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。

舞菜 おかずコース

本体580円（税626.4円）

10/7（月）	10/8（火）	10/9（水）	10/10（木）	10/11（金）
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	豚肉と野菜のカレー風味炒め （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）	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 おでん （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）
ひろうすの煮物 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	エビのマヨソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます）	揚げ出し豆腐の牛すき仕立て （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	イカと玉子の中華炒め （原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます）	豚肉のケチャップ炒め （原材料の一部に小麦を含みます）
ブロッコリーのスープ煮 （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	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）	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）	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
玉子焼き （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	野菜の煮しめ （原材料の一部に小麦を含みます）	ひじき煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	かぼちゃと椎茸の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	牛肉コロッケ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
春雨サラダ（しそ風味） （原材料の一部に小麦を含みます）	きゅうりと蒸し鶏のサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	もやしと栗の白和え	玉葱入りコールスローサラダ （原材料の一部に卵を含みます）
野沢菜昆布 （原材料の一部に小麦を含みます）	福神漬け （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）	大根なます（柚子風味） （原材料の一部に小麦を含みます）	うぐいす豆
＊着色料（ラック）、甘味料（カンゾウ）使用				＊甘味料（カンゾウ）使用
熱量 379 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 23.6 g 炭水化物 25.4 g ナトリウム 850 mg 食塩相当量（塩分） (2.2 g)	熱量 365 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 18.3 g 炭水化物 34.9 g ナトリウム 1,263 mg 食塩相当量（塩分） (3.2 g)	熱量 359 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 25.0 g 炭水化物 15.9 g ナトリウム 675 mg 食塩相当量（塩分） (1.7 g)	熱量 383 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 39.3 g ナトリウム 1,015 mg 食塩相当量（塩分） (2.6 g)	熱量 424 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 27.5 g 炭水化物 26.2 g ナトリウム 1,248 mg 食塩相当量（塩分） (3.2 g)

舞菜 お弁当コース

本体535円（税577.8円）

10/7（月）	10/8（火）	10/9（水）	10/10（木）	10/11（金）
ご飯	ご飯	ご飯	ちりめん高菜ご飯 （原材料の一部に小麦を含みます）	ご飯
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	豚肉と野菜のカレー風味炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	さばの塩焼き	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 おでん （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）
ブロッコリーのスープ煮 （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	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）	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）	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
玉子焼き （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	野菜の煮しめ （原材料の一部に小麦を含みます）	ひじき煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	かぼちゃと椎茸の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	牛肉コロッケ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
春雨サラダ（しそ風味） （原材料の一部に小麦を含みます）	きゅうりと蒸し鶏のサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	もやしと栗の白和え	玉葱入りコールスローサラダ （原材料の一部に卵を含みます）
野沢菜昆布 （原材料の一部に小麦を含みます）	福神漬け （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）	大根なます（柚子風味） （原材料の一部に小麦を含みます）	うぐいす豆
＊着色料（ラック）、甘味料（カンゾウ）使用				
熱量 454 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 13.5 g 炭水化物 69.0 g ナトリウム 615 mg 食塩相当量（塩分） (1.6 g)	熱量 444 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 73.6 g ナトリウム 864 mg 食塩相当量（塩分） (2.2 g)	熱量 524 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 21.2 g 炭水化物 62.2 g ナトリウム 538 mg 食塩相当量（塩分） (1.4 g)	熱量 471 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.0 g 炭水化物 78.0 g ナトリウム 853 mg 食塩相当量（塩分） (2.2 g)	熱量 537 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 20.1 g 炭水化物 72.2 g ナトリウム 798 mg 食塩相当量（塩分） (2.0 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

