舞菜（まいさい） 献立表

＊メインメニューは**週3日以上**からのご利用となります。

9月2日（月）▶9月6日（金）

メインメニュー　セットメニュー

舞菜 おかずコース

9/2（月）	9/3（火）	9/4（水）	9/5（木）	9/6（金）
今週のおすすめ 豚肉の生姜炒め（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）	ロールキャベツと肉団子の豆乳鍋風（原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	アジのみりん干し焼き（原材料の一部に小麦を含みます）	鶏すき煮（原材料の一部に小麦を含みます）
春巻き（原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます）	牛肉とメンマの煮物（原材料の一部に小麦を含みます）	かつおフライ（ソース付）（原材料の一部に小麦を含みます）	新登場 油淋鶏（原材料の一部に卵、小麦を含みます）	白身魚のフリッター（青さ風味）（原材料の一部に卵、乳成分、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）	ほうれん草としめじのおひたし（原材料の一部に小麦を含みます）	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物（原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	小松菜とツナのレモン風味炒め	なすと玉葱のポン酢和え（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）	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）	ジャーマンポテト（原材料の一部に乳成分、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）	しろ菜の煮びたし（原材料の一部に小麦を含みます）
マカロニサラダ（原材料の一部に卵、小麦を含みます）	細切りごぼうサラダ（原材料の一部に卵、小麦を含みます）	カニカマと玉葱の中華風酢の物（原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	豆腐と海藻のわさび風味サラダ（原材料の一部に卵、小麦を含みます）	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）
赤いんげん豆とさつま芋の甘煮	しそ昆布（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）	ゆず広島菜（原材料の一部に小麦を含みます）	葉大根とちりめんの炒め物
＊甘味料（ステビア）、増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用		＊着色料（ラック）使用	＊増粘剤（カラギナン）使用	
本体580円（税626円）				
熱量 415 kcal	熱量 320 kcal	熱量 385 kcal	熱量 384 kcal	熱量 386 kcal
たんぱく質 16.1 g	たんぱく質 15.6 g	たんぱく質 18.5 g	たんぱく質 24.8 g	たんぱく質 20.4 g
脂質 23.8 g	脂質 19.2 g	脂質 20.6 g	脂質 19.9 g	脂質 25.1 g
炭水化物 33.7 g	炭水化物 21.1 g	炭水化物 31.2 g	炭水化物 26.4 g	炭水化物 19.9 g
ナトリウム 1,135 mg	ナトリウム 1,289 mg	ナトリウム 1,480 mg	ナトリウム 1,388 mg	ナトリウム 1,024 mg
食塩相当量（塩分） (2.9 g)	食塩相当量（塩分） (3.3 g)	食塩相当量（塩分） (3.8 g)	食塩相当量（塩分） (3.5 g)	食塩相当量（塩分） (2.6 g)

舞菜 お弁当コース

9/2（月）	9/3（火）	9/4（水）	9/5（木）	9/6（金）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	赤飯
今週のおすすめ 豚肉の生姜炒め（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）	ロールキャベツと肉団子の豆乳鍋風（原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	アジのみりん干し焼き（原材料の一部に小麦を含みます）	鶏すき煮（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）	ほうれん草としめじのおひたし（原材料の一部に小麦を含みます）	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物（原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	小松菜とツナのレモン風味炒め	なすと玉葱のポン酢和え（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）	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）	ジャーマンポテト（原材料の一部に乳成分、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）	しろ菜の煮びたし（原材料の一部に小麦を含みます）
マカロニサラダ（原材料の一部に卵、小麦を含みます）	細切りごぼうサラダ（原材料の一部に卵、小麦を含みます）	カニカマと玉葱の中華風酢の物（原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	豆腐と海藻のわさび風味サラダ（原材料の一部に卵、小麦を含みます）	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）
赤いんげん豆とさつま芋の甘煮	しそ昆布（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）	ゆず広島菜（原材料の一部に小麦を含みます）	葉大根とちりめんの炒め物
＊増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用		＊着色料（ラック）使用	＊増粘剤（カラギナン）使用	
本体535円（税577円）				
熱量 527 kcal	熱量 435 kcal	熱量 477 kcal	熱量 430 kcal	熱量 494 kcal
たんぱく質 15.7 g	たんぱく質 13.3 g	たんぱく質 16.5 g	たんぱく質 19.9 g	たんぱく質 16.6 g
脂質 17.8 g	脂質 10.5 g	脂質 12.9 g	脂質 8.6 g	脂質 17.9 g
炭水化物 73.6 g	炭水化物 69.3 g	炭水化物 71.2 g	炭水化物 65.9 g	炭水化物 66.7 g
ナトリウム 703 mg	ナトリウム 898 mg	ナトリウム 966 mg	ナトリウム 886 mg	ナトリウム 843 mg
食塩相当量（塩分） (1.8 g)	食塩相当量（塩分） (2.3 g)	食塩相当量（塩分） (2.5 g)	食塩相当量（塩分） (2.3 g)	食塩相当量（塩分） (2.1 g)

