# 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

| 1/13（月） | 1/14（火） | 1/15（水） | 1/16（木） | 1/17（金） |
|---|---|---|---|---|
| 八宝菜<br>（原材料の一部に小麦、えびを含みます） | 今週のおすすめ 鶏肉の柚子風味焼き<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | 白身魚と野菜の中華ソース<br>（原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます） | プルコギ風牛肉の炒め物<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | ハガツオのバター焼き<br>（原材料の一部に乳成分を含みます） |
| 牛肉とメンマの煮物<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | イカフリッター（青さ風味）<br>（原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます） | 肉団子の照り焼き<br>（原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます） | がんもの煮物<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | メンチカツ<br>（原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます） |
| 豆腐ハンバーグ<br>（原材料の一部に乳成分、小麦を含みます） | ウインナー入り焼きそば<br>（原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます） | ねぎ入りうの花<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | ほうれん草とエリンギの炒め物<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | チンゲン菜と竹輪の和え物<br>（原材料の一部に卵、小麦を含みます） |
| 人参しりしり<br>（原材料の一部に卵、小麦を含みます） | ブロッコリーのスープ煮<br>（原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます） | いんげんのおかか和え<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | ほたて風味フライ<br>（原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます） | コーンポタージュポテト<br>（原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます） |
| 小松菜とちりめんのおひたし<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | 細切りごぼうサラダ<br>（原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます） | 筍と海藻の和え物<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | 玉葱入りコールスローサラダ<br>（原材料の一部に卵を含みます） | もやしと根菜のサラダ<br>（原材料の一部に小麦を含みます） |
| 金時豆 | もやしの赤しそ和え | 高菜玉子<br>（原材料の一部に卵、小麦を含みます） | 大根漬け<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | しば漬け<br>（原材料の一部に小麦を含みます） |
| | ＊着色料（ラック）使用 | | | |
| 本体580円（税626.4円）<br>熱量 353 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 19.5 g<br>炭水化物 26.4 g<br>ナトリウム 1,100 mg<br>食塩相当量（塩分） (2.8 g) | 熱量 379 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂質 21.5 g<br>炭水化物 22.1 g<br>ナトリウム 1,209 mg<br>食塩相当量（塩分） (3.1 g) | 熱量 387 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂質 20.4 g<br>炭水化物 32.7 g<br>ナトリウム 1,455 mg<br>食塩相当量（塩分） (3.7 g) | 熱量 391 kcal<br>たんぱく質 13.7 g<br>脂質 26.6 g<br>炭水化物 24.0 g<br>ナトリウム 1,252 mg<br>食塩相当量（塩分） (3.2 g) | 熱量 451 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂質 30.6 g<br>炭水化物 25.3 g<br>ナトリウム 1,036 mg<br>食塩相当量（塩分） (2.6 g) |

## 舞菜 お弁当コース

| 1/13（月） | 1/14（火） | 1/15（水） | 1/16（木） | 1/17（金） |
|---|---|---|---|---|
| ご飯 | 山菜ご飯<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| 八宝菜<br>（原材料の一部に小麦、えびを含みます） | 今週のおすすめ 鶏肉の柚子風味焼き<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | 白身魚と野菜の中華ソース<br>（原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます） | プルコギ風牛肉の炒め物<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | ハガツオのバター焼き<br>（原材料の一部に乳成分を含みます） |
| 豆腐ハンバーグ<br>（原材料の一部に乳成分、小麦を含みます） | ウインナー入り焼きそば<br>（原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます） | ねぎ入りうの花<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | ほうれん草とエリンギの炒め物<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | チンゲン菜と竹輪の和え物<br>（原材料の一部に卵、小麦を含みます） |
| 人参しりしり<br>（原材料の一部に卵、小麦を含みます） | ブロッコリーのスープ煮<br>（原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます） | いんげんのおかか和え<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | ほたて風味フライ<br>（原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます） | コーンポタージュポテト<br>（原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます） |
| 小松菜とちりめんのおひたし<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | 細切りごぼうサラダ<br>（原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます） | 筍と海藻の和え物<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | 玉葱入りコールスローサラダ<br>（原材料の一部に卵を含みます） | もやしと根菜のサラダ<br>（原材料の一部に小麦を含みます） |
| 金時豆 | もやしの赤しそ和え | 高菜玉子<br>（原材料の一部に卵、小麦を含みます） | 大根漬け<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | しば漬け<br>（原材料の一部に小麦を含みます） |
| | ＊着色料（ラック）使用 | | | |
| 本体535円（税577.8円）<br>熱量 476 kcal<br>たんぱく質 16.1 g<br>脂質 11.5 g<br>炭水化物 74.7 g<br>ナトリウム 732 mg<br>食塩相当量（塩分） (1.9 g) | 熱量 475 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 15.0 g<br>炭水化物 67.3 g<br>ナトリウム 1,144 mg<br>食塩相当量（塩分） (2.9 g) | 熱量 417 kcal<br>たんぱく質 11.5 g<br>脂質 9.2 g<br>炭水化物 69.7 g<br>ナトリウム 926 mg<br>食塩相当量（塩分） (2.4 g) | 熱量 510 kcal<br>たんぱく質 11.8 g<br>脂質 18.6 g<br>炭水化物 71.3 g<br>ナトリウム 874 mg<br>食塩相当量（塩分） (2.2 g) | 熱量 511 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂質 20.0 g<br>炭水化物 62.6 g<br>ナトリウム 766 mg<br>食塩相当量（塩分） (1.9 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

