玉葱と竹輪のソース炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	くわいの たらこバター醤油炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
	こんにゃくとメンマの 甘辛炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこん金平 (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)	かぼちゃの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	魚肉ソーセージの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	ごぼうと枝豆の 昆布マヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	小松菜と舞茸の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	ブロッコリーのクリーム煮 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	ピーマンとしらすの煮物 (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)
	里芋のそぼろあん (原材料の一部に小麦を含みます)	油揚げの味噌炒め	ヤングコーンの甘酢炒め (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
	本 体 780円 (¥842円)	本 体 780円 (¥842円)	本 体 780円 (¥842円)	本 体 780円 (¥842円)	本 体 780円 (¥842円)
熱量……………459 kcal たんぱく質……………18.0 g 脂質……………26.8 g 炭水化物……………36.3 g 食塩相当量……………3.7 g					
熱量……………420 kcal たんぱく質……………17.5 g 脂質……………23.7 g 炭水化物……………34.4 g 食塩相当量……………2.9 g					
熱量……………509 kcal たんぱく質……………25.7 g 脂質……………35.1 g 炭水化物……………22.5 g 食塩相当量……………3.4 g					
熱量……………451 kcal たんぱく質……………20.8 g 脂質……………21.7 g 炭水化物……………42.6 g 食塩相当量……………2.8 g					
熱量……………455 kcal たんぱく質……………20.8 g 脂質……………23.1 g 炭水化物……………30.0 g 食塩相当量……………3.3 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

10月26日(月)▶10月30日(金)

舞菜 しっかりおかず	10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)
	味噌ヒレカツ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週のおすすめ 牛すき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	天ぷら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	ユーリンチー (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	あじのごま醤油焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
	ごぼう天と野菜つみれの煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	エビカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	ご当地東京 東村山黒焼きそば (原材料の一部に小麦を含みます)	豆腐チャンプル (原材料の一部に卵、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)
	小松菜と油揚げの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	にらと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	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)	いんげんとしらすの炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	ポテのオーロラソース和え (原材料の一部に卵を含みます)
	紅あずまのサラダ	ブロッコリーとかにかまのサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)	キャベツのごまマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)	人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)
本体 700円 (¥756円)	熱量..... 427 kcal たんぱく質..... 16.7 g 脂質..... 22.2 g 炭水化物..... 40.4 g 食塩相当量..... 2.0 g	熱量..... 413 kcal たんぱく質..... 14.4 g 脂質..... 27.8 g 炭水化物..... 26.4 g 食塩相当量..... 1.5 g	熱量..... 336 kcal たんぱく質..... 9.1 g 脂質..... 24.5 g 炭水化物..... 32.0 g 食塩相当量..... 1.8 g	熱量..... 511 kcal たんぱく質..... 25.2 g 脂質..... 34.4 g 炭水化物..... 24.9 g 食塩相当量..... 3.2 g	熱量..... 375 kcal たんぱく質..... 19.4 g 脂質..... 23.2 g 炭水化物..... 21.8 g 食塩相当量..... 1.9 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

A週

全品1パック

本体
270円
(¥291円)

10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)
とりたま ポテトサラダサンド	牛肉入り コロッケサンド	ハム& ツナチーズたまごサンド	シナモンアップル カスタードサンド	たまご焼きハムサンド
アレルギー(卵・乳・小麦) 300kcal、食塩相当量2.0g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルギー(卵・乳・小麦) 483kcal、食塩相当量2.4g	アレルギー(卵・乳・小麦) 388kcal、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(卵・乳・小麦) 215kcal、食塩相当量0.6g 増粘安定剤・カラギナン使用。	アレルギー(卵・乳・小麦) 259kcal、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)

さばの塩麹焼き	肉じゃが
さばの塩麹焼き・里芋の袖みそだれ・ ひじきの炒り煮・小松菜ときのこの二色浸し	肉じゃが・キャベツとひき肉のみそ炒め・ 切干大根の煮物・ほうれん草の柚胡椒和え
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。

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。