

# 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。

	3/15(月)	3/16(火)	3/17(水)	3/18(木)	3/19(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>	白身魚のオニオンソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	豚焼肉 <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> ホキの菜種あんかけ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏の照り焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	鶏と野菜の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	牛肉のアップル ジンジャー炒め <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>	豚肉と野菜のごま味噌炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</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>
	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>	カリフラワーの 明太ソース和え <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</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>	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>	小松菜と舞茸の煮びたし <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>	しろ菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	くわいの甘酢炒め <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>	春雨のうま塩炒め
	さつま芋の甘煮 (レモン風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	人参とちりめんの酢の物 <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>	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>	ポテトと豆のピリ辛サラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	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 <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>	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>
		*着色料(ラック)、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	*増粘剤(サイリウムシードガム、カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 436 kcal たんぱく質…………… 13.7 g 脂質…………… 24.3 g 炭水化物…………… 40.5 g ナトリウム…………… 1,150 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.9 g)	熱量…………… 337 kcal たんぱく質…………… 16.4 g 脂質…………… 18.4 g 炭水化物…………… 26.1 g ナトリウム…………… 1,276 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)	熱量…………… 421 kcal たんぱく質…………… 19.9 g 脂質…………… 24.1 g 炭水化物…………… 31.5 g ナトリウム…………… 1,191 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.0 g)	熱量…………… 321 kcal たんぱく質…………… 21.0 g 脂質…………… 16.9 g 炭水化物…………… 21.6 g ナトリウム…………… 1,289 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.3 g)	熱量…………… 338 kcal たんぱく質…………… 19.0 g 脂質…………… 20.0 g 炭水化物…………… 19.9 g ナトリウム…………… 1,027 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)
	<b>580円</b> (税別)				

	3/15(月)	3/16(火)	3/17(水)	3/18(木)	3/19(金)
舞菜弁当	山菜ご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご飯	ご飯	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>	白身魚のオニオンソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	豚焼肉 <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> ホキの菜種あんかけ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏の照り焼き <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>	カリフラワーの 明太ソース和え <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</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>	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>	小松菜と舞茸の煮びたし <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>	しろ菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	くわいの甘酢炒め <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>	春雨のうま塩炒め
	さつま芋の甘煮 (レモン風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	人参とちりめんの酢の物 <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>	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>	ポテトと豆のピリ辛サラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	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 <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>	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>
		*着色料(ラック)、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	*増粘剤(サイリウムシードガム、カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 482 kcal たんぱく質…………… 11.6 g 脂質…………… 14.6 g 炭水化物…………… 76.0 g ナトリウム…………… 1,021 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)	熱量…………… 425 kcal たんぱく質…………… 13.9 g 脂質…………… 9.6 g 炭水化物…………… 68.1 g ナトリウム…………… 826 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.1 g)	熱量…………… 527 kcal たんぱく質…………… 18.2 g 脂質…………… 17.7 g 炭水化物…………… 71.6 g ナトリウム…………… 785 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.0 g)	熱量…………… 439 kcal たんぱく質…………… 18.1 g 脂質…………… 10.0 g 炭水化物…………… 67.1 g ナトリウム…………… 975 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.5 g)	熱量…………… 480 kcal たんぱく質…………… 15.7 g 脂質…………… 14.1 g 炭水化物…………… 69.8 g ナトリウム…………… 723 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.8 g)
	<b>535円</b> (税別)				

