

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。

	2/22(月)	2/23(火)	2/24(水)	2/25(木)	2/26(金)
舞菜おかず	マスの金山寺味噌焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	牛肉のピビンバ風炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	アジのメンチカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 鶏肉の柚子風味焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	タラのおかか葱ソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	牛肉とメンマの煮物 <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>	豚肉の高菜炒め <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	肉詰めいなり煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	竹輪とピーマンのねりごま炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ほうれん草と油揚げのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>
	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>	がんもの煮物 <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>	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>	小松菜と豚肉の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	こんにゃくとわかめの酢の物	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>	いんげんの白和え	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>
	生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	赤いんげん豆とさつま芋の甘煮	玉葱ときゅうりの和え物	大根漬け <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>
	*増粘剤(サイリウムシードガム)使用		*増粘剤(カラギナン)、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	*増粘剤(サイリウムシードガム)使用
	熱量…………… 381 kcal たんぱく質…………… 20.4 g 脂質…………… 23.9 g 炭水化物…………… 21.1 g ナトリウム…………… 1,169 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.0 g)	熱量…………… 442 kcal たんぱく質…………… 18.2 g 脂質…………… 29.1 g 炭水化物…………… 25.8 g ナトリウム…………… 1,439 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.7 g)	熱量…………… 396 kcal たんぱく質…………… 16.6 g 脂質…………… 24.7 g 炭水化物…………… 26.7 g ナトリウム…………… 935 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.4 g)	熱量…………… 328 kcal たんぱく質…………… 19.7 g 脂質…………… 17.3 g 炭水化物…………… 22.9 g ナトリウム…………… 1,200 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.0 g)	熱量…………… 404 kcal たんぱく質…………… 21.4 g 脂質…………… 22.5 g 炭水化物…………… 29.1 g ナトリウム…………… 1,274 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)

580円
(税別)

	2/22(月)	2/23(火)	2/24(水)	2/25(木)	2/26(金)
舞菜弁当	ご飯	ご飯	ご飯	ちりめん高菜ご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご飯
	マスの金山寺味噌焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	牛肉のピビンバ風炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	アジのメンチカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 鶏肉の柚子風味焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	タラのおかか葱ソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	竹輪とピーマンのねりごま炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ほうれん草と油揚げのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>
	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>	がんもの煮物 <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>	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>	小松菜と豚肉の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	こんにゃくとわかめの酢の物	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>	いんげんの白和え	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>
	生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	赤いんげん豆とさつま芋の甘煮	玉葱ときゅうりの和え物	大根漬け <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>
	*増粘剤(サイリウムシードガム)使用		*増粘剤(カラギナン)、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	*増粘剤(サイリウムシードガム)使用
	熱量…………… 505 kcal たんぱく質…………… 20.3 g 脂質…………… 16.4 g 炭水化物…………… 66.6 g ナトリウム…………… 884 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.2 g)	熱量…………… 553 kcal たんぱく質…………… 15.7 g 脂質…………… 19.8 g 炭水化物…………… 75.3 g ナトリウム…………… 1,082 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.7 g)	熱量…………… 522 kcal たんぱく質…………… 14.3 g 脂質…………… 17.3 g 炭水化物…………… 74.5 g ナトリウム…………… 569 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.4 g)	熱量…………… 444 kcal たんぱく質…………… 17.0 g 脂質…………… 12.7 g 炭水化物…………… 65.2 g ナトリウム…………… 1,116 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.8 g)	熱量…………… 436 kcal たんぱく質…………… 18.7 g 脂質…………… 9.6 g 炭水化物…………… 66.5 g ナトリウム…………… 932 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.4 g)

535円
(税別)

