

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。

	6/1(月)	6/2(火)	6/3(水)	6/4(木)	6/5(金)	
舞菜おかず	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>	豚肉の生姜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ シーフードカレー <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	ヒレカツ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ホキの青しそ風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	
	牛肉と玉葱の塩炒め <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>	鶏と野菜のレモン風味炒め	魚肉ソーセージの玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚のチリコンカン風味炒め物	
	ピーマンとちりめんの煮物 <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>	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>	根菜の甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	
	里芋の甘辛和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草とエリンギの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しろ菜とツナの中華和え	ブロッコリーのおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	
	こんにゃくとわかめの酢の物	野菜のもろみソース和え <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>	マカロニサラダ <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>	
	しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	金時豆	福神漬け <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>	柚子広島菜 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	
		*増粘剤(カラギナン)、甘味料(カンゾウ、ステビア)使用		*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(カンゾウ)使用
	熱量…………… 413 kcal たんぱく質…………… 12.3 g 脂質…………… 27.9 g 炭水化物…………… 27.9 g ナトリウム…………… 993 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.5 g)	熱量…………… 396 kcal たんぱく質…………… 18.8 g 脂質…………… 20.2 g 炭水化物…………… 35.4 g ナトリウム…………… 1,364 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.5 g)	熱量…………… 391 kcal たんぱく質…………… 19.0 g 脂質…………… 24.2 g 炭水化物…………… 23.4 g ナトリウム…………… 1,429 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.6 g)	熱量…………… 348 kcal たんぱく質…………… 15.3 g 脂質…………… 16.9 g 炭水化物…………… 33.4 g ナトリウム…………… 1,452 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.7 g)	熱量…………… 331 kcal たんぱく質…………… 19.7 g 脂質…………… 18.4 g 炭水化物…………… 21.3 g ナトリウム…………… 1,299 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.3 g)	
	580円 (税別626円)					

	6/1(月)	6/2(火)	6/3(水)	6/4(木)	6/5(金)	
舞菜弁当	赤飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	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>	豚肉の生姜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ シーフードカレー <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	ヒレカツ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ホキの青しそ風味焼き <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煮物 <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>	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>	根菜の甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	
	里芋の甘辛和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草とエリンギの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しろ菜とツナの中華和え	ブロッコリーのおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	
	こんにゃくとわかめの酢の物	野菜のもろみソース和え <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>	マカロニサラダ <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>	
	しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	金時豆	福神漬け <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>	柚子広島菜 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	
		*増粘剤(カラギナン)、甘味料(カンゾウ、ステビア)使用		*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用		
	熱量…………… 488 kcal たんぱく質…………… 13.1 g 脂質…………… 15.6 g 炭水化物…………… 73.5 g ナトリウム…………… 981 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.5 g)	熱量…………… 498 kcal たんぱく質…………… 15.9 g 脂質…………… 13.3 g 炭水化物…………… 76.7 g ナトリウム…………… 800 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.0 g)	熱量…………… 450 kcal たんぱく質…………… 12.6 g 脂質…………… 11.9 g 炭水化物…………… 70.1 g ナトリウム…………… 846 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.1 g)	熱量…………… 470 kcal たんぱく質…………… 12.2 g 脂質…………… 11.2 g 炭水化物…………… 77.3 g ナトリウム…………… 887 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.3 g)	熱量…………… 454 kcal たんぱく質…………… 17.7 g 脂質…………… 13.3 g 炭水化物…………… 63.3 g ナトリウム…………… 1,024 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)	
	535円 (税別577円)					