＊ご飯の量は約150gです。白米:国産（宮城県産）。

舞菜 しっかりおかずコース

9/2（月）	9/3（火）	9/4（水）	9/5（木）	9/6（金）
チキンの醤油マスタードソース（原材料の一部に小麦を含みます）	飛騨牛コロッケ（ソース付）（原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	ミックス玉子とじ（原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます）	白身魚のねぎソース（原材料の一部に卵、小麦を含みます）	新登場 肉じゃが（原材料の一部に小麦を含みます）
ふんわり天の煮物（原材料の一部に卵、小麦を含みます）	けんちん煮（原材料の一部に小麦を含みます）	チリコンカーン風炒め物	豚肉野菜巻フライ（ソース付）（原材料の一部に卵、小麦を含みます）	イカ天甘酢あんかけ（原材料の一部に卵、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）	糸昆布の子和え（原材料の一部に小麦を含みます）	コーンポタージュポテト（原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	小松菜とツナのレモン風味炒め	鶏の唐揚げ（原材料の一部に卵、小麦を含みます）
紅あずまのサラダ	春雨サラダ（しそ風味）（原材料の一部に小麦を含みます）	きゅうりとちりめんの酢の物	ブロッコリーのタルタルサラダ（原材料の一部に卵、小麦を含みます）	キャベツとコーンのサラダ（原材料の一部に卵を含みます）
＊増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用	＊増粘剤（カラギナン）使用	＊甘味料（カンゾウ）使用		
本体625円（税675円）				
熱量 433 kcal	熱量 392 kcal	熱量 420 kcal	熱量 456 kcal	熱量 416 kcal
たんぱく質 23.8 g	たんぱく質 9.7 g	たんぱく質 17.7 g	たんぱく質 23.0 g	たんぱく質 19.1 g
脂質 26.0 g	脂質 20.9 g	脂質 24.5 g	脂質 25.1 g	脂質 25.1 g
炭水化物 25.5 g	炭水化物 41.3 g	炭水化物 31.6 g	炭水化物 34.3 g	炭水化物 29.0 g
ナトリウム 1,424 mg	ナトリウム 899 mg	ナトリウム 1,490 mg	ナトリウム 1,053 mg	ナトリウム 854 mg
食塩相当量（塩分） (3.6 g)	食塩相当量（塩分） (2.3 g)	食塩相当量（塩分） (3.8 g)	食塩相当量（塩分） (2.7 g)	食塩相当量（塩分） (2.2 g)