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	2/22(月)	2/23(火)	2/24(水)	2/25(木)	2/26(金)
舞菜しつかりおかず	塩唐揚げ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	海鮮炒め <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	今週のおすすめ メンチカツの甘辛だれ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	白身魚と野菜の甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ポークカレー <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	豚肉のチリコンカン風炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	焼き餃子(ニンニク抜き) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野菜つみれとごぼう天の煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	つくねの大葉巻き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	イカフライ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	筍の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	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>	ひじき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	つきこんにゃくのたらこ煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	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>	ツナコーンサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</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>	人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ケールのごま和え <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…………… 472 kcal たんぱく質…………… 23.8 g 脂質…………… 27.3 g 炭水化物…………… 32.7 g ナトリウム…………… 1,277 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)	熱量…………… 322 kcal たんぱく質…………… 16.7 g 脂質…………… 15.3 g 炭水化物…………… 29.3 g ナトリウム…………… 1,157 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.9 g)	熱量…………… 511 kcal たんぱく質…………… 15.1 g 脂質…………… 32.1 g 炭水化物…………… 40.3 g ナトリウム…………… 938 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.4 g)	熱量…………… 399 kcal たんぱく質…………… 17.4 g 脂質…………… 21.1 g 炭水化物…………… 34.3 g ナトリウム…………… 1,288 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.3 g)	熱量…………… 483 kcal たんぱく質…………… 20.0 g 脂質…………… 30.4 g 炭水化物…………… 32.2 g ナトリウム…………… 1,522 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.9 g)

625円
(税別)

舞
菜
御
膳

	2/22(月)	2/23(火)	2/24(水)	2/25(木)	2/26(金)
牛焼肉 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ホキのごまわさびソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	タンドリーチキン <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ミックスフライ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	豚肉とキャベツの甘味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	
水餃子のみぞれあん <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	メンチカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	真ダイ入りつみれの煮物 <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>	れんこん挟み揚げ天 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	
浦上そばろ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツと蒸し鶏の塩だれ和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	山形いも煮風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	和風野菜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	厚揚げの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	
筍の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ミックス野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</small>	もち麩の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、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>	ふきとわかめの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	
きくらげと人参の炒り玉子 <small>(原材料の一部に卵、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>	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>	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>	
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>	大根の煮物 <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>	ひじき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	つきこんにゃくのたらこ煮 <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サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</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>	玉葱とピーマンのマリネ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	野沢菜のごま和え <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>	
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>	山菜の梅風味 <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>	高菜玉子 <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)、着色料(ラック)使用		*増粘剤(カラギナン)、着色料(ラック)使用		*発色剤(亜硝酸Na)、増粘剤(サイリウムシードガム)使用	
熱量……………501 kcal たんぱく質……………18.1 g 脂質……………31.7 g 炭水化物……………35.7 g ナトリウム……………1,335 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.4 g)	熱量……………462 kcal たんぱく質……………22.9 g 脂質……………25.4 g 炭水化物……………35.1 g ナトリウム……………1,379 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.5 g)	熱量……………407 kcal たんぱく質……………25.4 g 脂質……………23.4 g 炭水化物……………23.6 g ナトリウム……………1,364 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.5 g)	熱量……………444 kcal たんぱく質……………20.1 g 脂質……………22.4 g 炭水化物……………40.8 g ナトリウム……………1,738 mg 食塩相当量(塩分)……………(4.4 g)	熱量……………563 kcal たんぱく質……………18.9 g 脂質……………36.8 g 炭水化物……………38.7 g ナトリウム……………1,289 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.3 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)

鶏めし 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 アレルゲン(乳・小麦) 416kcal、食塩相当量:2.7g。	深川めし 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) 342kcal、食塩相当量:2.6g。
--	--

◆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)

いかとたっぷり野菜の炒め煮 いかとたっぷり野菜の炒め煮・茄子の白味噌チーズがけ・ シエルマカロニのクリームソース和え・ 雑穀とひじきの白和え・鶏ほくしと小松菜の柚子胡椒和え アレルゲン(卵・乳・小麦) 213kcal、食塩相当量:1.7g。 増粘安定剤:カラギナン、甘味料:カンゾウ、発色剤:亜硝酸Na使用。	豚肉と厚揚げの白味噌煮 豚肉と厚揚げの白味噌煮・小海老のピーマン・ 野菜の土佐煮・コーンとポテトのクリーム仕立て・ 木耳と赤ピーマンの胡麻和え アレルゲン(卵・乳・小麦・えび) 191kcal、食塩相当量:2.0g。 甘味料:カンゾウ使用。	鯖(サワラ)とあさりのうま塩あんかけ 鯖(サワラ)とあさりのうま塩あんかけ・ 鶏肉の山椒煮・コーンとキャベツの甘醤油煮・ 春雨サラダ・南瓜と薩摩芋の甘煮 アレルゲン(乳・小麦) 217kcal、食塩相当量:1.5g。 甘味料:カンゾウ使用。
--	--	--

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

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。

