

# 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	1/27(月)	1/28(火)	1/29(水)	1/30(木)	1/31(金)
おかずコース 580円 (税別)	<b>人気メニュー</b> さばの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	<b>人気メニュー</b> 鶏のくわ焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	<b>人気メニュー</b> おでん <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	<b>人気メニュー</b> デミソースヒレカツ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	<b>人気メニュー</b> イカ天 甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	筑前煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	エビ寄せフライ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	牛肉のアップルジンジャー炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	銀ひらすの西京焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
	ほうれん草ベーコン炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	くわいのたらこバター醤油炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	高野豆腐の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜とウインナーの炒め物
	玉子焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	人参とひき肉の金平 <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>	にらと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	れんこんのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	いんげんの白和え	イタリアン野菜のピクルス	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	千切りポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	紅あずまのサラダ
	生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うぐいす豆	玉葱ときゅうりの和え物	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>	柚子こんにやく <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)、甘味料(カンゾウ)使用		*甘味料(カンゾウ)使用		
熱量…………… 372 kcal たんぱく質…………… 20.2 g 脂質…………… 23.0 g 炭水化物…………… 18.2 g ナトリウム…………… 727 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.8 g)	熱量…………… 398 kcal たんぱく質…………… 19.8 g 脂質…………… 22.3 g 炭水化物…………… 29.2 g ナトリウム…………… 1,114 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.8 g)	熱量…………… 373 kcal たんぱく質…………… 17.2 g 脂質…………… 20.7 g 炭水化物…………… 29.7 g ナトリウム…………… 1,250 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)	熱量…………… 388 kcal たんぱく質…………… 17.1 g 脂質…………… 21.2 g 炭水化物…………… 32.5 g ナトリウム…………… 938 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.4 g)	熱量…………… 381 kcal たんぱく質…………… 16.7 g 脂質…………… 20.5 g 炭水化物…………… 32.2 g ナトリウム…………… 1,261 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)	

舞菜	1/27(月)	1/28(火)	1/29(水)	1/30(木)	1/31(金)
お弁当コース 535円 (税別)	ご飯	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
	<b>人気メニュー</b> さばの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	<b>人気メニュー</b> 鶏のくわ焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	<b>人気メニュー</b> おでん <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	<b>人気メニュー</b> デミソースヒレカツ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	<b>人気メニュー</b> イカ天 甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	ほうれん草ベーコン炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	くわいのたらこバター醤油炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	高野豆腐の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜とウインナーの炒め物
	玉子焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	人参とひき肉の金平 <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>	にらと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	れんこんのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	いんげんの白和え	イタリアン野菜のピクルス	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	千切りポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	紅あずまのサラダ
	生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うぐいす豆	玉葱ときゅうりの和え物	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>	柚子こんにやく <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)、甘味料(カンゾウ)使用		*甘味料(カンゾウ)使用		
熱量…………… 534 kcal たんぱく質…………… 19.2 g 脂質…………… 21.1 g 炭水化物…………… 61.8 g ナトリウム…………… 589 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.5 g)	熱量…………… 474 kcal たんぱく質…………… 15.5 g 脂質…………… 13.5 g 炭水化物…………… 70.1 g ナトリウム…………… 682 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.7 g)	熱量…………… 467 kcal たんぱく質…………… 15.7 g 脂質…………… 13.0 g 炭水化物…………… 69.6 g ナトリウム…………… 802 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.0 g)	熱量…………… 503 kcal たんぱく質…………… 15.4 g 脂質…………… 16.1 g 炭水化物…………… 73.9 g ナトリウム…………… 970 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.5 g)	熱量…………… 505 kcal たんぱく質…………… 14.6 g 脂質…………… 14.5 g 炭水化物…………… 76.3 g ナトリウム…………… 831 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	1/27(月)	1/28(火)	1/29(水)	1/30(木)	1/31(金)
しつかりおかずコース 625円 (税別)	<b>人気メニュー</b> 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>	<b>人気メニュー</b> 豚すき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	<b>人気メニュー</b> 海鮮炒め <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	<b>人気メニュー</b> 甘辛醤油チキンカツ(大根おろし付) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	<b>人気メニュー</b> デミソースのハンバーグ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	豚肉の高菜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かぼちゃコロツケ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</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>	イカタコ入りはんぺんの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)</small>	さば竜田の甘辛揚げ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	マーボー春雨 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ちくわと小松菜のカレー炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ナスのおかか煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	コーンポタージュポテト <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	スクランブルエッグ <small>(原材料の一部に卵、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>	きゅうりと蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ツナコーンサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	キャベツのごまマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	れんこんと海藻の香味サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
					*着色料(ラック)、増粘剤(カラギナン)使用
	熱量…………… 437 kcal たんぱく質…………… 13.8 g 脂質…………… 30.3 g 炭水化物…………… 27.9 g ナトリウム…………… 916 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.3 g)	熱量…………… 404 kcal たんぱく質…………… 13.4 g 脂質…………… 23.8 g 炭水化物…………… 34.0 g ナトリウム…………… 683 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.7 g)	熱量…………… 382 kcal たんぱく質…………… 19.6 g 脂質…………… 19.1 g 炭水化物…………… 31.5 g ナトリウム…………… 1,247 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)	熱量…………… 399 kcal たんぱく質…………… 15.3 g 脂質…………… 23.7 g 炭水化物…………… 30.1 g ナトリウム…………… 1,356 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.4 g)	熱量…………… 472 kcal たんぱく質…………… 20.0 g 脂質…………… 26.1 g 炭水化物…………… 39.7 g ナトリウム…………… 1,323 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.4 g)

