

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	11/11(月)	11/12(火)	11/13(水)	11/14(木)	11/15(金)
おかずコース 580円 (税626円)	豚すき煮 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	白身魚と野菜の中華ソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	さばの煮付け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 鶏肉と野菜の肉味噌だれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	イカとたこ入り三角揚げの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)</small>	豚肉と秋野菜のバター醤油炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	フィッシュカツ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	新登場 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>	イカと玉子の中華炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>
	ウインナーの洋風炒め	ねぎ焼き <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	キャベツと玉子の和え物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	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>	小松菜と舞茸の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	しろ菜とツナの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	つきこんにゃくのたらこ煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこんの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	里芋と人参のだし煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	人参とベーコンの洋風炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	春雨サラダ(しそ風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	コーンポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	ほうれん草とえのきのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	なすの南蛮漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	くわいのかつお風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱ときゅうりの和え物	もやしの赤しそ和え	しば漬け <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>
	* 甘味料(カンゾウ)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)使用
	熱量…………… 343 kcal たんぱく質…………… 20.0 g 脂質…………… 20.1 g 炭水化物…………… 20.5 g ナトリウム…………… 886 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.3 g)	熱量…………… 341 kcal たんぱく質…………… 14.1 g 脂質…………… 17.6 g 炭水化物…………… 31.2 g ナトリウム…………… 1,327 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.4 g)	熱量…………… 471 kcal たんぱく質…………… 16.3 g 脂質…………… 30.4 g 炭水化物…………… 33.1 g ナトリウム…………… 1,109 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.8 g)	熱量…………… 384 kcal たんぱく質…………… 18.8 g 脂質…………… 24.0 g 炭水化物…………… 23.5 g ナトリウム…………… 1,370 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.5 g)	熱量…………… 398 kcal たんぱく質…………… 23.1 g 脂質…………… 20.7 g 炭水化物…………… 30.3 g ナトリウム…………… 1,361 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.5 g)

舞菜	11/11(月)	11/12(火)	11/13(水)	11/14(木)	11/15(金)
お弁当コース 535円 (税577円)	ご飯	ご飯	ちりめん高菜ご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご飯	ご飯
	豚すき煮 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	白身魚と野菜の中華ソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	さばの煮付け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 鶏肉と野菜の肉味噌だれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ウインナーの洋風炒め	ねぎ焼き <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	キャベツと玉子の和え物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	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>	小松菜と舞茸の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	しろ菜とツナの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	つきこんにゃくのたらこ煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこんの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	里芋と人参のだし煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	人参とベーコンの洋風炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	春雨サラダ(しそ風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	コーンポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	ほうれん草とえのきのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	なすの南蛮漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	くわいのかつお風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱ときゅうりの和え物	もやしの赤しそ和え	しば漬け <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>
	* 甘味料(カンゾウ)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)使用
	熱量…………… 481 kcal たんぱく質…………… 17.4 g 脂質…………… 14.8 g 炭水化物…………… 67.2 g ナトリウム…………… 581 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.5 g)	熱量…………… 410 kcal たんぱく質…………… 10.0 g 脂質…………… 8.5 g 炭水化物…………… 70.8 g ナトリウム…………… 659 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.7 g)	熱量…………… 486 kcal たんぱく質…………… 14.1 g 脂質…………… 17.1 g 炭水化物…………… 68.5 g ナトリウム…………… 1,054 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.7 g)	熱量…………… 533 kcal たんぱく質…………… 17.6 g 脂質…………… 21.0 g 炭水化物…………… 66.3 g ナトリウム…………… 897 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.3 g)	熱量…………… 506 kcal たんぱく質…………… 17.2 g 脂質…………… 14.2 g 炭水化物…………… 75.1 g ナトリウム…………… 822 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	11/11(月)	11/12(火)	11/13(水)	11/14(木)	11/15(金)
しつかりおかずコース 625円 (税675円)	チンジャオロース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	タンドリーチキン <small>(原材料の一部に乳成分、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>	新登場 あんこうのポン酢たれ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	根菜入りつくね <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>	ご当地山形 いも煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	イカとエビのカツ <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>
	玉子焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	もやしと小松菜の玉子炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	切干大根煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	甘味噌金平ごぼう <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ちくわとピーマンの甘辛炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	魚肉ソーセージとキャベツのレモン風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大学芋 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豆腐と海藻のわさび風味サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ブロッコリーのタルタルサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	* 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		* 増粘剤(カラギナン)使用	
	熱量…………… 400 kcal たんぱく質…………… 17.3 g 脂質…………… 23.6 g 炭水化物…………… 29.5 g ナトリウム…………… 1,016 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)	熱量…………… 443 kcal たんぱく質…………… 24.1 g 脂質…………… 28.3 g 炭水化物…………… 23.2 g ナトリウム…………… 890 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.3 g)	熱量…………… 419 kcal たんぱく質…………… 15.7 g 脂質…………… 16.6 g 炭水化物…………… 51.5 g ナトリウム…………… 870 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.2 g)	熱量…………… 393 kcal たんぱく質…………… 17.2 g 脂質…………… 20.6 g 炭水化物…………… 33.8 g ナトリウム…………… 1,206 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.1 g)	熱量…………… 401 kcal たんぱく質…………… 16.7 g 脂質…………… 19.4 g 炭水化物…………… 38.7 g ナトリウム…………… 1,243 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)