\*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	3/15(月)	3/16(火)	3/17(水)	3/18(木)	3/19(金)
舞菜しつかりおかず	<b>今週のおすすめ</b> れんこん挟み揚げ天 (天つゆ付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ビビンバ風炒め物 <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>	ハムカツ(ソース付) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	鶏すき煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</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>	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>	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>	高野豆腐と野菜の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白身魚のフリッター (青さ風味) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	ほうれん草の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ポテトと枝豆の 明太マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、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>	浦上そばろ (長崎県郷土料理) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツとウインナーの 炒め物
	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>	人参とちりめんの酢の物 <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>	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>	大根サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	*発色剤(亜硝酸Na)使用	*発色剤(亜硝酸Na)使用	*増粘剤(サイリウムシードガム)使用	*発色剤(亜硝酸Na)使用	*増粘剤(カラギナン)使用
	熱量…………… 520 kcal たんぱく質…………… 14.9 g 脂質…………… 37.6 g 炭水化物…………… 30.8 g ナトリウム…………… 1,116 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.8 g)	熱量…………… 400 kcal たんぱく質…………… 18.7 g 脂質…………… 24.4 g 炭水化物…………… 26.1 g ナトリウム…………… 1,302 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.3 g)	熱量…………… 365 kcal たんぱく質…………… 15.2 g 脂質…………… 22.4 g 炭水化物…………… 25.7 g ナトリウム…………… 1,001 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.5 g)	熱量…………… 402 kcal たんぱく質…………… 14.9 g 脂質…………… 21.4 g 炭水化物…………… 36.6 g ナトリウム…………… 1,196 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.0 g)	熱量…………… 371 kcal たんぱく質…………… 21.4 g 脂質…………… 23.1 g 炭水化物…………… 18.8 g ナトリウム…………… 997 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.5 g)
	<b>625円</b> (税別)				





3月15日(月)▶3月19日(金)

舞  
菜  
御  
膳

3/15(月)	3/16(火)	3/17(水)	3/18(木)	3/19(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>	デミソースのハンバーグ <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>	<b>今週のおすすめ</b> 豚肉のトマ味噌炒め <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>
豚肉の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	イカメンチカツ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	揚げ餃子の甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
ベーコンと野菜の炒め物 <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>	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>	<b>ご当地 東京</b> 東村山 黒焼きそば <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	じゃが芋の もろみソースかけ <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>	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>	セリとごぼうの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱とアスパラの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	竹輪と玉葱の煮物 <small>(原材料の一部に卵、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>	さつま揚げと小松菜の煮物 <small>(原材料の一部に卵、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>	キャベツと玉子の中華風 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かきを含みます)</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>
ブロッコリーのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、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>	しろ菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草とツナの和え物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	メンマとこんにゃくの 甘辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>	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>	大学芋 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
きゅうり漬け <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>	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>	黒豆 <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)使用			*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	
熱量……………462 kcal たんぱく質……………16.9 g 脂質……………31.3 g 炭水化物……………29.1 g ナトリウム……………1,131 mg 食塩相当量(塩分)……………(2.9 g)	熱量……………479 kcal たんぱく質……………21.5 g 脂質……………22.1 g 炭水化物……………48.7 g ナトリウム……………1,460 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.7 g)	熱量……………458 kcal たんぱく質……………19.8 g 脂質……………29.4 g 炭水化物……………25.9 g ナトリウム……………976 mg 食塩相当量(塩分)……………(2.5 g)	熱量……………425 kcal たんぱく質……………13.1 g 脂質……………19.0 g 炭水化物……………49.9 g ナトリウム……………1,471 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.7 g)	熱量……………530 kcal たんぱく質……………21.2 g 脂質……………32.1 g 炭水化物……………38.3 g ナトリウム……………1,355 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.4 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)

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
アレルギー(卵・乳・小麦) 409kcal、食塩相当量:1.5g。	アレルギー(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  
(税別1,674円)

牛しゃぶ	赤魚の更紗蒸し	タンドライーチキン
牛しゃぶ・たらこスパゲティー・茄子のトマトクリームソース・ほうれん草ときのこのバター風味和え・じゃが芋の炒り煮	赤魚の更紗蒸し・鶏肉と茄子の揚げ浸し・根菜の金平・小松菜のお浸し・高野豆腐の含め煮	タンドライーチキン・あざりときのこの卵とじ・薩摩揚げと牛蒡の煮物・ブロッコリーのアンチョビマヨソース・菜の花のナムル
アレルギー(乳・小麦) 264kcal、食塩相当量:1.9g。	アレルギー(小麦) 218kcal、食塩相当量:1.7g。	アレルギー(卵・乳・小麦) 226kcal、食塩相当量:1.9g。 増粘安定剤・カラギナン使用。

## 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。

