

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。

	4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)
舞菜おかず	今週のおすすめ 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>	牛肉のピビンバ風炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	鶏のから揚げ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	白身魚のパン粉焼き <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	豚肉と野菜のピリ辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	水餃子のみぞれあん <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	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>	カニ玉風 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	デミソースのミニハンバーグ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	ほうれん草とえのきの玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	小松菜とツナの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ねぎ焼き <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	つきこんにゃくのたらこ煮 <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>
	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>	ヤングコーンの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ひじき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ささがき金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	きくらげと人参の炒り玉子 <small>(原材料の一部に卵、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>	山菜と蒸し鶏の柚子マヨ風味 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と竹輪の和え物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	紅あずまのサラダ	きゅうりとわかめの酢の物
	生姜昆布 <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>	くわいのかつお風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	葉大根とちりめんの和え物	小松菜の辛子和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
		*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用		*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…………… 492 kcal たんぱく質…………… 15.6 g 脂質…………… 29.4 g 炭水化物…………… 41.3 g ナトリウム…………… 1,465 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.7 g)	熱量…………… 383 kcal たんぱく質…………… 15.6 g 脂質…………… 24.2 g 炭水化物…………… 26.4 g ナトリウム…………… 1,511 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.8 g)	熱量…………… 392 kcal たんぱく質…………… 14.8 g 脂質…………… 23.1 g 炭水化物…………… 31.1 g ナトリウム…………… 927 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.4 g)	熱量…………… 400 kcal たんぱく質…………… 17.6 g 脂質…………… 23.4 g 炭水化物…………… 29.5 g ナトリウム…………… 1,134 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.9 g)	熱量…………… 358 kcal たんぱく質…………… 19.6 g 脂質…………… 17.8 g 炭水化物…………… 29.6 g ナトリウム…………… 1,129 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.9 g)	

	4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)
舞菜弁当	ご飯	ご飯	ご飯	筍ご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご飯
	今週のおすすめ 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>	牛肉のピビンバ風炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	鶏のから揚げ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	白身魚のパン粉焼き <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	ほうれん草とえのきの玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	小松菜とツナの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ねぎ焼き <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	つきこんにゃくのたらこ煮 <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>
	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>	ヤングコーンの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ひじき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ささがき金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	きくらげと人参の炒り玉子 <small>(原材料の一部に卵、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>	山菜と蒸し鶏の柚子マヨ風味 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と竹輪の和え物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	紅あずまのサラダ	きゅうりとわかめの酢の物
	生姜昆布 <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>	くわいのかつお風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	葉大根とちりめんの和え物	小松菜の辛子和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
		*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用		*甘味料(ステビア)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…………… 528 kcal たんぱく質…………… 13.0 g 脂質…………… 17.1 g 炭水化物…………… 78.1 g ナトリウム…………… 945 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.4 g)	熱量…………… 490 kcal たんぱく質…………… 14.8 g 脂質…………… 18.0 g 炭水化物…………… 65.3 g ナトリウム…………… 997 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.5 g)	熱量…………… 532 kcal たんぱく質…………… 13.9 g 脂質…………… 17.2 g 炭水化物…………… 77.9 g ナトリウム…………… 692 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.8 g)	熱量…………… 511 kcal たんぱく質…………… 15.6 g 脂質…………… 17.1 g 炭水化物…………… 73.6 g ナトリウム…………… 1,090 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.8 g)	熱量…………… 470 kcal たんぱく質…………… 17.5 g 脂質…………… 13.5 g 炭水化物…………… 66.7 g ナトリウム…………… 652 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.7 g)	