本体625円（税675円）

10/7（月）	10/8（火）	10/9（水）	10/10（木）	10/11（金）
今週のおすすめ チキン南蛮（タルタルソース付） （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	アジのみりん風味焼き （原材料の一部に小麦を含みます）	デミソースのハンバーグ （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	白身魚と野菜の甘酢あんかけ （原材料の一部に卵、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）
けんちん煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	ナスとさつま揚げの味噌炒め （原材料の一部に卵、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）	つくねの大葉巻 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	銀ひらすの西京焼き （原材料の一部に小麦を含みます）
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）	スクランブルエッグ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ひじき煮 （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）	小松菜とウインナーの炒め物
野菜のピクルス	ブロッコリーのおかか和え （原材料の一部に小麦を含みます）	玉葱入りコールスローサラダ （原材料の一部に卵を含みます）	豆のごま和えサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	春雨サラダ（しそ風味） （原材料の一部に小麦を含みます）
		＊着色料（ラック）、増粘剤（カラギナン）使用		＊増粘剤（カラギナン）使用
熱量 551 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 34.9 g 炭水化物 35.8 g ナトリウム 1,344 mg 食塩相当量（塩分） (3.4 g)	熱量 375 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.9 g 炭水化物 27.9 g ナトリウム 1,033 mg 食塩相当量（塩分） (2.6 g)	熱量 468 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 24.8 g 炭水化物 42.6 g ナトリウム 1,463 mg 食塩相当量（塩分） (3.7 g)	熱量 391 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 37.0 g ナトリウム 1,379 mg 食塩相当量（塩分） (3.5 g)	熱量 430 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 24.3 g 炭水化物 39.7 g ナトリウム 1,061 mg 食塩相当量（塩分） (2.7 g)

メインメニュー　クルコ

10月7日(月)▶10月11日(金)

舞菜 御膳(ごぜん)コース

10/7(月)	10/8(火)	10/9(水)	10/10(木)	10/11(金)
新登場 豚肉と野菜の柚子味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ホキのレモンマヨソース (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	鶏の照り焼き(醤油マスタード味) (原材料の一部に小麦を含みます)	イカ天甘酢あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	根菜入りつくね (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
アジの落とし揚げ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	鶏のから揚げ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	いわしの梅煮 (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)	今週のおすすめ 焼き栗コロッケ (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、乳成分、小麦を含みます)	小松菜と豚肉の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ナスとそぼろの味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	高野豆腐の煮物 (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)
ブロッコリーのスープ煮 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	スクランブルエッグ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	かぼちゃと椎茸の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	平春雨の炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	山菜と油揚げの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
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)	いんげんとちりめんの炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	ほうれん草ともやしの和え物 (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
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)	ささがき金平 (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)	糸昆布の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
野菜のピクルス	ほうれん草のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	人参とツナのサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ひじきとくわいのサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
大学芋 (原材料の一部に小麦を含みます)	キャベツの辛子和え (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)	うぐいす豆	白菜の梅酢風味 (原材料の一部に小麦を含みます)
＊着色料(ラック)使用				＊着色料(ラック)使用
熱量 453 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 23.7 g 炭水化物 40.2 g ナトリウム 1,278 mg 食塩相当量(塩分) (3.2 g)	熱量 491 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 27.4 g 炭水化物 34.5 g ナトリウム 1,564 mg 食塩相当量(塩分) (4.0 g)	熱量 544 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 33.8 g 炭水化物 29.8 g ナトリウム 1,737 mg 食塩相当量(塩分) (4.4 g)	熱量 414 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 21.6 g 炭水化物 33.7 g ナトリウム 1,280 mg 食塩相当量(塩分) (3.3 g)	熱量 467 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 22.6 g 炭水化物 48.2 g ナトリウム 1,612 mg 食塩相当量(塩分) (4.1 g)

本体690円(税込745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。

◆冷凍おかず3個セット(1食あたり食塩相当量平均2g以下)

(水・木曜日お届け) ＊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。

本体1,550円(税込1,674円)

クリームシチュー	茄子と鰆(サワラ)の柚子胡椒添え	鶏のトマトソースとじゃが芋のコンソメ煮
クリームシチュー・カジキのバジルソース・卵焼きのミートソース・ブロッコリーのソテー・昆布豆	茄子と鰆(サワラ)の柚子胡椒添え・ロールキャベツのトマト煮・ブロッコリーのクリーム和え・切干大根煮・豆と牛蒡の甘煮	鶏のトマトソース・じゃが芋のコンソメ煮・明石焼き・蓮根の炒め物・ツナとコーンのおから和え
アレルゲン(卵・乳・小麦) 301kcal、食塩相当量:1.7g。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 204kcal、食塩相当量:2.0g。 甘味料・カンゾウ、発色剤・亜硝酸Na使用。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 225kcal、食塩相当量:1.6g。 発色剤・亜硝酸Na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注文変更や休止は、
受けかねますのでご注意ください。

クルココールセンター　月～金 午前9時～午後5時

KuruCo(クルコ) 夕食宅配 0120-025-261

電子レンジ温め時間の目安

出力	弁当	おかず・御膳	冷凍おかず
500W	2分	1分30秒～2分	4分
700W	1分	1分～1分30秒	3分30秒

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。

co-op コープクルコ
食卓を笑顔に、地域を豊かに。