

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。

	2/8(月)	2/9(火)	2/10(水)	2/11(木)	2/12(金)
舞菜おかず	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>	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>	白身魚の山菜あん(七味風味) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	チンジャオロース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>
	豚肉とれんこんの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かぼちゃコロッセ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	カニ玉風 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</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>
	平春雨と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	しろ菜の煮びたし <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>	ブロッコリーとウインナーの炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	ほうれん草と竹輪のごま和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	ポテトのレモン風味炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	小松菜とちりめんのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	こんにや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>
	うの花サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ツナコーンサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	カリフラワーと玉子のサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根サラダ <small>(原材料の一部に卵、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>	柚子広島菜 <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>	もやしの赤しそ和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白菜の梅酢風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
		*着色料(ラック)使用	*甘味料(カンゾウ)、増粘剤(カラギナン、サイリウムシードガム)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*着色料(ラック)使用	*増粘剤(カラギナン)、着色料(ラック)使用
	熱量…………… 316 kcal たんぱく質…………… 20.0 g 脂質…………… 15.5 g 炭水化物…………… 24.3 g ナトリウム…………… 1,503 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.8 g)	熱量…………… 365 kcal たんぱく質…………… 13.8 g 脂質…………… 21.2 g 炭水化物…………… 29.7 g ナトリウム…………… 1,005 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)	熱量…………… 437 kcal たんぱく質…………… 22.2 g 脂質…………… 27.7 g 炭水化物…………… 24.2 g ナトリウム…………… 1,327 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.4 g)	熱量…………… 330 kcal たんぱく質…………… 13.6 g 脂質…………… 18.2 g 炭水化物…………… 27.2 g ナトリウム…………… 1,146 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.9 g)	熱量…………… 462 kcal たんぱく質…………… 17.6 g 脂質…………… 29.8 g 炭水化物…………… 30.2 g ナトリウム…………… 1,246 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)
	本 580円 (税626円)				

	2/8(月)	2/9(火)	2/10(水)	2/11(木)	2/12(金)
舞菜弁当	ご飯	わかめご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	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>	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>	白身魚の山菜あん(七味風味) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	チンジャオロース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>
	平春雨と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	しろ菜の煮びたし <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>	ブロッコリーとウインナーの炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	ほうれん草と竹輪のごま和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	ポテトのレモン風味炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	小松菜とちりめんのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	こんにや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>
	うの花サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ツナコーンサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	カリフラワーと玉子のサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根サラダ <small>(原材料の一部に卵、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>	柚子広島菜 <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>	もやしの赤しそ和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白菜の梅酢風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
		*着色料(ラック)使用	*増粘剤(カラギナン、サイリウムシードガム)、発色剤(亜硝酸Na)使用		*増粘剤(カラギナン)、着色料(ラック)使用
	熱量…………… 423 kcal たんぱく質…………… 17.6 g 脂質…………… 7.5 g 炭水化物…………… 68.8 g ナトリウム…………… 1,032 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)	熱量…………… 453 kcal たんぱく質…………… 13.2 g 脂質…………… 13.7 g 炭水化物…………… 69.7 g ナトリウム…………… 1,153 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.9 g)	熱量…………… 494 kcal たんぱく質…………… 15.3 g 脂質…………… 15.8 g 炭水化物…………… 69.8 g ナトリウム…………… 746 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.9 g)	熱量…………… 481 kcal たんぱく質…………… 14.1 g 脂質…………… 15.0 g 炭水化物…………… 69.9 g ナトリウム…………… 857 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.2 g)	熱量…………… 512 kcal たんぱく質…………… 11.7 g 脂質…………… 17.9 g 炭水化物…………… 73.3 g ナトリウム…………… 928 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.4 g)
	本 535円 (税577円)				

