

# 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。

	6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)
舞菜おかず	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>	ミックスフライ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	<b>今週の おすすめ</b> 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>	さばの味噌煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	鶏のくわ焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	肉じゃが <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉とピーマンの甘酢炒め <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>	すき焼き風フライ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	イカフリッター(青さ風味) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	キャベツとウインナーの炒め物	もち麩の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	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>	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>	小松菜と豚肉の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	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>	ささげの炒め物(カレー風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテトのオーロラソース和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	ささがき金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野菜入り洋風玉子焼き <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
	ツナコーンサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	もやしと根菜のサラダ	野菜のマリネ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	玉葱入りコールスローサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</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>
	高菜漬け <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>	黒豆 <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>	玉葱ときゅうりの和え物
			*甘味料(カンゾウ)使用		*甘味料(カンゾウ)、発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 392 kcal たんぱく質…………… 15.6 g 脂質…………… 22.5 g 炭水化物…………… 31.8 g ナトリウム…………… 1,185 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.0 g)	熱量…………… 384 kcal たんぱく質…………… 16.8 g 脂質…………… 21.3 g 炭水化物…………… 30.8 g ナトリウム…………… 1,316 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.3 g)	熱量…………… 382 kcal たんぱく質…………… 12.7 g 脂質…………… 20.9 g 炭水化物…………… 36.0 g ナトリウム…………… 1,225 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.1 g)	熱量…………… 449 kcal たんぱく質…………… 16.3 g 脂質…………… 30.5 g 炭水化物…………… 27.0 g ナトリウム…………… 835 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.1 g)	熱量…………… 381 kcal たんぱく質…………… 23.2 g 脂質…………… 25.0 g 炭水化物…………… 16.6 g ナトリウム…………… 1,024 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)
	580円 (税別626円)				

	6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)
舞菜弁当	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	わかめご飯
	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>	ミックスフライ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	<b>今週の おすすめ</b> 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>	さばの味噌煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	鶏のくわ焼き <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	もち麩の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	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>	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>	小松菜と豚肉の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	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>	ささげの炒め物(カレー風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテトのオーロラソース和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	ささがき金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野菜入り洋風玉子焼き <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
	ツナコーンサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	もやしと根菜のサラダ	野菜のマリネ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	玉葱入りコールスローサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</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>
	高菜漬け <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>	黒豆 <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>	玉葱ときゅうりの和え物
			*甘味料(カンゾウ)使用		*甘味料(カンゾウ)、発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 513 kcal たんぱく質…………… 14.1 g 脂質…………… 18.1 g 炭水化物…………… 71.1 g ナトリウム…………… 916 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.3 g)	熱量…………… 457 kcal たんぱく質…………… 12.5 g 脂質…………… 11.9 g 炭水化物…………… 72.4 g ナトリウム…………… 883 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.2 g)	熱量…………… 489 kcal たんぱく質…………… 12.5 g 脂質…………… 14.9 g 炭水化物…………… 73.7 g ナトリウム…………… 712 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.8 g)	熱量…………… 532 kcal たんぱく質…………… 16.8 g 脂質…………… 22.1 g 炭水化物…………… 64.0 g ナトリウム…………… 600 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.5 g)	熱量…………… 497 kcal たんぱく質…………… 17.2 g 脂質…………… 18.1 g 炭水化物…………… 66.7 g ナトリウム…………… 964 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.4 g)
	535円 (税別577円)				

