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。

舞菜おかず

6/15（月）	6/16（火）	6/17（水）	6/18（木）	6/19（金）
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	鶏肉と野菜の肉味噌だれ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	サーモンフライ（タルタルソース付） （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	豚肉と野菜のカレー風味炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	今週のおすすめ 白身魚のパン粉焼き （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
豚肉と野菜のピリ辛炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	ブロッコリーとエビの炒め物 （原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます）	牛肉と野菜の炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	あじつみれの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	鶏と野菜の玉子とじ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
ウインナーの洋風炒め	にらと玉子の炒め物 （原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます）	小松菜とツナの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	くわいとベーコンの炒め物 （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	いんげんとちりめんの炒め煮 （原材料の一部に小麦を含みます）
ほうれん草とえのきのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	ひじき煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	人参とひき肉の金平 （原材料の一部に小麦を含みます）	ほたて風味フライ （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	キャベツの煮びたし （原材料の一部に小麦を含みます）
大根サラダ（中華風味） （原材料の一部に小麦を含みます）	細切りごぼうサラダ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	きゅうりとわかめの酢の物	野菜のごま和え （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	ポテトサラダ（明太風味） （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
柚子広島菜 （原材料の一部に小麦を含みます）	葉大根のおかか和え （原材料の一部に小麦を含みます）	うぐいす豆	福神漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	さくら漬け （原材料の一部に小麦を含みます）
＊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	＊甘味料（カンゾウ）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用
本体580円（税626.4円） 熱量 443 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 28.6 g 炭水化物 33.9 g ナトリウム 1,184 mg 食塩相当量（塩分） (3.0 g)	熱量 350 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.9 g 炭水化物 25.0 g ナトリウム 1,403 mg 食塩相当量（塩分） (3.6 g)	熱量 448 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 28.6 g 炭水化物 30.6 g ナトリウム 971 mg 食塩相当量（塩分） (2.5 g)	熱量 361 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.4 g 炭水化物 34.0 g ナトリウム 1,250 mg 食塩相当量（塩分） (3.2 g)	熱量 341 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 22.1 g ナトリウム 1,037 mg 食塩相当量（塩分） (2.6 g)

舞菜弁当

6/15（月）	6/16（火）	6/17（水）	6/18（木）	6/19（金）
ご飯	もち麦入りご飯	ご飯	ご飯	ご飯
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	鶏肉と野菜の肉味噌だれ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	サーモンフライ（タルタルソース付） （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	豚肉と野菜のカレー風味炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	今週のおすすめ 白身魚のパン粉焼き （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
ウインナーの洋風炒め	にらと玉子の炒め物 （原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます）	小松菜とツナの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	くわいとベーコンの炒め物 （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	いんげんとちりめんの炒め煮 （原材料の一部に小麦を含みます）
ほうれん草とえのきのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	ひじき煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	人参とひき肉の金平 （原材料の一部に小麦を含みます）	ほたて風味フライ （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	キャベツの煮びたし （原材料の一部に小麦を含みます）
大根サラダ（中華風味） （原材料の一部に小麦を含みます）	細切りごぼうサラダ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	きゅうりとわかめの酢の物	野菜のごま和え （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	ポテトサラダ（明太風味） （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
柚子広島菜 （原材料の一部に小麦を含みます）	葉大根のおかか和え （原材料の一部に小麦を含みます）	うぐいす豆	福神漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	さくら漬け （原材料の一部に小麦を含みます）
＊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	＊甘味料（カンゾウ）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用
本体535円（税577.8円） 熱量 488 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 16.8 g 炭水化物 71.3 g ナトリウム 706 mg 食塩相当量（塩分） (1.8 g)	熱量 450 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.2 g 炭水化物 65.0 g ナトリウム 937 mg 食塩相当量（塩分） (2.4 g)	熱量 505 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 16.1 g 炭水化物 73.7 g ナトリウム 631 mg 食塩相当量（塩分） (1.6 g)	熱量 457 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 11.1 g 炭水化物 74.8 g ナトリウム 837 mg 食塩相当量（塩分） (2.1 g)	熱量 477 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 63.7 g ナトリウム 599 mg 食塩相当量（塩分） (1.5 g)

