

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	2/10(月)	2/11(火)	2/12(水)	2/13(木)	2/14(金)
おかずコース 580円 (税別626円)	ミックスフライ (タルタルソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	チンジャオロース <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>	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>	メルルーサの照り焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ひろうすの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	カニ玉風 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	豚肉と厚揚げの オイスター炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	黒はんぺんフライ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>
	ブロッコリーと ウインナーの炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、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>	しろ菜とツナの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	竹輪とほうれん草の おかか和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	春雨のうま塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	茎わかめの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜と油揚げの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテトのレモン風味炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	金平ごぼう <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜とカニカマの おひたし <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</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>	人参とちりめんの酢の物	カリフラワーと玉子の サラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</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>	うの花サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	もやしの赤しそ和え	大根漬け <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>	ゆず広島菜 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高菜漬け <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		*甘味料(カンゾウ)、着色料(ラック)使用
熱量…………… 444 kcal たんぱく質…………… 18.8 g 脂質…………… 26.9 g 炭水化物…………… 30.7 g ナトリウム…………… 1,078 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.7 g)	熱量…………… 324 kcal たんぱく質…………… 13.6 g 脂質…………… 17.1 g 炭水化物…………… 28.3 g ナトリウム…………… 1,163 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.0 g)	熱量…………… 398 kcal たんぱく質…………… 20.3 g 脂質…………… 22.7 g 炭水化物…………… 27.9 g ナトリウム…………… 1,331 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.4 g)	熱量…………… 392 kcal たんぱく質…………… 17.4 g 脂質…………… 20.8 g 炭水化物…………… 34.0 g ナトリウム…………… 1,340 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.4 g)	熱量…………… 371 kcal たんぱく質…………… 21.6 g 脂質…………… 22.8 g 炭水化物…………… 20.2 g ナトリウム…………… 1,310 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.3 g)	

舞菜	2/10(月)	2/11(火)	2/12(水)	2/13(木)	2/14(金)
お弁当コース 535円 (税別577円)	五目ご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ミックスフライ (タルタルソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	チンジャオロース <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>	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>	メルルーサの照り焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ブロッコリーと ウインナーの炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、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>	しろ菜とツナの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	竹輪とほうれん草の おかか和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	春雨のうま塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	茎わかめの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜と油揚げの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテトのレモン風味炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	金平ごぼう <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜とカニカマの おひたし <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</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>	人参とちりめんの酢の物	カリフラワーと玉子の サラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</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>	うの花サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	もやしの赤しそ和え	大根漬け <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>	ゆず広島菜 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高菜漬け <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		*着色料(ラック)使用
熱量…………… 516 kcal たんぱく質…………… 15.3 g 脂質…………… 18.6 g 炭水化物…………… 71.7 g ナトリウム…………… 1,104 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.8 g)	熱量…………… 475 kcal たんぱく質…………… 14.1 g 脂質…………… 13.7 g 炭水化物…………… 71.1 g ナトリウム…………… 901 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.3 g)	熱量…………… 489 kcal たんぱく質…………… 16.7 g 脂質…………… 15.1 g 炭水化物…………… 69.0 g ナトリウム…………… 775 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.0 g)	熱量…………… 430 kcal たんぱく質…………… 13.5 g 脂質…………… 9.4 g 炭水化物…………… 70.6 g ナトリウム…………… 988 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.5 g)	熱量…………… 459 kcal たんぱく質…………… 17.5 g 脂質…………… 12.6 g 炭水化物…………… 66.6 g ナトリウム…………… 896 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.3 g)	

