

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	2/3(月)	2/4(火)	2/5(水)	2/6(木)	2/7(金)
おかずコース 580円 (税別)	鶏つくねの照り焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ホキのトマトソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	マーボー豆腐 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ サーモンフライ (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>	豚肉のごまだれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	なすのはさみ揚げ天 (天つゆ付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	アジの落とし揚げ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	豚肉と根菜のしぐれ煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	紅ズワイガニ入り クリームコロッケ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、かにを含みます)</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>	ほうれん草の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	くわいとベーコンの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草となめこの おひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	小松菜とカニカマの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	かぼちゃと椎茸の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いんげんとちりめんの 炒め煮 <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>	こんにやくとメンマの 甘辛炒め <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>	イタリアン野菜のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	コーンポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	カリフラワーの カレーピクルス <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根サラダ(中華風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	フルーツシロップ和え	キャベツと人参の浅漬け	しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	赤いんげん豆とさつま芋の 甘煮	小松菜のおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	*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		*増粘剤(カラギナン)使用
熱量…………… 354 kcal たんぱく質…………… 18.6 g 脂質…………… 17.2 g 炭水化物…………… 29.7 g ナトリウム…………… 1,258 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)	熱量…………… 372 kcal たんぱく質…………… 17.5 g 脂質…………… 16.5 g 炭水化物…………… 37.6 g ナトリウム…………… 1,214 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.1 g)	熱量…………… 419 kcal たんぱく質…………… 16.4 g 脂質…………… 26.8 g 炭水化物…………… 27.6 g ナトリウム…………… 1,278 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)	熱量…………… 446 kcal たんぱく質…………… 17.5 g 脂質…………… 28.2 g 炭水化物…………… 30.1 g ナトリウム…………… 896 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.3 g)	熱量…………… 446 kcal たんぱく質…………… 19.1 g 脂質…………… 28.7 g 炭水化物…………… 27.8 g ナトリウム…………… 1,199 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.0 g)	

舞菜	2/3(月)	2/4(火)	2/5(水)	2/6(木)	2/7(金)
お弁当コース 535円 (税別)	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	赤飯
	鶏つくねの照り焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ホキのトマトソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	マーボー豆腐 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ サーモンフライ (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>	豚肉のごまだれ <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>	ほうれん草の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	くわいとベーコンの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草となめこの おひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	小松菜とカニカマの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	かぼちゃと椎茸の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いんげんとちりめんの 炒め煮 <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>	こんにやくとメンマの 甘辛炒め <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>	イタリアン野菜のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	コーンポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	カリフラワーの カレーピクルス <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根サラダ(中華風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	フルーツシロップ和え	キャベツと人参の浅漬け	しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	赤いんげん豆とさつま芋の 甘煮	小松菜のおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	*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		*増粘剤(カラギナン)使用
熱量…………… 437 kcal たんぱく質…………… 13.9 g 脂質…………… 9.3 g 炭水化物…………… 71.3 g ナトリウム…………… 656 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.7 g)	熱量…………… 448 kcal たんぱく質…………… 19.3 g 脂質…………… 6.2 g 炭水化物…………… 76.0 g ナトリウム…………… 991 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.5 g)	熱量…………… 539 kcal たんぱく質…………… 13.7 g 脂質…………… 20.2 g 炭水化物…………… 37.2 g ナトリウム…………… 983 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.5 g)	熱量…………… 473 kcal たんぱく質…………… 11.8 g 脂質…………… 14.0 g 炭水化物…………… 71.7 g ナトリウム…………… 486 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.2 g)	熱量…………… 461 kcal たんぱく質…………… 17.9 g 脂質…………… 14.8 g 炭水化物…………… 63.9 g ナトリウム…………… 1,123 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.9 g)	

