

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	11/4(月)	11/5(火)	11/6(水)	11/7(木)	11/8(金)
おかずコース 580円 (税別)	メルルーサのみりん風味焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ロールキャベツのホワイトソース煮 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	新登場 さんま竜田の甘酢あん <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	牛肉とじゃが芋の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	アジのメンチカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	豚肉と野菜のピリ辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	エビ寄せフライ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	鶏ごぼういなり煮 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	海鮮しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)</small>	豚肉の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	小松菜とウインナーの炒め物	にらと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</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>	ピーマンとちりめんの和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜のバター醤油炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	油揚げの味噌炒め	玉子焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	れんこん金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	切干大根煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	千切りポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	大学芋 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	ひじきと野菜のごまマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	きゅうりと蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	うぐいす豆	野沢菜のごま和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	葉大根のおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	わかめの酢味噌和え
		*甘味料(カンゾウ)使用		*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	
熱量…………… 346 kcal たんぱく質…………… 21.3 g 脂質…………… 18.4 g 炭水化物…………… 23.8 g ナトリウム…………… 1,272 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)	熱量…………… 401 kcal たんぱく質…………… 16.9 g 脂質…………… 20.4 g 炭水化物…………… 37.3 g ナトリウム…………… 1,086 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.8 g)	熱量…………… 341 kcal たんぱく質…………… 15.2 g 脂質…………… 18.5 g 炭水化物…………… 28.2 g ナトリウム…………… 943 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.4 g)	熱量…………… 421 kcal たんぱく質…………… 12.7 g 脂質…………… 24.1 g 炭水化物…………… 38.1 g ナトリウム…………… 1,217 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.1 g)	熱量…………… 373 kcal たんぱく質…………… 16.0 g 脂質…………… 22.0 g 炭水化物…………… 27.6 g ナトリウム…………… 1,069 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.7 g)	

舞菜	11/4(月)	11/5(火)	11/6(水)	11/7(木)	11/8(金)
お弁当コース 535円 (税別)	ご飯	もち麦入りご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	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>	ロールキャベツのホワイトソース煮 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	新登場 さんま竜田の甘酢あん <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	牛肉とじゃが芋の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	アジのメンチカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	小松菜とウインナーの炒め物	にらと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</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>	ピーマンとちりめんの和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜のバター醤油炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	油揚げの味噌炒め	玉子焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	れんこん金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	切干大根煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	千切りポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	大学芋 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	ひじきと野菜のごまマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	きゅうりと蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	うぐいす豆	野沢菜のごま和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	葉大根のおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	わかめの酢味噌和え
		*甘味料(カンゾウ)使用		*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	
熱量…………… 467 kcal たんぱく質…………… 19.2 g 脂質…………… 12.1 g 炭水化物…………… 67.9 g ナトリウム…………… 685 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.7 g)	熱量…………… 445 kcal たんぱく質…………… 12.6 g 脂質…………… 11.6 g 炭水化物…………… 72.7 g ナトリウム…………… 705 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.8 g)	熱量…………… 493 kcal たんぱく質…………… 14.4 g 脂質…………… 15.4 g 炭水化物…………… 71.0 g ナトリウム…………… 707 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.8 g)	熱量…………… 515 kcal たんぱく質…………… 12.5 g 脂質…………… 16.7 g 炭水化物…………… 75.9 g ナトリウム…………… 792 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.0 g)	熱量…………… 513 kcal たんぱく質…………… 13.4 g 脂質…………… 15.9 g 炭水化物…………… 76.6 g ナトリウム…………… 821 mg 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	11/4(月)	11/5(火)	11/6(水)	11/7(木)	11/8(金)
しつかりおかずコース 625円 (税別)	トマトソースのハンバーグ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	さばの味噌煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 鶏すき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉と野菜のカレー炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ミックスフライ(タルタルソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)</small>
	エビのマヨソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	チキンの香り揚げ	白はんぺんフライ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	揚げ餃子(醤油付) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	蒸し鶏とキャベツの塩だれ和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ジャーマンポテト <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ご当地長崎 浦上そばろ(長崎県郷土料理) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜とツナのレモン風味炒め	うの花 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野菜入り洋風玉子焼き <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
	カリフラワーの柚子風味和え	ひじきとくわいのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	キャベツのごまマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	れんこんサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	なすの南蛮漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	*着色料(ラック)、増粘剤(カラギナン)使用				*発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 422 kcal たんぱく質…………… 20.5 g 脂質…………… 21.4 g 炭水化物…………… 36.5 g ナトリウム…………… 1,434 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.6 g)	熱量…………… 434 kcal たんぱく質…………… 21.5 g 脂質…………… 31.7 g 炭水化物…………… 15.6 g ナトリウム…………… 987 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.5 g)	熱量…………… 452 kcal たんぱく質…………… 19.0 g 脂質…………… 28.5 g 炭水化物…………… 29.2 g ナトリウム…………… 948 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.4 g)	熱量…………… 357 kcal たんぱく質…………… 14.3 g 脂質…………… 17.9 g 炭水化物…………… 34.7 g ナトリウム…………… 1,337 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.4 g)	熱量…………… 482 kcal たんぱく質…………… 17.3 g 脂質…………… 30.8 g 炭水化物…………… 33.2 g ナトリウム…………… 987 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.5 g)