舞菜 御膳（ごぜん）コース

9/2（月）	9/3（火）	9/4（水）	9/5（木）	9/6（金）
いわしの生姜風味（原材料の一部に小麦を含みます）	今週のおすすめ 牛肉ときのこの柚子風味煮（原材料の一部に小麦を含みます）	白身魚のチリ風味（原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	野菜とつくねの甘酢あん（原材料の一部に小麦を含みます）	サーモンフライ（タルタルソース付）（原材料の一部に卵、小麦を含みます）
すき焼き風フライ（原材料の一部に小麦を含みます）	エビカツ（原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます）	牛肉と野菜の炒め物（原材料の一部に小麦を含みます）	さばの塩焼き（原材料の一部に小麦を含みます）	豚肉のケチャップ炒め（原材料の一部に小麦を含みます）
肉団子の甘酢あん（原材料の一部に卵、乳成分、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）	ほうれん草とひき肉の和え物（原材料の一部に小麦を含みます）	マーボー春雨（原材料の一部に乳成分、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、えびを含みます）
くわいのかつお風味（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）	コーンポタージュポテト（原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	竹輪とピーマンのねりごま炒め（原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ごぼうの中華風炒め（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（原材料の一部に卵、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）	糸こんにゃくと舞茸の炒め物（原材料の一部に小麦を含みます）	チンゲン菜の煮びたし（原材料の一部に小麦を含みます）	イタリアン野菜の炒め物
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）	なすの煮物（原材料の一部に小麦を含みます）	切干大根煮（原材料の一部に小麦を含みます）	きくらげの煮物（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）
カリフラワーとツナのサラダ（原材料の一部に卵を含みます）	人参サラダ（原材料の一部に小麦を含みます）	きゅうりとちりめんの酢の物	マカロニサラダ（原材料の一部に卵、小麦を含みます）	紅あずまのサラダ
しそ昆布（原材料の一部に小麦を含みます）	大根のゆかり和え	うぐいす豆	高菜漬け（原材料の一部に小麦を含みます）	しば漬け（原材料の一部に小麦を含みます）
＊増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用				＊甘味料（カンゾウ）使用
本体690円（税745円）				
熱量 518 kcal	熱量 428 kcal	熱量 410 kcal	熱量 453 kcal	熱量 547 kcal
たんぱく質 20.5 g	たんぱく質 14.4 g	たんぱく質 21.7 g	たんぱく質 19.2 g	たんぱく質 20.0 g
脂質 28.1 g	脂質 24.4 g	脂質 20.3 g	脂質 24.3 g	脂質 35.2 g
炭水化物 43.9 g	炭水化物 37.8 g	炭水化物 35.3 g	炭水化物 37.1 g	炭水化物 36.7 g
ナトリウム 1,370 mg	ナトリウム 1,010 mg	ナトリウム 1,450 mg	ナトリウム 1,657 mg	ナトリウム 1,271 mg
食塩相当量（塩分） (3.5 g)	食塩相当量（塩分） (2.6 g)	食塩相当量（塩分） (3.7 g)	食塩相当量（塩分） (4.2 g)	食塩相当量（塩分） (3.2 g)

エネルギー塩分調整食コース

9/2（月）	9/3（火）	9/4（水）	9/5（木）	9/6（金）
たらのムニエル（原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	鶏肉の甘辛みそ焼き（チーズタッカルビ）（原材料の一部に乳成分、小麦、卵を含みます）	さけの塩焼きと玉子焼き（原材料の一部に小麦、卵を含みます）	豚肉の甘辛炒め（原材料の一部に小麦を含みます）	赤魚のみそ漬け焼き（原材料の一部に小麦を含みます）
小松菜とソーセージの炒め物（原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	ブロッコリーの塩だれ	干し海老入りビーフン炒め（原材料の一部に卵、えびを含みます）	枝豆入り卵の花（原材料の一部に小麦を含みます）	ひじきと野菜の豆腐蒸し（原材料の一部に小麦、卵を含みます）
ひじきの和風サラダ（原材料の一部に小麦を含みます）	かぼちゃとさつまいものいとこ煮（原材料の一部に小麦を含みます）	コールスローサラダ（原材料の一部に乳成分、小麦、卵を含みます）	いんげんのお浸し（原材料の一部に小麦を含みます）	小松菜サラダ（原材料の一部に小麦を含みます）
＊発色剤（亜硝酸Ｎａ）、甘味料（カンゾウ、ステビア）使用	＊増粘剤（カラギナン）使用	＊甘味料（カンゾウ、ステビア）使用		
本体698円（税753円）				
熱量 259 kcal	熱量 251 kcal	熱量 267 kcal	熱量 253 kcal	熱量 225 kcal
たんぱく質 14.9 g	たんぱく質 15.7 g	たんぱく質 14.5 g	たんぱく質 17.4 g	たんぱく質 17.4 g
脂質 14.4 g	脂質 6.7 g	脂質 15.9 g	脂質 6.9 g	脂質 8.0 g
炭水化物 17.5 g	炭水化物 31.5 g	炭水化物 15.8 g	炭水化物 29.5 g	炭水化物 19.9 g
ナトリウム 622 mg	ナトリウム 760 mg	ナトリウム 676 mg	ナトリウム 711 mg	ナトリウム 720 mg
食塩相当量（塩分） (1.6 g)	食塩相当量（塩分） (1.9 g)	食塩相当量（塩分） (1.7 g)	食塩相当量（塩分） (1.8 g)	食塩相当量（塩分） (1.8 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。
＊牛乳、ヨーグルト、納豆、パンなども登録でお届けします。詳しくはお電話又は配達担当者にお問い合わせください。

