

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。

	3/8(月)	3/9(火)	3/10(水)	3/11(木)	3/12(金)
舞菜おかず	白身魚のチリ風味 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	豚肉のポン酢たれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	おでん <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 鶏肉の香草焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	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>
	牛肉と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>	魚肉ソーセージと春野菜の塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	すき焼き風コロツケ <small>(原材料の一部に乳成分、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>	油揚げの味噌炒め	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>	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>	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>
	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>	肉団子の照り焼き <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>	ささがき金平 <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>
	蒸し鶏のオレンジ風味マリネ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこんと海藻の香味サラダ <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>	うの花サラダ <small>(原材料の一部に卵、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>
	さくら漬け <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>	生姜昆布 <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>	金時豆
	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(ラック)使用			*着色料(ラック)使用	
	熱量…………… 320 kcal たんぱく質…………… 19.9 g 脂質…………… 15.9 g 炭水化物…………… 24.3 g ナトリウム…………… 1,069 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.7 g)	熱量…………… 450 kcal たんぱく質…………… 24.4 g 脂質…………… 26.3 g 炭水化物…………… 28.6 g ナトリウム…………… 1,312 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.3 g)	熱量…………… 331 kcal たんぱく質…………… 16.3 g 脂質…………… 18.4 g 炭水化物…………… 25.0 g ナトリウム…………… 1,514 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.8 g)	熱量…………… 382 kcal たんぱく質…………… 18.8 g 脂質…………… 24.1 g 炭水化物…………… 22.5 g ナトリウム…………… 1,302 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.3 g)	熱量…………… 372 kcal たんぱく質…………… 18.1 g 脂質…………… 16.8 g 炭水化物…………… 37.7 g ナトリウム…………… 970 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.5 g)
	本 580円 (税626円)				

	3/8(月)	3/9(火)	3/10(水)	3/11(木)	3/12(金)
舞菜弁当	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	わかめご飯
	白身魚のチリ風味 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	豚肉のポン酢たれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	おでん <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 鶏肉の香草焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	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>
	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>	油揚げの味噌炒め	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>	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>	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>
	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>	肉団子の照り焼き <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>	ささがき金平 <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>
	蒸し鶏のオレンジ風味マリネ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこんと海藻の香味サラダ <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>	うの花サラダ <small>(原材料の一部に卵、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>
	さくら漬け <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>	生姜昆布 <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>	金時豆
	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(ラック)使用			*着色料(ラック)使用	
	熱量…………… 416 kcal たんぱく質…………… 16.4 g 脂質…………… 7.1 g 炭水化物…………… 68.9 g ナトリウム…………… 671 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.7 g)	熱量…………… 549 kcal たんぱく質…………… 21.6 g 脂質…………… 19.1 g 炭水化物…………… 69.9 g ナトリウム…………… 902 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.3 g)	熱量…………… 453 kcal たんぱく質…………… 12.6 g 脂質…………… 12.0 g 炭水化物…………… 71.1 g ナトリウム…………… 969 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.5 g)	熱量…………… 513 kcal たんぱく質…………… 16.8 g 脂質…………… 18.3 g 炭水化物…………… 67.9 g ナトリウム…………… 870 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.2 g)	熱量…………… 431 kcal たんぱく質…………… 18.8 g 脂質…………… 7.7 g 炭水化物…………… 72.3 g ナトリウム…………… 1,012 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)
	本 535円 (税577円)				

