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	10/28(月)	10/29(火)	10/30(水)	10/31(木)	11/1(金)
おかずコース 580円 (税別)	牛肉のピビンバ風炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ ミックスフライ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	鶏の照り焼き 醤油マスタード風味 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ホキの香草焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	豆腐ハンバーグ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	春巻き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	牛肉とメンマの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	新登場 金平ごぼう入り ちぎり揚げ	豚肉と根菜のしぐれ煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ブロッコリーとエビの炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)</small>
	あさりと小松菜の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もち麩の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	春雨のうま塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツとウインナーの炒め物	ほうれん草ベーコン炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>
	マーボーじゃが <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	根菜の甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	山菜と油揚げの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	人参とちりめんの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	カリフラワーのマリネ	野菜のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	和風ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ツナコーンサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
	金時豆	ゆず広島菜 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしの赤しそ和え
	* 甘味料(ステビア)使用	* 甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用			* 増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 424 kcal たんぱく質…………… 14.9 g 脂質…………… 26.4 g 炭水化物…………… 31.6 g ナトリウム…………… 1,232 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.1 g)	熱量…………… 427 kcal たんぱく質…………… 16.3 g 脂質…………… 23.7 g 炭水化物…………… 36.2 g ナトリウム…………… 1,365 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.5 g)	熱量…………… 376 kcal たんぱく質…………… 19.5 g 脂質…………… 22.6 g 炭水化物…………… 23.7 g ナトリウム…………… 1,392 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.5 g)	熱量…………… 325 kcal たんぱく質…………… 19.7 g 脂質…………… 19.3 g 炭水化物…………… 18.4 g ナトリウム…………… 1,285 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.3 g)	熱量…………… 348 kcal たんぱく質…………… 16.9 g 脂質…………… 19.2 g 炭水化物…………… 26.5 g ナトリウム…………… 1,304 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.3 g)

舞菜	10/28(月)	10/29(火)	10/30(水)	10/31(木)	11/1(金)
お弁当コース 535円 (税別)	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	赤飯
	牛肉のピビンバ風炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ ミックスフライ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	鶏の照り焼き 醤油マスタード風味 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ホキの香草焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	豆腐ハンバーグ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	あさりと小松菜の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もち麩の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	春雨のうま塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツとウインナーの炒め物	ほうれん草ベーコン炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>
	マーボーじゃが <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	根菜の甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	山菜と油揚げの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	人参とちりめんの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	カリフラワーのマリネ	野菜のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	和風ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ツナコーンサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
	金時豆	ゆず広島菜 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしの赤しそ和え
		* 甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用			* 増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 526 kcal たんぱく質…………… 15.3 g 脂質…………… 18.6 g 炭水化物…………… 72.0 g ナトリウム…………… 747 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.9 g)	熱量…………… 491 kcal たんぱく質…………… 13.2 g 脂質…………… 12.1 g 炭水化物…………… 79.2 g ナトリウム…………… 1,011 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)	熱量…………… 517 kcal たんぱく質…………… 16.1 g 脂質…………… 17.9 g 炭水化物…………… 70.5 g ナトリウム…………… 999 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.5 g)	熱量…………… 426 kcal たんぱく質…………… 17.3 g 脂質…………… 10.6 g 炭水化物…………… 63.0 g ナトリウム…………… 881 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.2 g)	熱量…………… 480 kcal たんぱく質…………… 15.8 g 脂質…………… 15.2 g 炭水化物…………… 69.6 g ナトリウム…………… 1,128 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.9 g)