◆ご飯 150g
本体100円（税108円）

製造埼玉。
原料米：宮城県産。
熱量 252kcal、たんぱく質 3.8g
脂質 0.5g、炭水化物 55.7g
ナトリウム 2mg、食塩相当量 0.0g

◆もち麦入りご飯 150g
本体120円（税129.6円）

製造埼玉。原料米：白米（宮城県産）、もち麦（アメリカ・カナダ産）。
熱量 240kcal、たんぱく質 4.5g
脂質 1.1g、炭水化物 53.0g
ナトリウム 8mg、食塩相当量 0.0g

◆生野菜サラダ（ドレッシングはついていません）
全品1袋 本体98円（税105.84円）

9/2（月）	9/3（火）	9/4（水）	9/5（木）	9/6（金）
Select SALAD レタスやパプリカ（レタス・グリーンリーフレタス・トレビス・パプリカ赤・パプリカ黄）	水菜ミックス（キャベツ・水菜・玉ねぎ・人参）	Select SALAD 水菜や大根（大根・白菜・紫玉ねぎ・水菜・人参）	Select SALAD コーンやキャベツ（キャベツ・コーン・人参・グリーンリーフレタス・レッドキャベツ）	ミックスサラダ（キャベツ・レタス・人参・レッドキャベツ）

◆冷凍おかず3個セット（1食あたり食塩相量平均2g以下）（水・木曜日お届け）
本体1,550円（税1,674円）
＊冷凍おかずの食塩相当量は平均で1食あたり2g以下となるようにメニューを組み合わせています。

鰆（タラ）のカニあんかけ	すき焼きと鰤（ブリ）の煮付	帆立のバター醤油
鰆（タラ）のカニあんかけ・豚肉と野菜のピリ辛煮・わかめとはんぺんの生姜酢和え・いんげんのベーコン炒め・じゃが芋のバター醤油	すき焼き・鰤（ブリ）の煮付・煮しめ・ブロッコリーとカニのあんかけ・海老の枝豆マヨ風和え	帆立のバター醤油・タンドリーチキン・薩摩芋と油揚げの甘煮・小松菜のおかか和え・蒟蒻の甘味噌和え
アレルゲン〔卵・乳・小麦・かに〕157kcal、食塩相当量：2.1g。酸化防止剤・亜硝酸Ｎａ使用。	アレルゲン〔卵・乳・小麦・えび・かに〕255kcal、食塩相当量：2.0g。	アレルゲン〔乳・小麦〕264kcal、食塩相当量：1.3g。増粘安定剤・カラギナン使用。

◆冷凍弁当2個セット（水・木曜日お届け）
本体996円（税1,075.68円）

栗山菜炊き込みご飯	しらすと桜海老ごはん
栗山菜炊き込みご飯・秋田芋煮風・切り干大根とじゃこ煮	しらすと桜海老ごはん・さば塩焼き・野菜煮・いんげんと人参のごま和え
アレルゲン〔乳・小麦〕354kcal、食塩相当量：2.4g。ソルビン酸K使用。	アレルゲン〔乳・小麦・えび〕369kcal、食塩相当量：2.5g。

お届け後は冷蔵庫で保管し、配達日当日22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7品目を案内しています。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。