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	3/8(月)	3/9(火)	3/10(水)	3/11(木)	3/12(金)
舞菜しつかりおかず	照り焼きチキン <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	イカ天甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 豚肉の柳川風 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	水餃子と鶏の味噌鍋仕立て <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ミックスフライ(タルタルソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)</small>
	梅とひじきの豆腐カツ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	鶏肉とアスパラのバター醤油炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	肉しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	豚肉の高菜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	けんちん煮 <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>	マカロニのトマトクリーム <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</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>	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>	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>
	豆のごま和えサラダ <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>	春雨サラダ(しそ風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ハムポテトサラダ <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>
	*甘味料(カンゾウ)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	
	熱量…………… 493 kcal たんぱく質…………… 25.6 g 脂質…………… 29.0 g 炭水化物…………… 32.0 g ナトリウム…………… 1,218 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.1 g)	熱量…………… 422 kcal たんぱく質…………… 23.7 g 脂質…………… 20.7 g 炭水化物…………… 35.2 g ナトリウム…………… 1,339 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.4 g)	熱量…………… 358 kcal たんぱく質…………… 17.0 g 脂質…………… 18.0 g 炭水化物…………… 30.9 g ナトリウム…………… 1,208 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.1 g)	熱量…………… 383 kcal たんぱく質…………… 19.4 g 脂質…………… 23.2 g 炭水化物…………… 24.4 g ナトリウム…………… 1,277 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)	熱量…………… 405 kcal たんぱく質…………… 14.3 g 脂質…………… 23.3 g 炭水化物…………… 34.1 g ナトリウム…………… 1,072 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.7 g)
	本 625円 (税675円)				



3月8日(月)▶3月12日(金)

舞
菜
御
膳

3/8(月)	3/9(火)	3/10(水)	3/11(木)	3/12(金)
チキンカツ(ソース付) <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	タラの和風かんきつソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週の おすすめ プルコギ風 牛肉の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	八宝菜 <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	鶏肉の味噌マヨソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
エビとブロッコリーの 炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)</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>	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>	鶏と野菜のレモン風味炒め	ひろうすの煮物 <small>(原材料の一部に卵、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>	豆腐しんじょう天 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	野菜入り洋風玉子焼き <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	肉団子の照り焼き <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	春雨のうま塩炒め
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>	筍とそばろの甘辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	切干大根煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこんのおかか和え <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>
いんげんとベーコンの 炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	人参の真砂和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草と蒲鉾の おひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	菜の花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>	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>
チンゲン菜の煮びたし <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>	ささがき金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	つきこんにゃくの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	もやしとメンマの玉子炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
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>	うの花サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	モロヘイヤの昆布和え <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>	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>
煮豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	セリと玉子のごま和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	しば漬け <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>	大根漬け <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)、発色剤(亜硝酸Na)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>*発色剤(亜硝酸Na)使用</small>		
熱量……………486 kcal たんぱく質……………22.0 g 脂質……………25.8 g 炭水化物……………41.8 g ナトリウム……………1,649 mg 食塩相当量(塩分)……………(4.2 g)	熱量……………461 kcal たんぱく質……………25.6 g 脂質……………26.8 g 炭水化物……………29.5 g ナトリウム……………1,654 mg 食塩相当量(塩分)……………(4.2 g)	熱量……………483 kcal たんぱく質……………16.3 g 脂質……………27.7 g 炭水化物……………41.6 g ナトリウム……………1,305 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.3 g)	熱量……………413 kcal たんぱく質……………23.0 g 脂質……………24.3 g 炭水化物……………26.1 g ナトリウム……………1,580 mg 食塩相当量(塩分)……………(4.0 g)	熱量……………518 kcal たんぱく質……………23.0 g 脂質……………32.1 g 炭水化物……………33.6 g ナトリウム……………1,506 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.8 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)

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
アレルゲン(乳・小麦) 351kcal、食塩相当量:2.6g。 保存料・ソルビン酸K使用。	アレルゲン(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)

赤魚の野菜旨煮	豚肉と野菜の胡麻だれ	鱈の竜田揚げ
赤魚の野菜旨煮・鶏肉の柚子胡椒焼・ 南瓜の昆布あん・薩摩芋と蒟蒻の白和え・ もやしのザーサイ和え	豚肉と野菜の胡麻だれ・ 鯉のアーモンド揚げ・茄子の煮浸し・ カニ風味卵炒め・切干大根煮	鱈の竜田揚げ・のっぺい風煮物・ 鍋しぎ・インゲンと人参の胡麻和え・ キャベツのどろろ昆布和え
アレルゲン(小麦) 243kcal、食塩相当量:1.6g。 甘味料・カンゾウ使用。	アレルゲン(卵・乳・小麦・かに) 286kcal、食塩相当量:1.4g。 増粘安定剤・カラギナン、着色料・ラック色素使用。	アレルゲン(小麦) 239kcal、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。