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	2/8(月)	2/9(火)	2/10(水)	2/11(木)	2/12(金)
舞菜しつかりおかず	肉野菜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週の おすすめ チキンカツ煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豆腐ハンバーグ照り焼きソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	イカと野菜の味噌マヨソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>
	まぐろ野菜カツ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ナスとさつま揚げの味噌炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ホッケフライとホタテ風味フライ <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	牛肉の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	チキンナゲット <small>(原材料の一部に卵、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>	玉子焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	しろ菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜とちりめんのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	筍とそぼろの甘辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	大学芋 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	千切りポテトサラダ <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>	カリフラワーのマリネ <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>
		*甘味料(カンゾウ)使用			
	熱量…………… 453 kcal たんぱく質…………… 16.6 g 脂質…………… 26.6 g 炭水化物…………… 37.4 g ナトリウム…………… 1,040 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)	熱量…………… 501 kcal たんぱく質…………… 15.9 g 脂質…………… 32.3 g 炭水化物…………… 35.9 g ナトリウム…………… 910 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.3 g)	熱量…………… 418 kcal たんぱく質…………… 14.7 g 脂質…………… 22.3 g 炭水化物…………… 39.3 g ナトリウム…………… 1,454 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.7 g)	熱量…………… 425 kcal たんぱく質…………… 15.7 g 脂質…………… 26.8 g 炭水化物…………… 30.2 g ナトリウム…………… 1,006 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)	熱量…………… 441 kcal たんぱく質…………… 23.7 g 脂質…………… 31.8 g 炭水化物…………… 15.2 g ナトリウム…………… 779 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.0 g)
	本 625円 (税675円)				

舞
菜
御
膳

2/8(月)	2/9(火)	2/10(水)	2/11(木)	2/12(金)
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>	イカ天甘酢あん <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 鶏肉のかぶおろしあん <small>(原材料の一部に卵、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>	牛肉とチンゲン菜の中華炒め
エビと玉子の中華炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	豚肉の高菜炒め <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>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	牛肉の塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>
チンゲン菜とあさりの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ケールとベーコンのバター醤油和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ナスとそばろの味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野菜コロッケ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	キャベツと蒸し鶏の韓国風和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
大根の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこん金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	舞茸とピーマンのマヨ炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	糸こんにゃくと鶏そばろの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	くわいのかつお風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	しろ菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	いんげん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>	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>
ごぼうのおかか煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツと玉子の中華風 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	うの花 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さつま揚げと野菜のカレー炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	里芋の青さ風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	カリフラワーとツナのサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根サラダ(中華風味) <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>
もやしの赤しそ和え	さつま芋の甘煮	山菜の梅風味 <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>	うぐいす豆
*増粘剤(サイリウムシードガム)使用	*増粘剤(カラゲナン、サイリウムシードガム)、発色剤(亜硫酸Na)、着色料(ラック)使用	*増粘剤(カラゲナン)、着色料(ラック)使用		*増粘剤(カラゲナン)使用
熱量……………458 kcal たんぱく質……………20.3 g 脂質……………24.4 g 炭水化物……………39.6 g ナトリウム……………1,431 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.6 g)	熱量……………485 kcal たんぱく質……………22.7 g 脂質……………27.5 g 炭水化物……………36.9 g ナトリウム……………1,469 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.7 g)	熱量……………475 kcal たんぱく質……………21.7 g 脂質……………31.9 g 炭水化物……………24.8 g ナトリウム……………1,333 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.4 g)	熱量……………428 kcal たんぱく質……………21.1 g 脂質……………25.6 g 炭水化物……………28.1 g ナトリウム……………1,521 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.9 g)	熱量……………514 kcal たんぱく質……………19.4 g 脂質……………30.4 g 炭水化物……………40.0 g ナトリウム……………1,544 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

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) 351kcal、食塩相当量:2.6g。 保存料・ソルビン酸K使用。	アレルギー(乳・小麦・えび) 366kcal、食塩相当量:2.5g。

◆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

鯖(サバ)の柚香あん	鶏肉のレモンペッパー焼き	鱈(タラ)の洋風グリルと温野菜
鯖(サバ)の柚香あん・京揚げと九条ねぎの卵和え・鶏挽肉入り金平・鹿の子豆腐煮・おくらのおかか和え	鶏肉のレモンペッパー焼き・鱈のトマト煮・キャベツとじゃこの中華和え・炒りおから・わかめとツナの旨塩和え	鱈(タラ)の洋風グリルと温野菜・茄子のミートソース・彩り春雨・牛蒡の煮物・なめこおろし
アレルギー(卵・乳・小麦) 249kcal、食塩相当量:1.9g。 甘味料・カンゾウ、ステビア使用。	アレルギー(小麦) 246kcal、食塩相当量:1.9g。	アレルギー(乳・小麦) 191kcal、食塩相当量:1.5g。

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。

