

# 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	1/20(月)	1/21(火)	1/22(水)	1/23(木)	1/24(金)
おかずコース 580円 (税別)	天ぶら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	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>	バラ焼き風炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	あんこうの甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> 照り焼きハンバーグ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	姫高野と野菜の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	牛肉と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	肉しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	コーンクリームコロッケ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かきを含みます)</small>
	キャベツとあさりの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いんげんとベーコンの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	ほうれん草と油揚げのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小車麩の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
	小松菜の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、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>	竹輪とピーマンのねりごま炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	キャベツとにらの味噌炒め <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>
	野菜のマリネ <small>(原材料の一部に乳成分、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>	大学芋 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白菜と蒸し鶏のねぎ生姜風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
	ゆず広島菜 <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>	きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野沢菜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用				*発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 373 kcal たんぱく質…………… 12.4 g 脂質…………… 22.1 g 炭水化物…………… 30.5 g ナトリウム…………… 1,070 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.7 g)	熱量…………… 348 kcal たんぱく質…………… 19.0 g 脂質…………… 21.2 g 炭水化物…………… 21.0 g ナトリウム…………… 998 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.5 g)	熱量…………… 390 kcal たんぱく質…………… 15.1 g 脂質…………… 21.3 g 炭水化物…………… 34.0 g ナトリウム…………… 1,279 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)	熱量…………… 389 kcal たんぱく質…………… 18.8 g 脂質…………… 18.1 g 炭水化物…………… 36.8 g ナトリウム…………… 1,106 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.8 g)	熱量…………… 369 kcal たんぱく質…………… 13.8 g 脂質…………… 17.7 g 炭水化物…………… 38.7 g ナトリウム…………… 1,098 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.8 g)

舞菜	1/20(月)	1/21(火)	1/22(水)	1/23(木)	1/24(金)
お弁当コース 535円 (税別)	ご飯	ご飯	わかめご飯	ご飯	ご飯
	天ぶら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	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>	バラ焼き風炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	あんこうの甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> 照り焼きハンバーグ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	キャベツとあさりの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いんげんとベーコンの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	ほうれん草と油揚げのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小車麩の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
	小松菜の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、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>	竹輪とピーマンのねりごま炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	キャベツとにらの味噌炒め <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>
	野菜のマリネ <small>(原材料の一部に乳成分、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>	大学芋 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白菜と蒸し鶏のねぎ生姜風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
	ゆず広島菜 <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>	きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野沢菜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用				*発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 467 kcal たんぱく質…………… 11.7 g 脂質…………… 15.0 g 炭水化物…………… 68.7 g ナトリウム…………… 916 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.3 g)	熱量…………… 480 kcal たんぱく質…………… 19.2 g 脂質…………… 14.1 g 炭水化物…………… 67.0 g ナトリウム…………… 671 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.7 g)	熱量…………… 494 kcal たんぱく質…………… 13.2 g 脂質…………… 13.9 g 炭水化物…………… 79.1 g ナトリウム…………… 1,144 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.9 g)	熱量…………… 449 kcal たんぱく質…………… 14.4 g 脂質…………… 10.4 g 炭水化物…………… 71.5 g ナトリウム…………… 668 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.7 g)	熱量…………… 464 kcal たんぱく質…………… 14.9 g 脂質…………… 10.7 g 炭水化物…………… 75.1 g ナトリウム…………… 853 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.2 g)

\*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

舞菜	1/20(月)	1/21(火)	1/22(水)	1/23(木)	1/24(金)	
しつかりおかずコース 625円 (税別)	チキン南蛮(タルタルソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	白身魚とナスの中華野菜ソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> メンチカツの甘辛だれ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	さばの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉の柳川風 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	
	ふんわり天の煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	いも煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ごぼ天煮とカニ入りつみれ煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かきを含みます)</small>	野菜コロッケ(ソース付) <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	エビのチリソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	
	ごぼうのおかか煮 <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>	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>	白菜の中華うま煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしとツナの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	
	玉葱とコーンのサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	煮豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ちりめん風味のサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	
		*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用				
		熱量…………… 554 kcal たんぱく質…………… 23.3 g 脂質…………… 35.5 g 炭水化物…………… 34.3 g ナトリウム…………… 1,503 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.8 g)	熱量…………… 316 kcal たんぱく質…………… 16.5 g 脂質…………… 14.5 g 炭水化物…………… 29.6 g ナトリウム…………… 1,148 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.9 g)	熱量…………… 517 kcal たんぱく質…………… 14.7 g 脂質…………… 32.9 g 炭水化物…………… 40.2 g ナトリウム…………… 971 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.5 g)	熱量…………… 488 kcal たんぱく質…………… 18.8 g 脂質…………… 34.0 g 炭水化物…………… 27.0 g ナトリウム…………… 968 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.5 g)	熱量…………… 320 kcal たんぱく質…………… 17.4 g 脂質…………… 16.2 g 炭水化物…………… 26.1 g ナトリウム…………… 1,042 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)

舞 菜	1/20(月)	1/21(火)	1/22(水)	1/23(木)	1/24(金)
御膳(ごぜん)コース	天ぷら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	チキンカツ(ソース付) <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	<b>今週の おすすめ</b> ブリの柚子味噌焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚焼肉 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白身魚の山菜あん (七味風味) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	豚すき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ふんわり天煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	肉団子の照り焼き <small>(原材料の一部に卵、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>	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>
	ほうれん草とひき肉の和え物 <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>	高野豆腐の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	マーボーナス <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かぼちゃコロケ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	里芋の青さ風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	筍とそぼろの甘辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこんの中華炒め煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	油揚げの味噌炒め	チンゲン菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	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>	しろ菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉ねぎといんげんの炒め物	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>	もやしとツナの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	カリフラワーの柚子こしょう和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	糸こんにゃくのたらこ炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	ざつま揚げと切干大根煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ブロッコリーのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	玉葱とコーンのサラダ	うの花サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</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>	白菜と蒸し鶏のねぎ生姜風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	魚肉ソーセージのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	生姜昆布 <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>	大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うぐいす豆
		*発色剤(亜硝酸Na)使用	*着色料(ラック)使用		
	熱量……………461 kcal たんぱく質……………18.4 g 脂質……………26.8 g 炭水化物……………36.8 g ナトリウム……………1,352 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.4 g)	熱量……………495 kcal たんぱく質……………18.0 g 脂質……………31.6 g 炭水化物……………34.9 g ナトリウム……………1,534 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.9 g)	熱量……………417 kcal たんぱく質……………23.7 g 脂質……………22.5 g 炭水化物……………28.5 g ナトリウム……………1,005 mg 食塩相当量(塩分)……………(2.6 g)	熱量……………537 kcal たんぱく質……………23.1 g 脂質……………35.0 g 炭水化物……………32.4 g ナトリウム……………1,326 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.4 g)	熱量……………466 kcal たんぱく質……………19.4 g 脂質……………27.9 g 炭水化物……………34.3 g ナトリウム……………1,528 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.9 g)

本体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。

本体1,550円  
(税1,674円)

豚肉と玉葱のふんわり卵とじ	鮭(サケ)とざ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・ツナポテト・ 小松菜と豆もやしの和え物・えのきのたらこ和え	鮭(サケ)とざつま揚げの香味ソースがけ・ 牛肉と牛蒡の炒め煮・茄子と蒸し鶏の土佐煮・ 京揚げ入りひじき・青豆の甘煮	スープカレー・ 鱈のムニエル・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。

### 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。

## 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ご注文変更や休止は、  
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

CO-OP コープクルコ  
食卓を笑顔に、地域を豊かに。