| 1/13（月） | 1/14（火） | 1/15（水） | 1/16（木） | 1/17（金） |
|---|---|---|---|---|
| ミックスフライ（タルタルソース付）<br>（原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます） | チンジャオロース<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | 肉じゃが<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | 今週のおすすめ チキンの味噌カツ煮<br>（原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます） | あんこうのポン酢たれ<br>（原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます） |
| けんちん煮<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | 揚げ餃子（醤油付）<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | 白はんぺんのフライ（ソース付）<br>（原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます） | エビとブロッコリーの塩炒め<br>（原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます） | 鶏と野菜の玉子とじ<br>（原材料の一部に卵、小麦を含みます） |
| 野菜入り洋風玉子焼き<br>（原材料の一部に卵を含みます） | ほうれん草ベーコン炒め<br>（原材料の一部に卵、乳成分を含みます） | 大根と揚げの炒め物<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | 豆腐しんじょうの和風あん<br>（原材料の一部に小麦を含みます） | 肉団子の甘酢あん<br>（原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます） |
| いんげんと竹輪のごま和え<br>（原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます） | きゅうりとツナの酢の物 | ひじきとくわいのサラダ<br>（原材料の一部に卵、小麦を含みます） | ポテトサラダ<br>（原材料の一部に卵を含みます） | 赤いんげん豆とさつま芋の甘煮 |
| ＊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 | | | |
| 本体625円（税675円）<br>熱量 442 kcal<br>たんぱく質 15.3 g<br>脂質 26.7 g<br>炭水化物 34.4 g<br>ナトリウム 887 mg<br>食塩相当量（塩分） (2.3 g) | 熱量 376 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂質 21.0 g<br>炭水化物 31.4 g<br>ナトリウム 1,459 mg<br>食塩相当量（塩分） (3.7 g) | 熱量 427 kcal<br>たんぱく質 13.5 g<br>脂質 24.4 g<br>炭水化物 39.0 g<br>ナトリウム 1,037 mg<br>食塩相当量（塩分） (2.6 g) | 熱量 493 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂質 29.9 g<br>炭水化物 38.0 g<br>ナトリウム 924 mg<br>食塩相当量（塩分） (2.3 g) | 熱量 400 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂質 19.2 g<br>炭水化物 35.3 g<br>ナトリウム 1,216 mg<br>食塩相当量（塩分） (3.1 g) |

メインメニュー　クルコ

メインメニュー　セットメニュー

1月13日(月)▶1月17日(金)

