

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。

	2/1(月)	2/2(火)	2/3(水)	2/4(木)	2/5(金)
舞菜おかず	今週のおすすめ 鶏つくねの照り焼き <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>	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>	ホキのトマトソース	豚肉のごまだれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	春巻き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	豚肉とチンゲン菜の中華炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	アジの落とし揚げ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏と野菜のバター醤油炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	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>
	もやしとツナの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	こんにゃくと大根の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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 東京 東村山黒焼きそば <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	小松菜とカニカマの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	ほうれん草とえのきのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	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>	れんこんの煮物 <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>	煮豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	玉葱とコーンのサラダ	カリフラワーのマリネ
	大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	フルーツシロップ和え	しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高菜玉子 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	しそ昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	* 甘味料(ステビア)、着色料(ラック)使用		* 発色剤(亜硝酸Na)、増粘剤(カラギナン)使用	* 増粘剤(サイリウムシードガム)使用	* 増粘剤(カラギナン)使用
	熱量…………… 364 kcal たんぱく質…………… 13.7 g 脂質…………… 18.5 g 炭水化物…………… 33.9 g ナトリウム…………… 1,402 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.6 g)	熱量…………… 361 kcal たんぱく質…………… 20.0 g 脂質…………… 23.6 g 炭水化物…………… 14.7 g ナトリウム…………… 599 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.5 g)	熱量…………… 422 kcal たんぱく質…………… 15.8 g 脂質…………… 26.5 g 炭水化物…………… 30.2 g ナトリウム…………… 1,306 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.3 g)	熱量…………… 310 kcal たんぱく質…………… 21.2 g 脂質…………… 13.4 g 炭水化物…………… 26.0 g ナトリウム…………… 1,275 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)	熱量…………… 444 kcal たんぱく質…………… 22.0 g 脂質…………… 26.5 g 炭水化物…………… 29.6 g ナトリウム…………… 1,247 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)

580円
(税別)

	2/1(月)	2/2(火)	2/3(水)	2/4(木)	2/5(金)
舞菜弁当	赤飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	今週のおすすめ 鶏つくねの照り焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さばの塩焼き	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>	ホキのトマトソース	豚肉のごまだれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	もやしとツナの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	こんにゃくと大根の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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 東京 東村山黒焼きそば <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	小松菜とカニカマの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	ほうれん草とえのきのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	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>	れんこんの煮物 <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>	煮豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	玉葱とコーンのサラダ	カリフラワーのマリネ
	大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	フルーツシロップ和え	しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高菜玉子 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	しそ昆布 <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)、増粘剤(カラギナン)使用	* 増粘剤(サイリウムシードガム)使用	* 増粘剤(カラギナン)使用
	熱量…………… 434 kcal たんぱく質…………… 13.5 g 脂質…………… 10.6 g 炭水化物…………… 70.4 g ナトリウム…………… 1,078 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.7 g)	熱量…………… 502 kcal たんぱく質…………… 17.9 g 脂質…………… 18.1 g 炭水化物…………… 61.9 g ナトリウム…………… 231 mg 食塩相当量(塩分)…………… (0.6 g)	熱量…………… 526 kcal たんぱく質…………… 13.3 g 脂質…………… 18.9 g 炭水化物…………… 73.3 g ナトリウム…………… 874 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.2 g)	熱量…………… 436 kcal たんぱく質…………… 17.5 g 脂質…………… 6.8 g 炭水化物…………… 73.2 g ナトリウム…………… 896 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.3 g)	熱量…………… 485 kcal たんぱく質…………… 18.1 g 脂質…………… 14.9 g 炭水化物…………… 67.3 g ナトリウム…………… 860 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.2 g)

535円
(税別)