# 人気メニューWEEK!

1月27日(月)▶1月31日(金)

舞 菜	1/27(月)	1/28(火)	1/29(水)	1/30(木)	1/31(金)
御膳(ごぜん)コース	<b>人気メニュー</b> 鶏肉と野菜の肉味噌だれ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	<b>人気メニュー</b> サーモンフライ(タルタルソース付) (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	<b>人気メニュー</b> 照り焼きハンバーグ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	<b>人気メニュー</b> さばのカレー焼き (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	<b>人気メニュー</b> 豚の角煮 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	2色しゅうまい (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	鶏ごぼういなり煮 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	エビのマヨソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	豚肉とれんこんの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	白身魚フライ(ソース付) (原材料の一部に小麦を含みます)
	野菜の煮しめ (原材料の一部に小麦を含みます)	ナスとドライトマトのおひたし (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	小松菜と豚肉の煮物 (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)	ねぎ焼き (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	人参ときくらげの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	くわいの甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ささがき金平 (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)	カリフラワーの明太ソース和え (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)
	ほうれん草とエリンギの炒め物 (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 (原材料の一部に卵、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)	しろ菜とツナの中華和え	つきこんにゃくのごま風味炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
	山菜と油揚げの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	コーンポタージュポテト (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	キャベツとにらの味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ウインナーのケチャップ炒め
	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)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	イタリアン野菜のピクルス	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)	もやしと根菜のサラダ (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)	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	しそ昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	大学芋 (原材料の一部に小麦を含みます)
		*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)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(カンゾウ)使用	*着色料(ラック)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(カンゾウ)使用
	熱量……………457 kcal たんぱく質……………21.6 g 脂質……………23.0 g 炭水化物……………40.4 g ナトリウム……………1,662 mg 食塩相当量(塩分)……………(4.2 g)	熱量……………428 kcal たんぱく質……………15.7 g 脂質……………25.1 g 炭水化物……………34.1 g ナトリウム……………1,090 mg 食塩相当量(塩分)……………(2.8 g)	熱量……………463 kcal たんぱく質……………19.7 g 脂質……………20.5 g 炭水化物……………50.1 g ナトリウム……………1,516 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.9 g)	熱量……………521 kcal たんぱく質……………23.4 g 脂質……………34.5 g 炭水化物……………28.8 g ナトリウム……………1,432 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.6 g)	熱量……………489 kcal たんぱく質……………20.0 g 脂質……………27.4 g 炭水化物……………40.2 g ナトリウム……………1,436 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.6 g)

本  
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  
1,550円  
(税1,674円)

いかとたっぷり野菜の炒め煮	豚肉と厚揚げの白味噌煮	鯖(サワラ)とあさりのうま塩あんかけ
いかとたっぷり野菜の炒め煮・茄子の白味噌チーズがけ・シエルマカロニのクリームソース和え・雑穀とひじきの白和え・鶏はくしと小松菜の柚子胡椒和え	豚肉と厚揚げの白味噌煮・小海老のピーマン・野菜の土佐煮・コーンとポテトのクリーム仕立て・木耳と赤ピーマンの胡麻和え	鯖(サワラ)とあさりのうま塩あんかけ・鶏肉の山椒煮・コーンとキャベツの甘醤油煮・春雨サラダ・南瓜と薩摩芋の甘煮
アレルゲン(卵・乳・小麦) 213kcal、食塩相当量:1.7g。増粘安定剤・カラギナン、甘味料・カンゾウ、発色剤・亜硝酸Na使用。	アレルゲン(卵・乳・小麦・えび) 191kcal、食塩相当量:2.0g。 甘味料・カンゾウ、発色剤・亜硝酸Na使用。	アレルゲン(乳・小麦) 217kcal、食塩相当量:1.5g。 甘味料・カンゾウ使用。

### 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  
コープフルコ  
食卓を笑顔に、地域を豊かに。