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)
舞菜しつかりおかず	今週のおすすめ 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>	メバルのオニオンソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ホイコーロー <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	豆腐ハンバーグ照り焼きソース <small>(原材料の一部に乳成分、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>	かぼちゃコロッケ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	海鮮しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)</small>	豚肉の高菜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さばの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	ウインナーと野菜のケチャップ炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ナスの和風あん <small>(原材料の一部に乳成分、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>	もやしとにらの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>	赤いんげん豆とさつま芋の甘煮	野菜のピクルス	人参とツナのサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
		*甘味料(カンゾウ)使用			
	熱量…………… 410 kcal たんぱく質…………… 11.7 g 脂質…………… 28.9 g 炭水化物…………… 26.0 g ナトリウム…………… 784 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.0 g)	熱量…………… 530 kcal たんぱく質…………… 20.4 g 脂質…………… 29.3 g 炭水化物…………… 45.7 g ナトリウム…………… 730 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.9 g)	熱量…………… 396 kcal たんぱく質…………… 15.0 g 脂質…………… 21.1 g 炭水化物…………… 36.5 g ナトリウム…………… 879 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.2 g)	熱量…………… 368 kcal たんぱく質…………… 16.4 g 脂質…………… 21.2 g 炭水化物…………… 27.9 g ナトリウム…………… 1,362 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.5 g)	熱量…………… 407 kcal たんぱく質…………… 15.8 g 脂質…………… 30.5 g 炭水化物…………… 34.5 g ナトリウム…………… 1,185 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.0 g)

舞菜御膳

4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)
牛すき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白身魚と春野菜の焼きびたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉の梅りんごソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	八宝菜 <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	今週のおすすめ 酢鶏 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
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>	肉団子の甘酢あん <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	キャベツのメンチカツ <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>
玉子焼き <small>(原材料の一部に卵、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>	ナスの和風あん <small>(原材料の一部に乳成分、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>	魚肉ソーセージの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
キャベツとウインナーの炒め物	カリフラワーの柚子胡椒和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ミックス野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</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>	根菜のうま塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
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>	小松菜とツナの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いんげんと玉葱の炒め物	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>	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>
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>	うの花 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	マーボーじゃが <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	つきこんにゃくのたらこ煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしとにらの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
切干大根のサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</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>	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>	野菜のピクルス	コーンポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	きゅうり漬け <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>	金時豆	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>
*甘味料(カンゾウ)使用	*甘味料(ステビア)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……………484 kcal たんぱく質……………14.9 g 脂質……………33.3 g 炭水化物……………30.9 g ナトリウム……………1,181 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.0 g)	熱量……………466 kcal たんぱく質……………29.0 g 脂質……………24.8 g 炭水化物……………31.3 g ナトリウム……………1,648 mg 食塩相当量(塩分)……………(4.2 g)	熱量……………481 kcal たんぱく質……………20.6 g 脂質……………31.9 g 炭水化物……………27.8 g ナトリウム……………983 mg 食塩相当量(塩分)……………(2.5 g)	熱量……………434 kcal たんぱく質……………17.7 g 脂質……………22.4 g 炭水化物……………40.2 g ナトリウム……………1,247 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.2 g)	熱量……………494 kcal たんぱく質……………21.8 g 脂質……………27.2 g 炭水化物……………39.4 g ナトリウム……………1,734 mg 食塩相当量(塩分)……………(4.4 g)

本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1,550円
税別1,674円

帆立のチャウダー	八宝菜	鶏唐揚げの葱甘酢がけ
帆立のチャウダー・ナポリタン・ささみと人参の和え物わさび風味・白菜と昆布の浅漬け・薩摩芋のあんこ和え	八宝菜・チーズフォンデュ風・茄子田楽・キャベツ炒め・2色桃のコンポート	鶏唐揚げの葱甘酢がけ・海老と卵のチリソース・フロッキーの塩昆布和え・薩摩芋のバイン煮・ザーサイ
アレルギー(卵・乳・小麦) 247kcal、食塩相当量:1.7g。増粘安定剤・カラギナン、発色剤・亜硝酸Na使用。	アレルギー(卵・乳・小麦・えび) 208kcal、食塩相当量:1.8g。発色剤・亜硝酸Na使用。	アレルギー(卵・乳・小麦・えび) 288kcal、食塩相当量:1.8g。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

