

# 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。

	2/15(月)	2/16(火)	2/17(水)	2/18(木)	2/19(金)
舞菜おかず	天ぶら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</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>	<b>今週の おすすめ</b> 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>	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>	豚肉の生姜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	豚すき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	鶏とごぼうの炒め物 <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>	デミソースのミニハンバーグ <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>
	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>	油揚げの玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ナスとそぼろの味噌炒め <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>	小松菜と舞茸の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	里芋の青さ風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と竹輪の和え物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	人参とベーコンの洋風炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	筍の煮物 <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>
	もやしとピーマンのさっぱり和え <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>	ブロッコリーとカニカマのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	きゅうりと蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
	しそ昆布 <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>	さくら漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	金時豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
			*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(ラック)使用	*甘味料(カンゾウ)使用	
	熱量…………… 407 kcal たんぱく質…………… 12.6 g 脂質…………… 25.9 g 炭水化物…………… 30.9 g ナトリウム…………… 865 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.2 g)	熱量…………… 370 kcal たんぱく質…………… 24.0 g 脂質…………… 19.3 g 炭水化物…………… 24.8 g ナトリウム…………… 1,209 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.1 g)	熱量…………… 406 kcal たんぱく質…………… 18.2 g 脂質…………… 27.1 g 炭水化物…………… 22.3 g ナトリウム…………… 1,021 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)	熱量…………… 357 kcal たんぱく質…………… 18.2 g 脂質…………… 14.4 g 炭水化物…………… 38.6 g ナトリウム…………… 1,493 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.8 g)	熱量…………… 347 kcal たんぱく質…………… 15.8 g 脂質…………… 20.0 g 炭水化物…………… 25.7 g ナトリウム…………… 1,244 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)

	2/15(月)	2/16(火)	2/17(水)	2/18(木)	2/19(金)
舞菜弁当	ご飯	ご飯	山菜ご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご飯	ご飯
	天ぶら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</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>	<b>今週の おすすめ</b> 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>	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>	豚肉の生姜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	油揚げの玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ナスとそぼろの味噌炒め <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>	小松菜と舞茸の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	里芋の青さ風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と竹輪の和え物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	人参とベーコンの洋風炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	筍の煮物 <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>
	もやしとピーマンのさっぱり和え <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>	ブロッコリーとカニカマのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	きゅうりと蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
	しそ昆布 <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>	さくら漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	金時豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
			*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(ラック)使用	*甘味料(カンゾウ)使用	
	熱量…………… 471 kcal たんぱく質…………… 10.3 g 脂質…………… 14.5 g 炭水化物…………… 72.4 g ナトリウム…………… 685 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.7 g)	熱量…………… 471 kcal たんぱく質…………… 19.8 g 脂質…………… 14.1 g 炭水化物…………… 63.5 g ナトリウム…………… 840 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.1 g)	熱量…………… 502 kcal たんぱく質…………… 16.2 g 脂質…………… 20.0 g 炭水化物…………… 63.8 g ナトリウム…………… 1,135 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.9 g)	熱量…………… 469 kcal たんぱく質…………… 14.1 g 脂質…………… 10.0 g 炭水化物…………… 78.3 g ナトリウム…………… 823 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.1 g)	熱量…………… 448 kcal たんぱく質…………… 13.4 g 脂質…………… 13.0 g 炭水化物…………… 66.9 g ナトリウム…………… 752 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.9 g)

\*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	2/15(月)	2/16(火)	2/17(水)	2/18(木)	2/19(金)
舞菜しつかりおかず	天ぶら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	肉じゃが <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	<b>今週の おすすめ</b> 豚肉とナスのトマ味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チキン南蛮(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>	エビのチリ玉子ソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>
	すり身天煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	チキンの香り揚げ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>	絹ごし揚げ煮(お好み風) <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>
	切干大根煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜とウィンナーの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	スクランブルエッグ <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>	ごぼうのおかか煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>	もやしと根菜のサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ピーマンの昆布和え <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>
		*増粘剤(サイリウムシードガム)使用	*増粘剤(カラギナン、サイリウムシードガム)使用		
	熱量…………… 360 kcal たんぱく質…………… 10.4 g 脂質…………… 23.1 g 炭水化物…………… 27.4 g ナトリウム…………… 928 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.4 g)	熱量…………… 376 kcal たんぱく質…………… 16.2 g 脂質…………… 24.2 g 炭水化物…………… 23.2 g ナトリウム…………… 772 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.0 g)	熱量…………… 455 kcal たんぱく質…………… 13.7 g 脂質…………… 25.5 g 炭水化物…………… 42.2 g ナトリウム…………… 1,213 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.1 g)	熱量…………… 569 kcal たんぱく質…………… 24.0 g 脂質…………… 33.6 g 炭水化物…………… 41.8 g ナトリウム…………… 1,529 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.9 g)	熱量…………… 353 kcal たんぱく質…………… 14.9 g 脂質…………… 17.7 g 炭水化物…………… 33.2 g ナトリウム…………… 1,267 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)



