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

本体580円（税626.4円）

12/7（月）	12/8（火）	12/9（水）	12/10（木）	12/11（金）
今週のおすすめ ヒレカツ（ソース付） （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	おでん （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	牛肉の アップルジンジャー炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	さばのカレー焼き	鶏のくわ焼き （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）	鶏と野菜のバター醤油炒め （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	梅とひじきの豆腐カツ （原材料の一部に小麦を含みます）	牛肉の玉子とじ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	春巻き （原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます）
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）	肉味噌キャベツ （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	れんこんの中華炒め煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	ほうれん草としめじの おひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	高野豆腐の煮物 （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）	舞茸とピーマンのマヨ炒め （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ナスの和風あん （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	糸こんにゃくのたらこ炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	ポテトの コーンポタージュ風味 （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
豆のごま和えサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	小松菜とちりめんの おひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	マカロニサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	魚肉ソーセージのサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	玉葱とピーマンのマリネ （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）
大根漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	赤いんげん豆とさつま芋の 甘煮	高菜漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	もやしの赤しそ和え	しば漬け （原材料の一部に小麦を含みます）
＊甘味料（カンゾウ）使用				＊甘味料（カンゾウ）使用
熱量 330 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.5 g 炭水化物 29.7 g ナトリウム 1,136 mg 食塩相当量（塩分） (2.9 g)	熱量 319 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.3 g 炭水化物 27.6 g ナトリウム 1,305 mg 食塩相当量（塩分） (3.3 g)	熱量 463 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 28.9 g 炭水化物 37.8 g ナトリウム 1,229 mg 食塩相当量（塩分） (3.1 g)	熱量 422 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 31.3 g 炭水化物 15.5 g ナトリウム 906 mg 食塩相当量（塩分） (2.3 g)	熱量 378 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 22.3 g 炭水化物 25.9 g ナトリウム 1,415 mg 食塩相当量（塩分） (3.6 g)

舞菜弁当

本体535円（税577.8円）

12/7（月）	12/8（火）	12/9（水）	12/10（木）	12/11（金）
ご飯	ご飯	ご飯	山菜ご飯 （原材料の一部に小麦を含みます）	ご飯
今週のおすすめ ヒレカツ（ソース付） （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	おでん （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	牛肉の アップルジンジャー炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	さばのカレー焼き	鶏のくわ焼き （原材料の一部に小麦を含みます）
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）	肉味噌キャベツ （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	れんこんの中華炒め煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	ほうれん草としめじの おひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	高野豆腐の煮物 （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）	舞茸とピーマンのマヨ炒め （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ナスの和風あん （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	糸こんにゃくのたらこ炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	ポテトの コーンポタージュ風味 （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
豆のごま和えサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	小松菜とちりめんの おひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	マカロニサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	魚肉ソーセージのサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	玉葱とピーマンのマリネ （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）
大根漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	赤いんげん豆とさつま芋の 甘煮	高菜漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	もやしの赤しそ和え	しば漬け （原材料の一部に小麦を含みます）
＊甘味料（カンゾウ）使用				＊甘味料（カンゾウ）使用
熱量 458 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.4 g 炭水化物 72.1 g ナトリウム 749 mg 食塩相当量（塩分） (1.9 g)	熱量 437 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 72.5 g ナトリウム 760 mg 食塩相当量（塩分） (1.9 g)	熱量 506 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 16.6 g 炭水化物 76.3 g ナトリウム 797 mg 食塩相当量（塩分） (2.0 g)	熱量 528 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 23.8 g 炭水化物 60.4 g ナトリウム 931 mg 食塩相当量（塩分） (2.4 g)	熱量 482 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 67.0 g ナトリウム 932 mg 食塩相当量（塩分） (2.4 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

本体625円（税675円）

12/7（月）	12/8（火）	12/9（水）	12/10（木）	12/11（金）
豆腐ハンバーグ 照り焼きソース （原材料の一部に乳成分、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）	チンジャオロース （原材料の一部に小麦を含みます）	塩唐揚げ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	今週のおすすめ 白身魚の甘酢あんかけ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
豚肉の生姜炒め （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）	厚揚げのみぞれあん （原材料の一部に小麦を含みます）	豚肉のチリコンカン風 炒め物	つくねの大葉巻き （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
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）	小松菜とウインナーの 炒め物	きくらげの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	ほうれん草とエリンギの 炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）
人参と蒸し鶏のサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	和風ポテトサラダ （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）	大根サラダ（中華風味） （原材料の一部に小麦を含みます）
			＊甘味料（カンゾウ）使用	
熱量 403 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 20.9 g 炭水化物 36.0 g ナトリウム 1,269 mg 食塩相当量（塩分） (3.2 g)	熱量 448 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 28.3 g 炭水化物 31.7 g ナトリウム 694 mg 食塩相当量（塩分） (1.8 g)	熱量 378 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 21.5 g 炭水化物 33.8 g ナトリウム 846 mg 食塩相当量（塩分） (2.1 g)	熱量 502 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 31.2 g 炭水化物 30.9 g ナトリウム 1,194 mg 食塩相当量（塩分） (3.0 g)	熱量 383 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.4 g 炭水化物 31.6 g ナトリウム 1,312 mg 食塩相当量（塩分） (3.3 g)