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	6/1(月)	6/2(火)	6/3(水)	6/4(木)	6/5(金)
舞菜しつかりおかず	照り焼きチキン <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ エビとカニカマのチリソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>	肉野菜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	牛肉とナスの炒め物 <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>
	豆腐チャンプル <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	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>	ご当地静岡 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>	ハモのしんじょう煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	すき焼き風フライ <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煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草とエリンギの炒め物 <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	鶏の唐揚げ <small>(原材料の一部に卵、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>
	こんにゃくとわかめの酢の物	コーンポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</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>	もやしときゅうりの中華和え <small>(原材料の一部に卵、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>
	*甘味料(カンゾウ)使用		*甘味料(カンゾウ)使用		
	熱量…………… 397 kcal たんぱく質…………… 23.0 g 脂質…………… 23.3 g 炭水化物…………… 23.7 g ナトリウム…………… 1,138 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.9 g)	熱量…………… 362 kcal たんぱく質…………… 13.0 g 脂質…………… 17.6 g 炭水化物…………… 37.6 g ナトリウム…………… 773 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.0 g)	熱量…………… 487 kcal たんぱく質…………… 16.0 g 脂質…………… 33.0 g 炭水化物…………… 31.9 g ナトリウム…………… 1,276 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)	熱量…………… 433 kcal たんぱく質…………… 15.6 g 脂質…………… 30.4 g 炭水化物…………… 23.7 g ナトリウム…………… 1,246 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)	熱量…………… 404 kcal たんぱく質…………… 15.4 g 脂質…………… 21.9 g 炭水化物…………… 36.3 g ナトリウム…………… 1,092 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.8 g)
	625円 (税別675円)				

舞
菜
御
膳

6/1(月)	6/2(火)	6/3(水)	6/4(木)	6/5(金)
今週の おすすめ チンゲン菜と牛肉の 中華炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>	さばの甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	鶏の生姜焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
イカのフリッター(青さ風味) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏と野菜の炒め物 (バターポン酢風味) <small>(原材料の一部に乳成分、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>	ロールキャベツコンソメ煮 <small>(原材料の一部に卵、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>
がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	春雨のうま塩炒め	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>	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>	ご当地 山形 山形いも煮風 <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煮物 <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>	きくらげの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	里芋の田楽風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
ほうれん草と鶏ひき肉の 和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜ともやしのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しろ菜とツナの中華和え <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>	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>
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>	ウインナーと野菜の ケチャップ炒め	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>	油揚げの玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、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>
玉葱と枝豆の中華風酢の物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</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>	筍と海藻の和え物 <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>	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>
生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	金時豆	もやしの赤しそ和え	柚子広島菜 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もずくの酢の物
*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)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*着色料(ラック)使用
熱量……………460 kcal たんぱく質……………21.7 g 脂質……………27.8 g 炭水化物……………31.0 g ナトリウム……………1,590 mg 食塩相当量(塩分)……………(4.0 g)	熱量……………492 kcal たんぱく質……………23.1 g 脂質……………28.5 g 炭水化物……………35.3 g ナトリウム……………1,647 mg 食塩相当量(塩分)……………(4.2 g)	熱量……………502 kcal たんぱく質……………18.0 g 脂質……………33.7 g 炭水化物……………31.7 g ナトリウム……………1,476 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.7 g)	熱量……………496 kcal たんぱく質……………20.1 g 脂質……………32.5 g 炭水化物……………30.8 g ナトリウム……………1,255 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.2 g)	熱量……………446 kcal たんぱく質……………24.9 g 脂質……………20.5 g 炭水化物……………39.6 g ナトリウム……………1,438 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.7 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)

赤魚の野菜旨煮	豚肉と野菜の胡麻だれ	鯛の竜田揚げ
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・ もやしのザーサイ和え	豚肉と野菜の胡麻だれ・鰯のアーモンド揚げ・ 茄子の煮蒸し・カニ風味卵炒め・切干大根煮	鯛の竜田揚げ・のっぺい風煮物・ 鍋しぎ・インゲンと人参の胡麻和え・ キャベツのとろろ昆布和え
アレルギー(小麦) 243kcal、食塩相当量:1.6g。 甘味料・カンゾウ使用。	アレルギー(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。	アレルギー(小麦) 239kcal、食塩相当量:1.5g。

◆冷凍弁当2個セット (水・木曜日お届け)

本
996
円
(税別1,075円)

栗山菜炊き込みご飯	しらすと桜海老ごはん
栗山菜炊き込みご飯・秋田芋煮風・ 切り干大根とじゃこ煮	しらすと桜海老ごはん・さば塩焼き・ 野菜煮・いんげんと人参のごま和え
アレルギー(乳・小麦) 354kcal、食塩相当量:2.4g。 保存料・ソルビン酸K使用。	アレルギー(乳・小麦・えび) 369kcal、食塩相当量:2.5g。

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。

