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

1/6（月）	1/7（火）	1/8（水）	1/9（木）	1/10（金）
鶏肉と野菜の肉味噌だれ （原材料の一部に小麦を含みます）	さばの生姜だれ （原材料の一部に小麦を含みます）	今週のおすすめ ポークカレー （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	ほうぼうの天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦を含みます）	牛肉のビビンバ風炒め （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	豚肉の玉子とじ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	たらのフライ （原材料の一部に小麦を含みます）	鶏と野菜の炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	水餃子 （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
しろ菜とツナの中華和え	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）	チンゲン菜のバター醤油炒め （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	キャベツと玉子の和え物 （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	ねぎ焼き （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
きくらげの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	切干大根煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	つきこんにゃくのたらこ煮 （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）	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）
イタリアン野菜のごま和え （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	れんこんと海藻の香味サラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	野菜のピクルス	こんにゃくとわかめの酢の物	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）
山菜のかつお風味 （原材料の一部に小麦を含みます）	高菜漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	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）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用	＊着色料（ラック）使用	＊着色料（ラック）使用
本体580円（税626.4円） 熱量 383 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.7 g 炭水化物 28.0 g ナトリウム 1,226 mg 食塩相当量（塩分） (3.1 g)	熱量 396 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 26.3 g 炭水化物 15.7 g ナトリウム 1,101 mg 食塩相当量（塩分） (2.8 g)	熱量 383 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 22.9 g 炭水化物 30.2 g ナトリウム 1,363 mg 食塩相当量（塩分） (3.5 g)	熱量 429 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 29.0 g 炭水化物 26.5 g ナトリウム 1,082 mg 食塩相当量（塩分） (2.7 g)	熱量 392 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 25.5 g 炭水化物 27.3 g ナトリウム 1,268 mg 食塩相当量（塩分） (3.2 g)

舞菜 お弁当コース

1/6（月）	1/7（火）	1/8（水）	1/9（木）	1/10（金）
赤飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
鶏肉と野菜の肉味噌だれ （原材料の一部に小麦を含みます）	さばの生姜だれ （原材料の一部に小麦を含みます）	今週のおすすめ ポークカレー （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	ほうぼうの天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦を含みます）	牛肉のビビンバ風炒め （原材料の一部に小麦を含みます）
しろ菜とツナの中華和え	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）	チンゲン菜のバター醤油炒め （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	キャベツと玉子の和え物 （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	ねぎ焼き （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
きくらげの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	切干大根煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	つきこんにゃくのたらこ煮 （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）	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）
イタリアン野菜のごま和え （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	れんこんと海藻の香味サラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	野菜のピクルス	こんにゃくとわかめの酢の物	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）
山菜のかつお風味 （原材料の一部に小麦を含みます）	高菜漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	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）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用	＊着色料（ラック）使用	＊着色料（ラック）使用
本体535円（税577.8円） 熱量 492 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 72.6 g ナトリウム 1,099 mg 食塩相当量（塩分） (2.8 g)	熱量 537 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 20.5 g 炭水化物 64.5 g ナトリウム 819 mg 食塩相当量（塩分） (2.1 g)	熱量 459 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 69.6 g ナトリウム 996 mg 食塩相当量（塩分） (2.5 g)	熱量 523 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 19.4 g 炭水化物 71.9 g ナトリウム 705 mg 食塩相当量（塩分） (1.8 g)	熱量 502 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 69.3 g ナトリウム 846 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 しっかりおかずコース

