

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	10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)
	天ぷら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	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)	 さば竜田のポン酢たれ (原材料の一部に小麦を含みます)	 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)	メルルーサの照り焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
	豚肉と玉葱の塩炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	鰻のしんじょう煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	肉じゃが (原材料の一部に小麦を含みます)	カニ玉風 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	鶏ハムカツ (原材料の一部に乳成分、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)	チンゲン菜の煮びたし (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)	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)	小松菜と豚肉の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	金平ごぼう (原材料の一部に小麦を含みます)	人参ときくらげの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草とえのきの 玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)	もやしとニラのマヨ炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	こんにゃくとわかめの 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)	大根と海藻の香味サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	玉ねぎ入り コールスローサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	さつまいもの白和え
	葉大根とちりめんの炒め物	福神漬け (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)	煮豆 (原材料の一部に小麦を含みます)	白菜の梅酢風味 (原材料の一部に小麦を含みます)
		*増粘剤(カラギナン)使用		*着色料(ラック)使用	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(ラック)使用
	熱量…………… 429 kcal たんぱく質…………… 13.1 g 脂質…………… 27.7 g 炭水化物…………… 31.5 g ナトリウム…………… 1,070 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.7 g)	熱量…………… 364 kcal たんぱく質…………… 12.4 g 脂質…………… 22.3 g 炭水化物…………… 28.0 g ナトリウム…………… 1,244 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)	熱量…………… 372 kcal たんぱく質…………… 13.2 g 脂質…………… 21.8 g 炭水化物…………… 31.1 g ナトリウム…………… 1,062 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.7 g)	熱量…………… 332 kcal たんぱく質…………… 14.7 g 脂質…………… 19.0 g 炭水化物…………… 25.9 g ナトリウム…………… 1,176 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.0 g)	熱量…………… 355 kcal たんぱく質…………… 21.6 g 脂質…………… 16.8 g 炭水化物…………… 30.2 g ナトリウム…………… 1,094 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.8 g)
	本体 580円 (¥626*円)				

舞菜 お弁当 コース	10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)
	きのこご飯 (原材料の一部に小麦を含みます)	ご飯	ご飯	ご飯	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)	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)	 さば竜田のポン酢たれ (原材料の一部に小麦を含みます)	 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)	メルルーサの照り焼き (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)	チンゲン菜の煮びたし (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)	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)	小松菜と豚肉の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	金平ごぼう (原材料の一部に小麦を含みます)	人参ときくらげの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草とえのきの 玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)	もやしとニラのマヨ炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	こんにゃくとわかめの 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)	大根と海藻の香味サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	玉ねぎ入り コールスローサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	さつまいもの白和え
	葉大根とちりめんの炒め物	福神漬け (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)	煮豆 (原材料の一部に小麦を含みます)	白菜の梅酢風味 (原材料の一部に小麦を含みます)
		*増粘剤(カラギナン)使用			*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(ラック)使用
	熱量…………… 459 kcal たんぱく質…………… 11.8 g 脂質…………… 16.3 g 炭水化物…………… 66.2 g ナトリウム…………… 1,102 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.8 g)	熱量…………… 494 kcal たんぱく質…………… 12.7 g 脂質…………… 16.4 g 炭水化物…………… 71.0 g ナトリウム…………… 848 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.2 g)	熱量…………… 510 kcal たんぱく質…………… 13.6 g 脂質…………… 17.7 g 炭水化物…………… 71.5 g ナトリウム…………… 847 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.2 g)	熱量…………… 474 kcal たんぱく質…………… 13.8 g 脂質…………… 14.4 g 炭水化物…………… 70.2 g ナトリウム…………… 830 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.1 g)	熱量…………… 418 kcal たんぱく質…………… 19.0 g 脂質…………… 9.1 g 炭水化物…………… 63.2 g ナトリウム…………… 771 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.0 g)
	本体 535円 (¥577*円)				

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

舞菜 しつかり おかず コース	10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)
	豚肉の柳川風 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	 たららのバター焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	チキンのトマトソース (原材料の一部に小麦を含みます)	イカと野菜の 味噌マヨソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	ビビンバ風炒め物 (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)	揚げしゅうまい(醤油付) (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	白身魚の青さフリッター (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	ハーブチキンとポテトフライ (原材料の一部に小麦を含みます)	金平ごぼう入りちぎり揚げ
	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)	ナスと玉葱のポン酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	キャベツとウインナーの 炒め物	油揚げの玉子とじ (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)
	赤いんげん豆とさつま芋の 甘煮	人参とツナのサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	もやしときゅうりの 中華和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	野沢菜のごま和え (原材料の一部に小麦を含みます)	ちりめん風味のサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
			*増粘剤(カラギナン)使用		*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 404 kcal たんぱく質…………… 19.0 g 脂質…………… 21.3 g 炭水化物…………… 32.6 g ナトリウム…………… 934 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.4 g)	熱量…………… 378 kcal たんぱく質…………… 20.7 g 脂質…………… 19.6 g 炭水化物…………… 29.4 g ナトリウム…………… 1,142 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.9 g)	熱量…………… 446 kcal たんぱく質…………… 27.9 g 脂質…………… 27.0 g 炭水化物…………… 22.9 g ナトリウム…………… 1,579 mg 食塩相当量(塩分)…………… (4.0 g)	熱量…………… 456 kcal たんぱく質…………… 14.9 g 脂質…………… 25.8 g 炭水化物…………… 41.3 g ナトリウム…………… 1,048 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.7 g)	熱量…………… 384 kcal たんぱく質…………… 17.7 g 脂質…………… 26.6 g 炭水化物…………… 18.6 g ナトリウム…………… 1,128 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.9 g)
	本体 625円 (¥675*円)				

10月21日(月)▶10月25日(金)

舞菜

御膳（ごぜん）コース

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

*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)

牛しゃぶ	赤魚の更紗蒸し	タンドリーチキン
牛しゃぶ・たらこスパゲティー・ 茄子のマクドリームソース・ ほうれん草ときこのバター風味和え・じゃが芋の炒り煮	赤魚の更紗蒸し・ 鶏肉と茄子の揚げ浸し・根菜の金平・ 小松菜のお浸し・高野豆腐の含め煮	タンドリーチキン・ あざりときこの卵とじ・薩摩揚げと牛蒡の煮物・ ブロッコリーのアンチョビマヨソース・菜の花のナムル
アレルゲン(乳・小麦) 264kcal、食塩相当量：1.9g。	アレルゲン(小麦) 218kcal、食塩相当量：1.7g。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 226kcal、食塩相当量：1.9g。 増粘安定剤・カラギナン使用。

**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時以降の翌週配達注文の変更や休止は、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



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。