舞  
菜  
御  
膳

2/15(月)	2/16(火)	2/17(水)	2/18(木)	2/19(金)
天ぷら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> ハッシュドビーフ <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>	鶏肉の生姜焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>
肉団子の甘酢あん <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	白はんぺんフライ <small>(原材料の一部に卵、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>	エビと野菜のピリ辛トマトソース <small>(原材料の一部にえびを含みます)</small>	厚揚げと豚肉のオイスター炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
金平ごぼう <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	くわいのたらこバター醤油炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜とひき肉の炒め物	春雨と根菜のごまスープ煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
豆腐のなめこあんかけ <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炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱といんげんの炒め物	切干大根煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
竹輪とピーマンの甘辛炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	スクランブルエッグ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	キャベツの煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜の錦糸和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	もやしとにらの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
ほうれん草ともやしの和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ブロッコリーとカニカマのスープ煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	小松菜と舞茸の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	人参とベーコンの洋風炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>
キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ちりめん風味のサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	カリフラワーのカレーピクルス	紅あずまのサラダ	ピーマンの昆布和え <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>	葉大根のおかか和え <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>	金時豆	大根なます(柚子風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	*増粘剤(カラギナン、サイリウムシードガム)、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(サイリウムシードガム)使用
熱量……………495 kcal たんぱく質……………19.5 g 脂質……………29.2 g 炭水化物……………38.5 g ナトリウム……………1,468 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.7 g)	熱量……………503 kcal たんぱく質……………16.8 g 脂質……………32.5 g 炭水化物……………36.0 g ナトリウム……………1,208 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.1 g)	熱量……………401 kcal たんぱく質……………21.0 g 脂質……………23.6 g 炭水化物……………26.0 g ナトリウム……………1,178 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.0 g)	熱量……………511 kcal たんぱく質……………24.8 g 脂質……………26.7 g 炭水化物……………42.5 g ナトリウム……………1,438 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.7 g)	熱量……………456 kcal たんぱく質……………22.6 g 脂質……………26.2 g 炭水化物……………32.3 g ナトリウム……………1,565 mg 食塩相当量(塩分)……………(4.0 g)

本体  
690円  
(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。

### ◆冷凍弁当2個セット (水・木曜日お届け)

本体  
996円  
(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
アレルゲン(卵・乳・小麦) 409kcal、食塩相当量:1.5g。	アレルゲン(卵・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)

本体  
1,550円  
(税1,674円)

豚肉と玉葱のふんわり卵とじ	鮭(サケ)とさつま揚げの香味ソースがけ	スープカレー
豚肉と玉葱のふんわり卵とじ・さんまの山椒焼き・ツナポテト・小松菜と豆もやしの和え物・えのきのたらこ和え	鮭(サケ)とさつま揚げの香味ソースがけ・牛肉と牛蒡の炒め煮・茄子と蒸し鶏の土佐煮・京揚げ入りひじき・青豆の甘煮	スープカレー・鰯のムニエル・蒟蒻のそぼろ煮・茄子の煮びたし・里芋の甘煮
アレルゲン(卵・乳・小麦) 205kcal、食塩相当量:1.9g。 甘味料・カンゾウ、ステビア、発色剤・亜硝酸Na使用。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 228kcal、食塩相当量:1.9g。 甘味料・カンゾウ使用。	アレルゲン(乳・小麦) 248kcal、食塩相当量:1.6g。

### 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。

## 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