1/6（月）	1/7（火）	1/8（水）	1/9（木）	1/10（金）
れんこん挟み揚げ天（天つゆ付） （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	白身魚と野菜のカレーソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	今週のおすすめ 飛騨牛コロッケ（ソース付） （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）	鶏の山賊焼き （原材料の一部に小麦を含みます）
鶏と野菜の炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	がんもの煮物 （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）	メンチカツ（ソース付） （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	さばの竜田揚げ （原材料の一部に小麦を含みます）
白菜とツナの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	もやしと小松菜の玉子炒め （原材料の一部に卵、乳成分を含みます）	ほうれん草と油揚げのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	玉子焼き （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	メンマとこんにゃくの甘辛炒め （原材料の一部に小麦を含みます）
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）	紅あずまのサラダ	春雨サラダ（しそ風味） （原材料の一部に小麦を含みます）	竹輪の柚子こしょうマヨ和え （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	玉葱とコーンのサラダ
＊発色剤（亜硝酸Ｎａ）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	＊甘味料（カンゾウ）使用	
本体625円（税675円） 熱量 513 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 36.6 g 炭水化物 30.8 g ナトリウム 1,087 mg 食塩相当量（塩分） (2.8 g)	熱量 376 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 32.3 g ナトリウム 1,208 mg 食塩相当量（塩分） (3.1 g)	熱量 400 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 21.2 g 炭水化物 39.6 g ナトリウム 1,008 mg 食塩相当量（塩分） (2.6 g)	熱量 337 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.6 g 炭水化物 27.9 g ナトリウム 1,246 mg 食塩相当量（塩分） (3.2 g)	熱量 447 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 28.3 g 炭水化物 24.3 g ナトリウム 971 mg 食塩相当量（塩分） (2.5 g)

メインメニュー　セットメニュー

1月6日（月）▶1月10日（金）

舞菜 御膳（ごぜん）コース

本体690円（税込745円）

1/6（月）	1/7（火）	1/8（水）	1/9（木）	1/10（金）
エビと野菜のグラタン風 （原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます）	チンジャオロース （原材料の一部に小麦を含みます）	鱒の金山寺味噌焼き （原材料の一部に小麦を含みます）	今週のおすすめ 鶏肉の柚子風味焼き （原材料の一部に小麦を含みます）	アジのメンチカツ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
牛肉コロッケ（ソース付） （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	イカフリッター（青さ風味） （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	肉巻の甘酢あん （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	エビと野菜の炒め物 （原材料の一部に卵、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）
魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	高野豆腐と小松菜の煮物 （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）	豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	豆腐チャンプル （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
白菜とツナの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	ごぼうのおかか煮 （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）	ヤングコーンの甘酢炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	舞茸とピーマンのマヨ炒め （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
油揚げの味噌炒め	いんげんのごま和え （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	ほうれん草と油揚げのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	小松菜ともやしのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	しゅうまい （原材料の一部に卵、乳成分、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）	キャベツの煮びたし （原材料の一部に小麦を含みます）	人参とピーマンの甘辛炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	ナスの揚げびたし （原材料の一部に小麦を含みます）	れんこん金平 （原材料の一部に小麦を含みます）
もやしと根菜のサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	豆サラダ （原材料の一部に卵を含みます）	千切りポテトサラダ （原材料の一部に卵、乳成分、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）	玉葱とコーンのサラダ
きゅうり漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	葉大根とちりめんの炒め物	金時豆	しそ昆布 （原材料の一部に小麦を含みます）	高菜漬け （原材料の一部に小麦を含みます）
		＊増粘剤（カラギナン）、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	＊増粘剤（カラギナン）使用
熱量 512 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 30.3 g 炭水化物 41.5 g ナトリウム 1,573 mg 食塩相当量（塩分） (4.0 g)	熱量 512 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 29.3 g 炭水化物 39.2 g ナトリウム 1,316 mg 食塩相当量（塩分） (3.3 g)	熱量 414 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 45.3 g ナトリウム 1,267 mg 食塩相当量（塩分） (3.2 g)	熱量 460 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 30.9 g 炭水化物 20.7 g ナトリウム 1,442 mg 食塩相当量（塩分） (3.7 g)	熱量 458 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 23.7 g 炭水化物 45.9 g ナトリウム 986 mg 食塩相当量（塩分） (2.5 g)

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以下となるようにメニューを組み合わせています。

本体1,550円（税込1,674円）

チキンの赤ワインソテー	鰈（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	鰈（カレイ）の竜田揚げ・バンバンジー・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・キャベツの塩麹和え・白花豆
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。

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 クルコ 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。

co-op コープクルコ
食卓を笑顔に、地域を豊かに。