舞 菜	11/11(月)	11/12(火)	11/13(水)	11/14(木)	11/15(金)
御膳(ごぜん)コース	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>	鶏肉のオニオンソース <small>(原材料の一部に乳成分、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>	豚肉とごぼうの中華味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ おでん <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</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>	ひろうすの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	チキンの香り揚げ	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>	鶏ハムカツ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	ナスとそばろの味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しろ菜と豚肉の中華炒め <small>(原材料の一部に卵、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>	マカロニのトマトクリーム <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	和風野菜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	くわいのかつお風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ひじき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根と揚げの炒め物 <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>	イタリアン野菜の炒め物
	チンゲン菜の錦糸和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	もやしと小松菜の玉子炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	いんげんとちりめんの炒め煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	舞茸とピーマンの昆布炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜と油揚げの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ウインナーの洋風炒め	つきこんにゃくのたらこ煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこんの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	人参とベーコンの洋風炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	豆のごま和えサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草とえのきのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豆腐と海藻のわさび風味サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ブロッコリーのタルタルサラダ <small>(原材料の一部に卵、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>	白菜の梅酢風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しそ昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	赤いんげん豆とさつま芋の甘煮	野沢菜のごま和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	<small>*増粘剤(カラギナン)、甘味料(カンゾウ)使用</small>	<small>*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(ラック)使用</small>	<small>*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用</small>	<small>*増粘剤(カラギナン)使用</small>	<small>*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用</small>
	熱量……………496 kcal たんぱく質……………14.8 g 脂質……………31.4 g 炭水化物……………38.1 g ナトリウム……………1,260 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.2 g)	熱量……………472 kcal たんぱく質……………31.3 g 脂質……………27.8 g 炭水化物……………23.5 g ナトリウム……………1,703 mg 食塩相当量(塩分)……………(4.3 g)	熱量……………456 kcal たんぱく質……………18.7 g 脂質……………24.2 g 炭水化物……………40.3 g ナトリウム……………1,464 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.7 g)	熱量……………448 kcal たんぱく質……………18.6 g 脂質……………23.6 g 炭水化物……………39.8 g ナトリウム……………1,267 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.2 g)	熱量……………483 kcal たんぱく質……………19.4 g 脂質……………27.8 g 炭水化物……………38.5 g ナトリウム……………1,493 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.8 g)

690円
(税別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**
(税別1,674円)

鯖(サバ)の柚香あん	鶏肉のレモンペッパー焼き	鱈(タラ)の洋風グリルと温野菜
鯖(サバ)の柚香あん・京揚げと九条ねぎの卵和え・鶏挽肉入り金平・鹿の子豆腐煮・おくらのおかか和え	鶏肉のレモンペッパー焼き・鱈のトマト煮・キャベツとじゃこの中華和え・炒りおから・わかめとツナの旨塩和え	鱈(タラ)の洋風グリルと温野菜・茄子のミートソース・彩り春雨・牛蒡の煮物・なめこおろし
アレルギー(卵・乳・小麦) 249kcal、食塩相当量: 1.9g。 甘味料・カンゾウ、ステビア使用。	アレルギー(小麦) 246kcal、食塩相当量: 1.9g。	アレルギー(乳・小麦) 191kcal、食塩相当量: 1.5g。

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

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。