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	2/1(月)	2/2(火)	2/3(水)	2/4(木)	2/5(金)
舞菜しつかりおかず	今週のおすすめ ロースカツカレー <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ホキの香草焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	あんこうのポン酢たれ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	豚すき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	牛肉と野菜の塩炒め(炭火風味) <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>	鶏と野菜の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	かぼちゃコロケ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	フィッシュカツ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	小松菜とカニカマの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</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>	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>	ウインナーと野菜のケチャップ炒め	ほうれん草の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	れんこんサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	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>	人参と蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	* 着色料(ラック)使用			* 甘味料(カンゾウ)使用	
	熱量…………… 447 kcal たんぱく質…………… 18.1 g 脂質…………… 27.6 g 炭水化物…………… 30.9 g ナトリウム…………… 1,042 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)	熱量…………… 352 kcal たんぱく質…………… 22.1 g 脂質…………… 18.2 g 炭水化物…………… 24.6 g ナトリウム…………… 1,225 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.1 g)	熱量…………… 476 kcal たんぱく質…………… 13.4 g 脂質…………… 26.3 g 炭水化物…………… 46.2 g ナトリウム…………… 1,120 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.8 g)	熱量…………… 375 kcal たんぱく質…………… 17.9 g 脂質…………… 25.5 g 炭水化物…………… 18.5 g ナトリウム…………… 642 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.6 g)	熱量…………… 427 kcal たんぱく質…………… 15.3 g 脂質…………… 30.0 g 炭水化物…………… 30.9 g ナトリウム…………… 1,019 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)

625円
(税別)

舞
菜
御
膳

2/1(月)	2/2(火)	2/3(水)	2/4(木)	2/5(金)
メルルーサのみりん風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	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>	今週のおすすめ 鶏と水餃子の味噌鍋仕立て <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>
鶏と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	まぐろ野菜カツ <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>	金平ごぼう入りちぎり揚げ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
エビグラタン <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	かぶのそぼろあん(柚子風味) <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>	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>	大根と鶏肉の中華うま煮 <small>(原材料の一部に卵、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>	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>	糸昆布の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	里芋の甘辛和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>
小松菜とウインナーの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</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>	いんげんのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	小松菜とツナのレモン風味炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ほうれん草となめこのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	しんじょうの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツとあさりの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	こんにゃくとメンマの甘辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	煮豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	和風ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</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>	イタリアン野菜のごまマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、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>	フルーツシロップ和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	葉大根のポン酢和え <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>	きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
*着色料(ラック)使用	*増粘剤(サイリウムシードガム)使用	*甘味料(カンゾウ)使用	*増粘剤(サイリウムシードガム)使用	*増粘剤(カラギナン)使用
熱量..... 418 kcal たんぱく質..... 23.1 g 脂質..... 21.6 g 炭水化物..... 32.9 g ナトリウム..... 1,370 mg 食塩相当量(塩分)..... (3.5 g)	熱量..... 520 kcal たんぱく質..... 19.8 g 脂質..... 30.5 g 炭水化物..... 41.8 g ナトリウム..... 1,204 mg 食塩相当量(塩分)..... (3.1 g)	熱量..... 554 kcal たんぱく質..... 18.1 g 脂質..... 38.6 g 炭水化物..... 33.1 g ナトリウム..... 1,171 mg 食塩相当量(塩分)..... (3.0 g)	熱量..... 454 kcal たんぱく質..... 20.5 g 脂質..... 27.4 g 炭水化物..... 30.9 g ナトリウム..... 1,434 mg 食塩相当量(塩分)..... (3.6 g)	熱量..... 417 kcal たんぱく質..... 18.3 g 脂質..... 21.8 g 炭水化物..... 37.2 g ナトリウム..... 1,520 mg 食塩相当量(塩分)..... (3.9 g)

本体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。

◆冷凍弁当2個セット
(水・木曜日お届け)

本体996円
(税別1,075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
アレルギー(卵・乳・小麦) 429kcal、食塩相当量:2.7g。	アレルギー(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
(税別1,674円)

チキンの赤ワインソテー	鰯(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	鰯(カレイ)の竜田揚げ・バンバンジー・パンネアラビアータ・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
アレルギー(卵・乳・小麦) 216kcal、食塩相当量:1.7g。	アレルギー(乳・小麦・落花生) 301kcal、食塩相当量:2.0g。 発色剤・亜硝酸Na使用。	アレルギー(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。