メインメニュー　セットメニュー

12月7日(月)▶12月11日(金)

舞菜御膳

12/7(月)	12/8(火)	12/9(水)	12/10(木)	12/11(金)
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)	バラ焼き風炒め物 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	イカ天甘酢あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	チキンカツ(ソース付) (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	白身魚のチリ風味 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
牛肉と野菜の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	かぼちゃコロッケ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚肉の高菜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	たこ入りつみれと野菜の煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	牛肉の塩炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
豆腐しんじょう天 (原材料の一部に乳成分、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)	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	くわいの たらこバター醤油炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	かぶのそぼろあん (柚子風味) (原材料の一部に小麦を含みます)
ポテトのレモン風味炒め (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	メンマとこんにゃくの 甘辛炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草ともやしの和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	もち麩の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	キャベツの煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)
玉葱といんげんの炒め物	しろ菜とツナの中華和え	きくらげの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ブロッコリーのごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	チンゲン菜とカニカマの おひたし (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)
ごぼうのおかか煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	がんもの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜と竹輪のカレー炒め (原材料の一部に卵、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)	人参しりしり (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
キャベツのごまマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	玉葱とピーマンのマリネ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	和風ポテトサラダ (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)	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)
野沢菜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	しば漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	大根漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	さつま芋の甘煮	うぐいす豆
*甘味料(カンゾウ)、増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*甘味料(カンゾウ)使用			*着色料(ラック)、増粘剤(サイリウムシードガム)使用
熱量 513 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 33.6 g 炭水化物 32.1 g ナトリウム 1,155 mg 食塩相当量(塩分) (2.9 g)	熱量 527 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 31.7 g 炭水化物 45.4 g ナトリウム 1,464 mg 食塩相当量(塩分) (3.7 g)	熱量 452 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 24.2 g 炭水化物 33.8 g ナトリウム 1,717 mg 食塩相当量(塩分) (4.4 g)	熱量 424 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 20.6 g 炭水化物 40.5 g ナトリウム 1,558 mg 食塩相当量(塩分) (4.0 g)	熱量 434 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 24.6 g 炭水化物 31.6 g ナトリウム 1,158 mg 食塩相当量(塩分) (2.9 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。

◆冷凍弁当2個セット(水・木曜日お届け)

本体996円(税込1,075.68円)

高菜ごはん	鯛めし
高菜ごはん・ チキン南蛮・ きんぴらごぼう・ひじきの煮物	鯛めし・肉団子・野菜煮・ たけのこ和風ソテー・ ほうれん草と玉子の和風ソテー
アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 429kcal、食塩相当量:2.7g。	アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 347kcal、食塩相当量:2.7g。

◆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)

チキンの赤ワインソテー	鰈(カレイ)の竜田揚げ	豚肉のスタミナ炒め
チキンの赤ワインソテー・鮭と卵のあんかけ豆腐・ ひじきとはんぺんのタルタル和え・大根金平・ 薩摩芋のスイートポテト風	鰈(カレイ)の竜田揚げ・バンバンジー・ ペンネアラビアータ・白菜とコーンのミルク煮・ 蒟蒻の和風炒め	豚肉のスタミナ炒め・鮭の豆乳ホワイトソース・ 菜の花とカニカマの柚子和え・ キャベツの塩麹和え・白花豆
アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 216kcal、食塩相当量:1.7g。	アレルゲン〔乳・小麦・落花生〕 301kcal、食塩相当量:2.0g。 発色剤・亜硝酸Na使用。	アレルゲン〔卵・乳・小麦・落花生・かに〕 245kcal、食塩相当量:1.7g。 増粘安定剤・カラギナン、着色料・ラック色素使用。

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

KuruCo クルコ 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。

2020年12月2回

co-op コープクルコ
食卓を笑顔に、地域を豊かに。