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

舞菜	2/3(月)	2/4(火)	2/5(水)	2/6(木)	2/7(金)
しつかりおかずコース 625円 (税別)	豚肉と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チキンのカツ煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ ビーフシチュー <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	たらのバター焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	エビカツ (タルタルソース付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>
	いわしのつみれと野菜の 煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ナスとさつま揚げの 味噌炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	まぐろ野菜カツ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	つくねの大葉巻 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	鶏と大根の中華うま煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	キャベツと玉子の中華風 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	玉子焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	いんげんのおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜とツナの レモン風味炒め	人参とピーマンの 甘辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	豆のごま和えサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根なます(柚子風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	細切りごぼうサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	うの花と豆のサラダ <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>
	*着色料(ラック)使用	*甘味料(カンゾウ)使用	*増粘剤(カラギナン)使用		
	熱量…………… 361 kcal たんぱく質…………… 21.2 g 脂質…………… 19.6 g 炭水化物…………… 25.0 g ナトリウム…………… 1,322 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.4 g)	熱量…………… 472 kcal たんぱく質…………… 15.1 g 脂質…………… 29.7 g 炭水化物…………… 35.4 g ナトリウム…………… 880 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.2 g)	熱量…………… 516 kcal たんぱく質…………… 16.1 g 脂質…………… 33.5 g 炭水化物…………… 37.2 g ナトリウム…………… 918 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.3 g)	熱量…………… 363 kcal たんぱく質…………… 25.1 g 脂質…………… 17.1 g 炭水化物…………… 26.6 g ナトリウム…………… 1,090 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.8 g)	熱量…………… 403 kcal たんぱく質…………… 15.7 g 脂質…………… 20.1 g 炭水化物…………… 39.0 g ナトリウム…………… 1,022 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)

舞 菜	2/3(月)	2/4(火)	2/5(水)	2/6(木)	2/7(金)
御膳(ごぜん)コース	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>	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 鶏と水餃子の味噌鍋仕立て <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	海鮮プルコギ風炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>
	鶏と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	まぐろ野菜カツ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉のケチャップ炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	金平ごぼう入りちぎり揚げ	すき焼き風フライ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	なすの香味和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高野豆腐と野菜の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	しろ菜と豚肉の中華炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	大根と鶏肉の中華うま煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	きくらげの煮物 <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>	いんげんのおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	イタリアン野菜の炒め物	もやしとコーンの炒め物
	小松菜とウインナーの炒め物	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>	エリンギのバター醤油炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	里芋と椎茸の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草となめこのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	かに入りつみれの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	糸昆布の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜とツナのレモン風味炒め	こんにゃくとメンマの甘辛炒め <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>	れんこんサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	カリフラワーのマリネ	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>	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>
	フルーツシロップ和え	白菜の梅酢風味 <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>	しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ゆず広島菜 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
		*着色料(ラック)使用	*甘味料(カンゾウ)、増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用		
	熱量……………428 kcal たんぱく質……………24.3 g 脂質……………22.8 g 炭水化物……………31.4 g ナトリウム……………1,423 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.6 g)	熱量……………546 kcal たんぱく質……………20.1 g 脂質……………34.3 g 炭水化物……………39.5 g ナトリウム……………1,579 mg 食塩相当量(塩分)……………(4.0 g)	熱量……………524 kcal たんぱく質……………21.5 g 脂質……………35.2 g 炭水化物……………30.5 g ナトリウム……………1,167 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.0 g)	熱量……………435 kcal たんぱく質……………20.5 g 脂質……………26.7 g 炭水化物……………27.8 g ナトリウム……………1,264 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.2 g)	熱量……………424 kcal たんぱく質……………19.1 g 脂質……………21.9 g 炭水化物……………37.7 g ナトリウム……………1,607 mg 食塩相当量(塩分)……………(4.1 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)

クリームシチュー	茄子と鯖(サワラ)の柚子胡椒添え	鶏のトマトソースとじゃが芋のコンソメ煮
クリームシチュー・カジキのバジルソース・卵焼きのミートソース・ブロッコリーのソテー・昆布豆	茄子と鯖(サワラ)の柚子胡椒添え・ロールキャベツのトマト煮・ブロッコリーのクリーム和え・切干大根煮・豆と牛蒡の甘煮	鶏のトマトソース・じゃが芋のコンソメ煮・明石焼き・蓮根の炒め物・ツナとコーンのおかか和え
アレルゲン(卵・乳・小麦) 301kcal、食塩相当量:1.7g。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 204kcal、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(卵・乳・小麦) 225kcal、食塩相当量:1.6g。 発色剤・亜硝酸Na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商品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
夕食宅配 0120-025-261