

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。

	3/1(月)	3/2(火)	3/3(水)	3/4(木)	3/5(金)
舞菜おかず	今週のおすすめ 鶏肉と野菜の肉味噌だれ <small>(原材料の一部に卵、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>	豚肉のハヤシソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	さばのカレー焼き	ブルコギ風牛肉の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	イカフリッター(青さ風味) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏と大根の中華うま煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	タラのフライ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、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>
	きくらげの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	チンゲン菜のバター醤油炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ほうれん草とひき肉の和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ヤングコーンの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	しろ菜とツナの中華和え	里芋の甘辛和え <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>	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>	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>
	マカロニサラダ <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	野菜のマリネ <small>(原材料の一部に乳成分、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>	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>
	きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うぐいす豆	フルーツシロップ和え	福神漬け <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>
		*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		*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用
	熱量…………… 372 kcal たんぱく質…………… 22.8 g 脂質…………… 19.1 g 炭水化物…………… 27.1 g ナトリウム…………… 1,183 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.0 g)	熱量…………… 347 kcal たんぱく質…………… 15.5 g 脂質…………… 17.1 g 炭水化物…………… 32.8 g ナトリウム…………… 1,041 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)	熱量…………… 352 kcal たんぱく質…………… 14.6 g 脂質…………… 21.1 g 炭水化物…………… 25.9 g ナトリウム…………… 1,035 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)	熱量…………… 428 kcal たんぱく質…………… 22.4 g 脂質…………… 29.9 g 炭水化物…………… 17.5 g ナトリウム…………… 1,002 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.5 g)	熱量…………… 369 kcal たんぱく質…………… 12.1 g 脂質…………… 20.9 g 炭水化物…………… 32.8 g ナトリウム…………… 1,176 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.0 g)
	580円 (税別626円)				

	3/1(月)	3/2(火)	3/3(水)	3/4(木)	3/5(金)
舞菜弁当	赤飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	今週のおすすめ 鶏肉と野菜の肉味噌だれ <small>(原材料の一部に卵、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>	豚肉のハヤシソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	さばのカレー焼き	ブルコギ風牛肉の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	きくらげの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	チンゲン菜のバター醤油炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ほうれん草とひき肉の和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ヤングコーンの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	しろ菜とツナの中華和え	里芋の甘辛和え <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>	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>	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>
	マカロニサラダ <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	野菜のマリネ <small>(原材料の一部に乳成分、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>	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>
	きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うぐいす豆	フルーツシロップ和え	福神漬け <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>
		*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		*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用
	熱量…………… 487 kcal たんぱく質…………… 18.0 g 脂質…………… 12.7 g 炭水化物…………… 74.8 g ナトリウム…………… 1,077 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.7 g)	熱量…………… 483 kcal たんぱく質…………… 12.7 g 脂質…………… 11.6 g 炭水化物…………… 79.4 g ナトリウム…………… 770 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.0 g)	熱量…………… 459 kcal たんぱく質…………… 13.6 g 脂質…………… 13.7 g 炭水化物…………… 68.0 g ナトリウム…………… 779 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.0 g)	熱量…………… 563 kcal たんぱく質…………… 19.7 g 脂質…………… 23.6 g 炭水化物…………… 65.5 g ナトリウム…………… 724 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.8 g)	熱量…………… 483 kcal たんぱく質…………… 11.6 g 脂質…………… 15.9 g 炭水化物…………… 70.8 g ナトリウム…………… 721 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.8 g)
	535円 (税別577円)				