舞 菜	11/4(月)	11/5(火)	11/6(水)	11/7(木)	11/8(金)
御膳(ごぜん)コース	ブルコギ風牛肉の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	八宝菜 <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	今週のおすすめ 豚の角煮 <small>(原材料の一部に卵、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>	鶏のくわ焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	あじつみれの煮物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	すき焼き風フライ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	フィッシュカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	ブロッコリーとイカの炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	野菜入り洋風玉子焼き <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	ほうれん草と蒸し鶏の塩麴炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	くわいのたらこバター醤油炒め <small>(原材料の一部に乳成分、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>	えびグラタン <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)</small>
	れんこんのおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	茎わかめの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	糸昆布の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ヤングコーンの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	マーボーじゃが <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	小松菜とウインナーの炒め物	にらと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	小松菜とツナのレモン風味炒め	チンゲン菜と竹輪の和え物 <small>(原材料の一部に卵、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>
	しんじょうの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	油揚げの味噌炒め	もやしとコーンの炒め物	ピーマンとちりめんの和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さつま揚げと野菜のカレー炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	カリフラワーの柚子風味和え	紅あずまのサラダ	キャベツのごまマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	れんこんサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	なすの南蛮漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	黒豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	葉大根のおかか和え <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
	*発色剤(亜硝酸Na)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	*甘味料(カンゾウ)使用
	熱量……………444 kcal たんぱく質……………19.6 g 脂質……………25.7 g 炭水化物……………33.9 g ナトリウム……………1,260 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.2 g)	熱量……………513 kcal たんぱく質……………20.8 g 脂質……………25.4 g 炭水化物……………49.9 g ナトリウム……………1,468 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.7 g)	熱量……………511 kcal たんぱく質……………21.2 g 脂質……………33.0 g 炭水化物……………31.9 g ナトリウム……………1,345 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.4 g)	熱量……………423 kcal たんぱく質……………24.9 g 脂質……………21.3 g 炭水化物……………32.9 g ナトリウム……………1,669 mg 食塩相当量(塩分)……………(4.2 g)	熱量……………467 kcal たんぱく質……………29.0 g 脂質……………27.7 g 炭水化物……………25.2 g ナトリウム……………1,706 mg 食塩相当量(塩分)……………(4.3 g)

本
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
1,550円
(税1,674円)

チキンの赤ワインソテー	鰯(カレイ)の竜田揚げ	豚肉のスタミナ炒め
チキンの赤ワインソテー・鮭と卵のあんかけ豆腐・ひじきとはんぺんのタルタル和え・大根金平・薩摩芋のスイートポテト風	鰯(カレイ)の竜田揚げ・パンパンジー・ペンネアラビアータ・白菜とコーンのミルク煮・蒟蒻の和風炒め	豚肉のスタミナ炒め・鮭の豆乳ホワイトソース・菜の花とカニカマの柚子和え・キャベツの塩麴和え・白花生
アレルゲン(卵・乳・小麦) 216kcal、食塩相当量: 1.7g。	アレルゲン(乳・小麦・落花生) 301kcal、食塩相当量: 2.0g。 発色剤・亜硝酸Na使用。	アレルゲン(卵・乳・小麦・落花生・かに) 245kcal、食塩相当量: 1.7g。 増粘安定剤・カラギナン、着色料・ラック色素使用。

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。

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