＊ご飯の量は約150gです。白米:国産（宮城県産）。

舞菜しっかりおかず

6/15（月）	6/16（火）	6/17（水）	6/18（木）	6/19（金）
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	今週のおすすめ ユーリンチー （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	肉じゃが （原材料の一部に小麦を含みます）	タラのムニエル （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	豚肉とナスのトマ味噌炒め （原材料の一部に小麦を含みます）
鶏と野菜のレモン風味炒め	マーボー豆腐 （原材料の一部に小麦を含みます）	まぐろ野菜カツ （原材料の一部に小麦を含みます）	牛肉と玉葱のかんきつソース （原材料の一部に小麦を含みます）	揚げ餃子（しょうゆ付） （原材料の一部に小麦を含みます）
竹輪とピーマンのねりごま炒め （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ブロッコリーのスープ煮 （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	ほうれん草ベーコン炒め （原材料の一部に卵、乳成分を含みます）	チンゲン菜ともやしの玉子炒め （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	春雨のうま塩炒め
ほうれん草とえのきのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	ツナコーンサラダ （原材料の一部に卵を含みます）	れんこんサラダ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	きゅうりと蒸し鶏のサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	ポテトサラダ（明太風味） （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
	＊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）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用
本体625円（税675円） 熱量 431 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 30.0 g 炭水化物 23.5 g ナトリウム 915 mg 食塩相当量（塩分） (2.3 g)	熱量 487 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 30.7 g 炭水化物 27.0 g ナトリウム 1,352 mg 食塩相当量（塩分） (3.4 g)	熱量 422 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 24.8 g 炭水化物 34.5 g ナトリウム 643 mg 食塩相当量（塩分） (1.6 g)	熱量 369 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.7 g 炭水化物 19.5 g ナトリウム 863 mg 食塩相当量（塩分） (2.2 g)	熱量 394 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 21.2 g 炭水化物 38.7 g ナトリウム 1,493 mg 食塩相当量（塩分） (3.8 g)

メインメニュー　セットメニュー

6月15日（月）▶6月19日（金）

舞菜御膳

6/15（月）	6/16（火）	6/17（水）	6/18（木）	6/19（金）
豚肉のごまだれ （原材料の一部に小麦を含みます）	白身魚のみぞれ酢あん （原材料の一部に小麦を含みます）	今週のおすすめ 鶏のくわ焼き （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	さばの梅煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	味噌ヒレカツ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	豚肉とチンゲン菜の中華炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	えびといかのカツ （原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます）	肉団子のケチャップ和え （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	姫高野と野菜の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）
野菜の煮しめ （原材料の一部に小麦を含みます）	ほうれん草とひき肉の和え物 （原材料の一部に小麦を含みます）	豚すき煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	玉子焼き （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ゴーヤの塩炒め （原材料の一部に小麦を含みます）
肉味噌キャベツ （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	糸昆布の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	根菜の甘酢炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	くわいのかつお風味 （原材料の一部に小麦を含みます）	もやしとにらのマヨ炒め （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
ほうれん草とえのきのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	ブロッコリーのスープ煮 （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	いんげんのごま和え （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	ピーマンとちりめんの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）
ウインナーの洋風炒め	玉葱といんげんの炒め物	筍とそぼろの甘辛炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	つきこんにゃくの炒め物 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	人参しりしり （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
春雨サラダ（しそ風味） （原材料の一部に小麦を含みます）	うの花サラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	玉葱入りコールスローサラダ （原材料の一部に卵を含みます）	きゅうりと蒸し鶏のサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	おくらの生姜和え （原材料の一部に小麦を含みます）
柚子広島菜 （原材料の一部に小麦を含みます）	さくら漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	小松菜の辛子和え （原材料の一部に小麦を含みます）	金時豆	しば漬け （原材料の一部に小麦を含みます）
＊増粘剤（カラギナン）、甘味料（カンゾウ）使用	＊着色料（ラック）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	＊増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Na）使用
熱量 426 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 26.3 g 炭水化物 29.9 g ナトリウム 1,333 mg 食塩相当量（塩分） (3.4 g)	熱量 414 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.3 g 炭水化物 27.1 g ナトリウム 1,537 mg 食塩相当量（塩分） (3.9 g)	熱量 494 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 29.6 g 炭水化物 29.5 g ナトリウム 1,400 mg 食塩相当量（塩分） (3.6 g)	熱量 527 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 31.5 g 炭水化物 36.4 g ナトリウム 1,709 mg 食塩相当量（塩分） (4.3 g)	熱量 489 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 27.5 g 炭水化物 41.1 g ナトリウム 1,365 mg 食塩相当量（塩分） (3.5 g)

本体690円（税込745.2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のみお届けできます。

◆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（税込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・ブロッコリーの塩昆布和え・薩摩芋のパイン煮・ザーサイ
アレルゲン〔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。	アレルゲン〔卵・乳・小麦・えび〕 208kcal、食塩相当量：1.8g。 発色剤・亜硝酸Na使用。	アレルゲン〔卵・乳・小麦・えび〕 288kcal、食塩相当量：1.8g。 甘味料・カンゾウ使用。

◆冷凍弁当2個セット（水・木曜日お届け）

本体996円（税込1,075.68円）

鶏めし	深川めし
鶏めし・牛バラ焼き・たけのこ和風ソテー・もやしとわかめの酢の物	深川めし・山形いも煮風・小松菜とほうれん草の煮びたし
アレルゲン〔乳・小麦〕 428kcal、食塩相当量：2.6g。	アレルゲン〔乳・小麦〕 353kcal、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

夕食宅配 KuruCo クルコ 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。

2020年6月3回

co-op コープクルコ
食卓を笑顔に、地域を豊かに。