舞菜 御膳(ごぜん)コース

| 1/13(月) | 1/14(火) | 1/15(水) | 1/16(木) | 1/17(金) |
|---|---|---|---|---|
| 牛肉の生姜炒め<br>(原材料の一部に小麦を含みます) | 今週のおすすめ タラのおかか葱ソース<br>(原材料の一部に小麦を含みます) | 鶏肉の味噌マヨソース<br>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます) | あんこうの甘酢あんかけ<br>(原材料の一部に卵、小麦を含みます) | ポークカレー<br>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます) |
| 紅ズワイガニ入り<br>クリームコロッケ<br>(原材料の一部に乳成分、小麦、かにを含みます) | 牛肉と野菜の炒め物<br>(原材料の一部に小麦を含みます) | 姫高野と野菜の煮物<br>(原材料の一部に小麦を含みます) | つくねの照り焼き<br>(原材料の一部に小麦を含みます) | エビ寄せフライ<br>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます) |
| 厚揚げの和風あん<br>(原材料の一部に小麦を含みます) | ほうれん草ベーコン炒め<br>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます) | マカロニのトマトクリーム<br>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます) | 焼きビーフン<br>(原材料の一部に小麦を含みます) | ほうれん草と蒸し鶏の<br>塩麹炒め<br>(原材料の一部に小麦を含みます) |
| いんげんと竹輪のごま和え<br>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます) | コーンポタージュポテト<br>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます) | ミックス野菜の炒め物<br>(原材料の一部に乳成分を含みます) | 油揚げの玉子とじ<br>(原材料の一部に卵、小麦を含みます) | キャベツとウインナーの<br>炒め物 |
| 玉子焼き<br>(原材料の一部に卵、小麦を含みます) | さつま揚げと小松菜の煮物<br>(原材料の一部に卵、小麦を含みます) | ほうれん草とえのきの<br>おひたし<br>(原材料の一部に小麦を含みます) | イタリアン野菜の炒め物 | チンゲン菜と蒲鉾の煮物<br>(原材料の一部に小麦を含みます) |
| ピーマンとちりめんの和え物<br>(原材料の一部に小麦を含みます) | 根菜のうま塩炒め<br>(原材料の一部に小麦を含みます) | にらと玉子の炒め物<br>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます) | 玉葱と竹輪のソース炒め<br>(原材料の一部に卵、小麦を含みます) | 甘味噌金平ごぼう |
| ひじきとくわいのサラダ<br>(原材料の一部に卵、小麦を含みます) | きゅうりとツナの酢の物 | 筍と海藻の和え物<br>(原材料の一部に小麦を含みます) | ポテトサラダ<br>(原材料の一部に卵を含みます) | カリフラワーのマリネ |
| 白菜の梅酢風味<br>(原材料の一部に小麦を含みます) | キャベツの辛子和え<br>(原材料の一部に小麦を含みます) | 大根なます(ゆず風味)<br>(原材料の一部に小麦を含みます) | 黒豆<br>(原材料の一部に小麦を含みます) | 福神漬け<br>(原材料の一部に小麦を含みます) |
| ＊甘味料(カンゾウ)、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 | | ＊甘味料(カンゾウ)使用 | |
| 熱量……484 kcal<br>たんぱく質……14.9 g<br>脂質……33.0 g<br>炭水化物……32.0 g<br>ナトリウム……1,298 mg<br>食塩相当量(塩分)……(3.3 g) | 熱量……425 kcal<br>たんぱく質……22.9 g<br>脂質……22.1 g<br>炭水化物……33.3 g<br>ナトリウム……1,729 mg<br>食塩相当量(塩分)……(4.4 g) | 熱量……467 kcal<br>たんぱく質……22.3 g<br>脂質……25.7 g<br>炭水化物……35.7 g<br>ナトリウム……1,593 mg<br>食塩相当量(塩分)……(4.0 g) | 熱量……462 kcal<br>たんぱく質……21.5 g<br>脂質……22.5 g<br>炭水化物……42.7 g<br>ナトリウム……1,451 mg<br>食塩相当量(塩分)……(3.7 g) | 熱量……522 kcal<br>たんぱく質……20.1 g<br>脂質……30.6 g<br>炭水化物……41.4 g<br>ナトリウム……1,653 mg<br>食塩相当量(塩分)……(4.2 g) |

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以下となるようにメニューを組み合わせています。

本体1,550円(税込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･<br>京揚げと九条ねぎの卵和え･鶏挽肉入り金平･<br>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･<br>鱈のトマト煮･キャベツとじゃこの中華和え･<br>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･<br>茄子のミートソース･彩り春雨･<br>牛蒡の煮物･なめこおろし |
| アレルゲン〔卵･乳･小麦〕<br>249kcal、食塩相当量:1.9g。<br>甘味料･カンゾウ、ステビア使用。 | アレルゲン〔小麦〕<br>246kcal、食塩相当量:1.9g。 | アレルゲン〔乳･小麦〕<br>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。