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	3/1(月)	3/2(火)	3/3(水)	3/4(木)	3/5(金)
舞菜しつかりおかず	さば竜田のポン酢たれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ チキンのトマトソース <small>(原材料の一部に卵、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>	白身魚の甘辛揚げ(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>	豚肉と野菜の柚子味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	豆腐チャンプル <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	栗かぼちゃコロッケ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	お魚厚揚げの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	鶏と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	エビ寄せフライ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>
	糸こんにゃくのたらこ炒め <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>	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>	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>	ほうれん草とひき肉の和え物 <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>	切干大根のサラダ <small>(原材料の一部に卵、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>	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>	赤いんげん豆とさつま芋の甘煮 <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)使用		*増粘剤(サイリウムシードガム)、着色料(ラック)使用	
	熱量…………… 420 kcal たんぱく質…………… 15.5 g 脂質…………… 30.1 g 炭水化物…………… 21.8 g ナトリウム…………… 739 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.9 g)	熱量…………… 485 kcal たんぱく質…………… 23.3 g 脂質…………… 28.9 g 炭水化物…………… 32.8 g ナトリウム…………… 1,193 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.0 g)	熱量…………… 403 kcal たんぱく質…………… 14.4 g 脂質…………… 25.4 g 炭水化物…………… 29.4 g ナトリウム…………… 1,092 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.8 g)	熱量…………… 460 kcal たんぱく質…………… 19.3 g 脂質…………… 31.5 g 炭水化物…………… 24.6 g ナトリウム…………… 1,520 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.9 g)	熱量…………… 443 kcal たんぱく質…………… 20.3 g 脂質…………… 23.9 g 炭水化物…………… 36.6 g ナトリウム…………… 1,237 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.1 g)
	625円 (税別675円)				



3月1日(月)▶3月5日(金)

舞
菜
御
膳

3/1(月)	3/2(火)	3/3(水)	3/4(木)	3/5(金)
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>	<small>今週の おすすめ</small> 鶏肉の マーマレード風味 <small>(原材料の一部に卵、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>	牛肉とブロッコリーの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	エビと野菜のグラタン風 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)</small>
肉巻の甘酢あん <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	エビと野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	根菜と豚肉のしぐれ煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	イカフリッター(青さ風味) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	牛肉コロッケ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	豆乳入り野菜揚げの 和風あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豆腐チャンプル <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ほうれん草と鶏ひき肉の 中華和え <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>	ヤングコーンの甘酢炒め <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>	ごぼうのおかか煮 <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>
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>	小松菜ともやしのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</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>	油揚げの味噌炒め
人参とピーマンの甘辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	糸こんにゃくのたらこ炒め <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>	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>	しんじょうの煮物 <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>	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>	玉葱とコーンのサラダ	豆サラダ <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>
金時豆	きゅうり漬け <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>	葉大根とちりめんの和え物	柚子広島菜 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
<small>*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</small>	<small>*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用</small>	<small>*増粘剤(カラギナン、サイリウムシードガム)使用</small>	<small>*甘味料(カンゾウ)、増粘剤(サイリウムシードガム)使用</small>	<small>*甘味料(カンゾウ)、増粘剤(サイリウムシードガム)使用</small>
熱量…………… 426 kcal たんぱく質…………… 22.6 g 脂質…………… 17.0 g 炭水化物…………… 45.7 g ナトリウム…………… 1,257 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)	熱量…………… 449 kcal たんぱく質…………… 22.5 g 脂質…………… 30.6 g 炭水化物…………… 20.6 g ナトリウム…………… 1,685 mg 食塩相当量(塩分)…………… (4.3 g)	熱量…………… 506 kcal たんぱく質…………… 17.2 g 脂質…………… 29.2 g 炭水化物…………… 43.0 g ナトリウム…………… 1,180 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.0 g)	熱量…………… 482 kcal たんぱく質…………… 21.8 g 脂質…………… 29.3 g 炭水化物…………… 33.6 g ナトリウム…………… 1,276 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)	熱量…………… 487 kcal たんぱく質…………… 17.7 g 脂質…………… 28.8 g 炭水化物…………… 39.6 g ナトリウム…………… 1,555 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.9 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)

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)

本体
1,550円
(税1,674円)

クリームシチュー	茄子と鯖(サワラ)の柚子胡椒添え	鶏のトマトソースとじゃが芋のコンソメ煮
クリームシチュー・カジキのバジルソース・ 卵焼きのミートソース・ブロッコリーのソテー・昆布豆	茄子と鯖(サワラ)の柚子胡椒添え・ ロールキャベツのトマト煮・ブロッコリーのクリーム和え・ 切干大根煮・豆と牛蒡の甘煮	鶏のトマトソース・じゃが芋のコンソメ煮・明石焼き・ 蓮根の炒め物・ツナとコーンのおから和え
アレルギー(卵・乳・小麦) 301kcal、食塩相当量:1.7g。	アレルギー(卵・乳・小麦) 204kcal、食塩相当量:2.0g。 甘味料・カンゾウ使用。	アレルギー(卵・乳・小麦) 225kcal、食塩相当量:1.6g。 発色剤・亜硝酸Na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。

