

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	11/18(月)	11/19(火)	11/20(水)	11/21(木)	11/22(金)
	天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	チキンカツの甘辛醤油だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	 ハガツオのバター焼き (原材料の一部に乳成分を含みます)	 バラ焼き風炒め物 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	八宝菜 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)
	豚肉としろ菜の中華炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ひろうすの煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豚肉とピーマンの甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	銀ひらすの西京焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	チキンの香り揚げ (原材料の一部に小麦を含みます)
	ほうれん草とひき肉の和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	くわいとベーコンの炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	チンゲン菜とカニカマのおひたし (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	油揚げの玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	小松菜とツナの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	ジャーマンポテト (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	肉味噌キャベツ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	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)	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)	ひじき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
	イタリアン野菜のピクルス (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	かぼちゃサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豆の白和え	魚肉ソーセージのサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	キャベツのごまマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	生姜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	大根漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしと人参のナムル (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	いんげんのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆
		*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*着色料(ラック)使用		
	熱量…………… 467 kcal たんぱく質…………… 15.8 g 脂質…………… 29.8 g 炭水化物…………… 34.0 g ナトリウム…………… 1,132 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.9 g)	熱量…………… 339 kcal たんぱく質…………… 15.3 g 脂質…………… 17.4 g 炭水化物…………… 29.8 g ナトリウム…………… 1,172 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.0 g)	熱量…………… 357 kcal たんぱく質…………… 20.9 g 脂質…………… 21.6 g 炭水化物…………… 19.8 g ナトリウム…………… 1,195 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.0 g)	熱量…………… 364 kcal たんぱく質…………… 15.6 g 脂質…………… 22.8 g 炭水化物…………… 23.9 g ナトリウム…………… 1,155 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.9 g)	熱量…………… 324 kcal たんぱく質…………… 17.6 g 脂質…………… 15.9 g 炭水化物…………… 27.9 g ナトリウム…………… 1,006 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)
	本体580円 (税626*円)				

舞菜 お弁当 コース	11/18(月)	11/19(火)	11/20(水)	11/21(木)	11/22(金)
	ご飯	ご飯	ご飯	山菜ご飯 (原材料の一部に小麦を含みます)	ご飯
	天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	チキンカツの甘辛醤油だれ (原材料の一部に小麦を含みます)	 ハガツオのバター焼き (原材料の一部に乳成分を含みます)	 バラ焼き風炒め物 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	八宝菜 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)
	ほうれん草とひき肉の和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	くわいとベーコンの炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	チンゲン菜とカニカマのおひたし (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	油揚げの玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	小松菜とツナの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	ジャーマンポテト (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	肉味噌キャベツ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	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)	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)	ひじき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
	イタリアン野菜のピクルス (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	かぼちゃサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豆の白和え	魚肉ソーセージのサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	キャベツのごまマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	生姜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	大根漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしと人参のナムル (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	いんげんのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆
		*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*着色料(ラック)使用		
	熱量…………… 508 kcal たんぱく質…………… 12.3 g 脂質…………… 16.9 g 炭水化物…………… 74.2 g ナトリウム…………… 799 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.0 g)	熱量…………… 428 kcal たんぱく質…………… 10.4 g 脂質…………… 9.5 g 炭水化物…………… 72.9 g ナトリウム…………… 722 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.8 g)	熱量…………… 482 kcal たんぱく質…………… 19.1 g 脂質…………… 15.8 g 炭水化物…………… 63.3 g ナトリウム…………… 740 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.9 g)	熱量…………… 476 kcal たんぱく質…………… 14.2 g 脂質…………… 16.8 g 炭水化物…………… 66.7 g ナトリウム…………… 1,079 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.7 g)	熱量…………… 464 kcal たんぱく質…………… 15.4 g 脂質…………… 11.9 g 炭水化物…………… 71.4 g ナトリウム…………… 629 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.6 g)
	本体535円 (税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	11/18(月)	11/19(火)	11/20(水)	11/21(木)	11/22(金)
	天ぶら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	肉じゃが (原材料の一部に小麦を含みます)	 さんま竜田と野菜の甘酢あん (原材料の一部に小麦を含みます)	チキンの醤油マスタードソース (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉と野菜の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	豚肉のケチャップ炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	たらのフライ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ウインナー入りソース焼きそば (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	いわしのつみれと野菜の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	揚げ出し豆腐と里芋の肉味噌たれ (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)	人参しりしり(沖縄県郷土料理) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ミニハンバーグ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ほうれん草ベーコン炒め (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	ひじき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
	細切りごぼうサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	かぼちゃサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、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)	切干大根のサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	きゅうりとわかめの酢の物
	*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…………… 16.1 g 脂質…………… 33.5 g 炭水化物…………… 25.6 g ナトリウム…………… 899 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.3 g)	熱量…………… 407 kcal たんぱく質…………… 14.1 g 脂質…………… 24.1 g 炭水化物…………… 33.7 g ナトリウム…………… 667 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.7 g)	熱量…………… 465 kcal たんぱく質…………… 15.4 g 脂質…………… 29.9 g 炭水化物…………… 33.0 g ナトリウム…………… 1,058 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.7 g)	熱量…………… 402 kcal たんぱく質…………… 25.6 g 脂質…………… 23.8 g 炭水化物…………… 21.3 g ナトリウム…………… 1,572 mg 食塩相当量(塩分)…………… (4.0 g)	熱量…………… 352 kcal たんぱく質…………… 17.2 g 脂質…………… 17.4 g 炭水化物…………… 31.5 g ナトリウム…………… 1,306 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.3 g)
	本体625円 (税675*円)				

11月18日(月)▶11月22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)

豚肉と玉葱のふんわり卵とじ	鮭(サケ)とさつま揚げの香味ソースがけ	スープカレー
豚肉と玉葱のふんわり卵とじ・ さんまの山椒焼き・ツナボテ・ 小松菜と豆ちやしの和え物・えのきのたらこ和え	鮭(サケ)とさつま揚げの香味ソースがけ・ 牛肉と牛蒡の炒め煮・茄子と煮し鶏の土佐煮・ 京揚げ入りひじき・青豆の甘煮	スープカレー・ 鰯のムニエル・蒟蒻のそぼろ煮・ 茄子の煮びたし・里芋の甘煮
アレルゲン(卵・乳・小麦) 205kcal、食塩相当量: 1.9g。 甘味料・カンゾウ、ステビア、発色剤・亜硝酸Na使用。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 228kcal、食塩相当量: 1.9g。 甘味料・カンゾウ使用。	アレルゲン(乳・小麦) 248kcal、食塩相当量: 1.6g。

**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。