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

舞菜	2/10(月)	2/11(火)	2/12(水)	2/13(木)	2/14(金)
しつかりおかずコース 625円 (税別675円)	タンドリーチキン <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 豚肉入り 韓国風マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	さば竜田のポン酢だれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	牛焼肉 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	白身魚と野菜の 甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、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>	ごぼ天煮と煮たまご <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	肉団子のトマトソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	たらのフライ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ソース焼きそば <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</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>	ケールとベーコンの バター醤油和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	竹輪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>	切干大根煮 <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>
	人参とちりめんの酢の物	春雨サラダ(しそ風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根サラダ <small>(原材料の一部に卵、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>	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>
		*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…………… 433 kcal たんぱく質…………… 26.0 g 脂質…………… 26.6 g 炭水化物…………… 21.8 g ナトリウム…………… 1,023 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)	熱量…………… 314 kcal たんぱく質…………… 17.0 g 脂質…………… 19.0 g 炭水化物…………… 18.5 g ナトリウム…………… 1,135 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.9 g)	熱量…………… 563 kcal たんぱく質…………… 21.3 g 脂質…………… 36.5 g 炭水化物…………… 36.7 g ナトリウム…………… 1,140 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.9 g)	熱量…………… 492 kcal たんぱく質…………… 16.4 g 脂質…………… 34.6 g 炭水化物…………… 28.0 g ナトリウム…………… 914 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.3 g)	熱量…………… 414 kcal たんぱく質…………… 15.5 g 脂質…………… 21.6 g 炭水化物…………… 38.4 g ナトリウム…………… 1,339 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.4 g)

	2/10(月)	2/11(火)	2/12(水)	2/13(木)	2/14(金)
舞菜 御膳(ごぜん)コース	牛肉とチンゲン菜の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	いか天甘酢あん <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	今週のオススメ 鶏のかぶおろしあん <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ホキの香草焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ヒレカツ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	豆腐ハンバーグ <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>	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>	牛肉の塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	イカと玉子の中華炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>
	キャベツと蒸し鶏の韓国風和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ケールとベーコンのバター醤油和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	なすとそぼろの味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野菜コロッケ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜とあさりの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	うの花 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこん金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	舞茸とピーマンのマヨ炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	さつま揚げと野菜のカレー炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	白菜とツナの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ほうれん草のごま和え <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>	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>	ブロッコリーと高野豆腐の中華和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草とえのきのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	しろ菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	里芋の青さ風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根の味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	カリフラワーとツナのサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	人参サラダ <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>	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>
	うぐいす豆	さつま芋の甘煮	山菜の梅風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	柚子こんにゃく <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	*増粘剤(カラギナン)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)、着色料(ラック)使用		
	熱量…………… 495 kcal たんぱく質…………… 19.9 g 脂質…………… 29.8 g 炭水化物…………… 36.6 g ナトリウム…………… 1,715 mg 食塩相当量(塩分)…………… (4.4 g)	熱量…………… 496 kcal たんぱく質…………… 23.3 g 脂質…………… 27.6 g 炭水化物…………… 39.0 g ナトリウム…………… 1,533 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.9 g)	熱量…………… 470 kcal たんぱく質…………… 22.2 g 脂質…………… 30.2 g 炭水化物…………… 26.8 g ナトリウム…………… 1,279 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)	熱量…………… 440 kcal たんぱく質…………… 21.3 g 脂質…………… 25.9 g 炭水化物…………… 30.0 g ナトリウム…………… 1,512 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.8 g)	熱量…………… 473 kcal たんぱく質…………… 22.0 g 脂質…………… 25.3 g 炭水化物…………… 39.9 g ナトリウム…………… 1,515 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.8 g)

本体690円
税別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
税別1,674円

赤魚の野菜旨煮	豚肉と野菜の胡麻だれ	鱈の竜田揚げ
赤魚の野菜旨煮・鶏肉の柚子胡椒焼・南瓜の昆布あん・薩摩芋と蒟蒻の白和え・もやしのサーサイ和え	豚肉と野菜の胡麻だれ・鱈のアーモンド揚げ・茄子の煮浸し・カニ風味卵炒め・切干大根煮	鱈の竜田揚げ・のっぺい風煮物・鍋しぎ・インゲンと人参の胡麻和え・キャベツのどろろ昆布和え
アレルゲン(小麦) 243kcal、食塩相当量: 1.6g。甘味料・カンゾウ使用。	アレルゲン(卵・乳・小麦・かに) 286kcal、食塩相当量: 1.4g。増粘安定剤・カラギナン、着色料・ラック色素使用。	アレルゲン(小麦) 239kcal、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

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。