\*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)
舞菜しつかりおかず	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>	<b>今週の おすすめ</b> 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>	デミソースハンバーグ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	豚肉の柳川風 <small>(原材料の一部に卵、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>	じゃがいものもろみソースがけ <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>	えびといかのカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	鶏肉と野菜の炒め物(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>
	がんもの煮物 <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>	ほうれん草と油揚げのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	いんげんとベーコンの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>
	おくらの生姜和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしと根菜のサラダ	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>	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>	枝豆の白和え
		*増粘剤(カラギナン)、甘味料(カンゾウ、ステビア)使用	*甘味料(カンゾウ)使用	*着色料(ラック)、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
	熱量…………… 447 kcal たんぱく質…………… 18.5 g 脂質…………… 27.1 g 炭水化物…………… 32.0 g ナトリウム…………… 1,035 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)	熱量…………… 394 kcal たんぱく質…………… 12.0 g 脂質…………… 20.8 g 炭水化物…………… 39.4 g ナトリウム…………… 976 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.5 g)	熱量…………… 442 kcal たんぱく質…………… 19.7 g 脂質…………… 28.2 g 炭水化物…………… 27.1 g ナトリウム…………… 1,284 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.3 g)	熱量…………… 484 kcal たんぱく質…………… 19.7 g 脂質…………… 28.5 g 炭水化物…………… 37.2 g ナトリウム…………… 1,383 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.5 g)	熱量…………… 341 kcal たんぱく質…………… 19.1 g 脂質…………… 21.2 g 炭水化物…………… 18.4 g ナトリウム…………… 1,206 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.1 g)
	625円 (税別675円)				

舞  
菜  
御  
膳

6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)
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>	豚焼肉 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ホキのオニオンソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	<b>今週の おすすめ</b> ユーリンチー (トマト風味) <small>(原材料の一部に卵、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>
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>	ひろうすの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	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>	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>	揚げ出し豆腐のうま煮 <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>	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>	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>	和風野菜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	マカロニのトマトクリーム <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</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>	ポテトの コーンポタージュ風味 <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 明太ソース和え <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	ひじき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしとコーンの炒め物 <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>	ささげの炒め物 (カレー風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	竹輪のねりごま炒め <small>(原材料の一部に卵、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>	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>
人参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>	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>	キャベツの洋風煮 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	ささがき金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	切干大根煮 <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和え <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 <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>	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>	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>
白菜の梅酢風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豆サラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野沢菜のごま和え <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>
*着色料(ラック)使用		*発色剤(亜硝酸Na)、着色料(ラック)、増粘剤(カラギナン)使用		
熱量……………530 kcal たんぱく質……………21.3 g 脂質……………33.1 g 炭水化物……………36.7 g ナトリウム……………1,499 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.8 g)	熱量……………467 kcal たんぱく質……………22.2 g 脂質……………27.8 g 炭水化物……………31.7 g ナトリウム……………1,375 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.5 g)	熱量……………451 kcal たんぱく質……………23.6 g 脂質……………22.5 g 炭水化物……………38.6 g ナトリウム……………1,640 mg 食塩相当量(塩分)……………(4.2 g)	熱量……………502 kcal たんぱく質……………20.9 g 脂質……………29.6 g 炭水化物……………37.3 g ナトリウム……………1,631 mg 食塩相当量(塩分)……………(4.1 g)	熱量……………405 kcal たんぱく質……………20.3 g 脂質……………19.0 g 炭水化物……………38.3 g ナトリウム……………1,529 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.9 g)

本  
690円  
税別  
(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  
税別  
(税1,674円)

牛しゃぶ	赤魚の更紗蒸し	タンドリーチキン
牛しゃぶ・たらこスパゲティー・ 茄子のトマトクリームソース・ ほうれん草ときのこのバター風味和え・ じゃが芋の炒り煮	赤魚の更紗蒸し・ 鶏肉と茄子の揚げ浸し・ 根菜の金平・ 小松菜のお浸し・ 高野豆腐の含め煮	タンドリーチキン・ あざりときのこの卵とじ・ 薩摩揚げと牛蒡の煮物・ ブロッコリーのアンチョビソース・ 菜の花のナムル
アレルギー(乳・小麦) 264kcal、食塩相当量:1.9g。	アレルギー(小麦) 218kcal、食塩相当量:1.7g。	アレルギー(卵・乳・小麦) 226kcal、食塩相当量:1.9g。 増粘安定剤・カラギナン使用。

### ◆冷凍弁当2個セット (水・木曜日お届け)

本  
996円  
税別  
(税1,075円)

牛ごぼうごはん	えびめし
牛ごぼうごはん・ さば塩焼き・ ほうれん草のおひたし・ 野菜煮・炒り卵	えびめし・ 筑前煮・ ほうれん草と人参のお浸し
アレルギー(卵・乳・小麦) 409kcal、食塩相当量:1.5g。	アレルギー(卵・乳・小麦・えび) 366kcal、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。