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

舞菜	10/28(月)	10/29(火)	10/30(水)	10/31(木)	11/1(金)
しつかりおかずコース 625円 (税別)	天ぶら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	牛肉となすの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 海鮮うま煮豆腐 <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	ハムカツ(ソース付) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	油淋鶏 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	鱧のしんじょう煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	コーンクリームコロッケ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>	デミソースのミニハンバーグ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	高野豆腐と野菜の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	水餃子のみぞれあん <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	魚肉ソーセージの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	里芋のそぼろあん <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	鶏の唐揚げ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	コーンポタージュポテト <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	金平ごぼう <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	紅あずまのサラダ	モロヘイヤの昆布和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	大根サラダ(中華風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	わかめとカニカマのわさび風味和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、かにを含みます)</small>
	* 甘味料(カンゾウ)使用			* 発色剤(亜硝酸Na)使用	* 着色料(ラック)、増粘剤(カラギナン)使用
	熱量…………… 402 kcal たんぱく質…………… 11.5 g 脂質…………… 25.4 g 炭水化物…………… 31.8 g ナトリウム…………… 867 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.2 g)	熱量…………… 474 kcal たんぱく質…………… 13.3 g 脂質…………… 29.1 g 炭水化物…………… 39.2 g ナトリウム…………… 1,007 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)	熱量…………… 379 kcal たんぱく質…………… 19.3 g 脂質…………… 21.0 g 炭水化物…………… 28.1 g ナトリウム…………… 1,350 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.4 g)	熱量…………… 385 kcal たんぱく質…………… 13.9 g 脂質…………… 20.0 g 炭水化物…………… 37.1 g ナトリウム…………… 1,189 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.0 g)	熱量…………… 477 kcal たんぱく質…………… 21.8 g 脂質…………… 28.4 g 炭水化物…………… 33.0 g ナトリウム…………… 1,584 mg 食塩相当量(塩分)…………… (4.0 g)

舞菜	10/28(月)	10/29(火)	10/30(水)	10/31(木)	11/1(金)
御膳(ごぜん)コース	メルルーサのみりん風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	マーボー豆腐 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	白身魚のチリ風味 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	豚肉野菜巻フライ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ さばの味噌煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	牛肉コロッケ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	イカフリッター(青さ風味) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	豚肉と秋野菜のバター醤油麴炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	たこ入りつみれ煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	牛肉のケチャップ炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	あさりと小松菜の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野菜の煮しめ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高野豆腐の炒り煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜とひき肉の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	ほうれん草ベーコン炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>
	魚肉ソーセージの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もち麴の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	なすの甘味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	つきこんにゃくの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	きくらげの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	玉葱といんげんの炒め物	野菜のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ほうれん草とツナの和え物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ブロッコリーのスープ煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	しろ菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	大根の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	くわいの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツの煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	コーンポタージュポテト <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	うの花 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ちりめん風味のサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	モロヘイヤの昆布和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	大根サラダ(中華風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	わかめとカニカマのわさび風味和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、かにを含みます)</small>
	金時豆	さつま芋の甘煮	しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	*甘味料(カンゾウ)使用	*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)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……………459 kcal たんぱく質……………22.1 g 脂質……………21.7 g 炭水化物……………44.3 g ナトリウム……………1,094 mg 食塩相当量(塩分)……………(2.8 g)	熱量……………491 kcal たんぱく質……………19.1 g 脂質……………28.4 g 炭水化物……………40.2 g ナトリウム……………1,470 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.7 g)	熱量……………422 kcal たんぱく質……………23.5 g 脂質……………22.7 g 炭水化物……………30.6 g ナトリウム……………1,256 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.2 g)	熱量……………484 kcal たんぱく質……………18.7 g 脂質……………26.7 g 炭水化物……………41.6 g ナトリウム……………1,748 mg 食塩相当量(塩分)……………(4.4 g)	熱量……………497 kcal たんぱく質……………21.3 g 脂質……………32.4 g 炭水化物……………29.3 g ナトリウム……………1,537 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.9 g)

本体690円
(税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1,674円)

帆立のチャウダー	八宝菜	鶏唐揚げの葱甘酢がけ
帆立のチャウダー・ナポリタン・ささみと人参の和え物わさび風味・白菜と昆布の浅漬け・薩摩芋のあんこ和え	八宝菜・チーズフォンデュ風・茄子田楽・キャベツ炒め・2色桃のコンポート	鶏唐揚げの葱甘酢がけ・海老と卵のチリソース・ブロッコリーの塩昆布和え・薩摩芋のバイン煮・ザーサイ
アレルギー(卵・乳・小麦) 247kcal、食塩相当量: 1.7g。増粘剤・カラギナン、発色剤・亜硝酸Na使用。	アレルギー(卵・乳・小麦・えび) 208kcal、食塩相当量: 1.8g。発色剤・亜硝酸Na使用。	アレルギー(卵・乳・小麦・えび) 288kcal、食塩相当量: 1.8g。増粘剤・カンゾウ使用。

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。

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。

クルココールセンター 月~金 午前9時~午後5時

KuruCo
夕食宅配 0120-025-261