

# 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。

	3/22(月)	3/23(火)	3/24(水)	3/25(木)	3/26(金)
舞菜おかず	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>	根菜入りつくねハンバーグ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	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>	<b>今週のおすすめ</b> チキンのトマトクリームソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>
	豚肉とれんこんの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	カニ入り信田巻煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	牛肉と玉葱の塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	エビと玉子の中華炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	ひろうすの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	高野豆腐の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草ベーコン炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</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>	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>	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>
	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>	玉子焼き <small>(原材料の一部に卵、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>	かぼちゃと椎茸の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ささげの炒め物(カレー風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	野菜のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	紅あずまのサラダ	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>	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>	きゅうりとわかめの酢の物
	大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	煮豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしの赤しそ和え	白菜の梅酢風味 <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(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(カンゾウ)使用		*増粘剤(サイリウムシードガム)、着色料(ラック)使用	*増粘剤(サイリウムシードガム)使用
	熱量…………… 424 kcal たんぱく質…………… 16.2 g 脂質…………… 28.8 g 炭水化物…………… 25.0 g ナトリウム…………… 1,138 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.9 g)	熱量…………… 306 kcal たんぱく質…………… 16.4 g 脂質…………… 11.3 g 炭水化物…………… 33.7 g ナトリウム…………… 944 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.4 g)	熱量…………… 377 kcal たんぱく質…………… 17.1 g 脂質…………… 21.9 g 炭水化物…………… 28.0 g ナトリウム…………… 1,268 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)	熱量…………… 420 kcal たんぱく質…………… 23.7 g 脂質…………… 21.4 g 炭水化物…………… 33.0 g ナトリウム…………… 1,409 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.6 g)	熱量…………… 413 kcal たんぱく質…………… 16.4 g 脂質…………… 26.6 g 炭水化物…………… 26.4 g ナトリウム…………… 1,030 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.6 g)
	本 580円 (税626円)				

	3/22(月)	3/23(火)	3/24(水)	3/25(木)	3/26(金)
舞菜弁当	ご飯	五目ご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご飯	ご飯	ご飯
	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>	根菜入りつくねハンバーグ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	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>	<b>今週のおすすめ</b> チキンのトマトクリームソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>
	高野豆腐の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草ベーコン炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</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>	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>	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>
	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>	玉子焼き <small>(原材料の一部に卵、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>	かぼちゃと椎茸の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ささげの炒め物(カレー風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	野菜のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	紅あずまのサラダ	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>	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>	きゅうりとわかめの酢の物
	大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	煮豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしの赤しそ和え	白菜の梅酢風味 <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(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(カンゾウ)使用		*着色料(ラック)使用	*増粘剤(サイリウムシードガム)使用
	熱量…………… 528 kcal たんぱく質…………… 14.4 g 脂質…………… 19.9 g 炭水化物…………… 70.5 g ナトリウム…………… 775 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.0 g)	熱量…………… 477 kcal たんぱく質…………… 17.5 g 脂質…………… 10.9 g 炭水化物…………… 76.3 g ナトリウム…………… 1,083 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.8 g)	熱量…………… 459 kcal たんぱく質…………… 13.6 g 脂質…………… 11.1 g 炭水化物…………… 73.8 g ナトリウム…………… 836 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.1 g)	熱量…………… 505 kcal たんぱく質…………… 18.8 g 脂質…………… 12.5 g 炭水化物…………… 76.4 g ナトリウム…………… 869 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.2 g)	熱量…………… 471 kcal たんぱく質…………… 11.1 g 脂質…………… 14.7 g 炭水化物…………… 70.6 g ナトリウム…………… 797 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.0 g)
	本 535円 (税577円)				

\*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	3/22(月)	3/23(火)	3/24(水)	3/25(木)	3/26(金)
舞菜しつかりおかず	牛肉とナスの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	<b>今週のおすすめ</b> さばの梅煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	塩唐揚げ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	カニ玉甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、かにを含みます)</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>	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>	鶏肉の八幡巻き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>
	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>	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>	しろ菜の煮びたし <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>	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>
	人参と蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	きゅうりとツナのサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うの花サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
		*着色料(ラック)使用		*甘味料(カンゾウ)使用	*着色料(ラック)使用
	熱量…………… 381 kcal たんぱく質…………… 11.7 g 脂質…………… 23.8 g 炭水化物…………… 29.5 g ナトリウム…………… 1,078 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.7 g)	熱量…………… 359 kcal たんぱく質…………… 14.5 g 脂質…………… 19.4 g 炭水化物…………… 31.4 g ナトリウム…………… 1,125 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.9 g)	熱量…………… 439 kcal たんぱく質…………… 21.8 g 脂質…………… 28.8 g 炭水化物…………… 23.3 g ナトリウム…………… 1,341 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.4 g)	熱量…………… 547 kcal たんぱく質…………… 28.4 g 脂質…………… 35.9 g 炭水化物…………… 27.1 g ナトリウム…………… 1,266 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)	熱量…………… 507 kcal たんぱく質…………… 13.4 g 脂質…………… 33.7 g 炭水化物…………… 37.2 g ナトリウム…………… 1,298 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.3 g)
	本 625円 (税675円)				

舞  
菜  
御  
膳

3/22(月)	3/23(火)	3/24(水)	3/25(木)	3/26(金)
牛肉とチンゲン菜の炒め物 <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> 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、乳成分、小麦を含みます)</small>	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉とごぼうの中華味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	チキンナゲット <small>(原材料の一部に卵、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>	豚肉とピーマンの甘酢炒め <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>
あさりと小松菜の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	牛肉とれんこんの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	牛肉と玉葱の塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野菜コロッケ <small>(原材料の一部に乳成分、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>	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>	ポテトのレモン風味炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</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>	山菜と油揚げの煮物 <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	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>	ほうれん草のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、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>	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>
甘味噌金平ごぼう	いんげんとちりめんの炒め煮 <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>	切干大根煮 <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>
こんにゃくとわかめの酢の物	紅あずまのサラダ	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>	白菜と蒸し鶏の葱生姜風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱ときゅうりの和え物	うぐいす豆	しそ昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	葉大根のポン酢和え <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)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*増粘剤(サイリウムシードガム)使用	*着色料(ラック)、発色剤(亜硝酸Na)使用
熱量…………… 468 kcal たんぱく質…………… 19.1 g 脂質…………… 27.7 g 炭水化物…………… 35.7 g ナトリウム…………… 1,539 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.9 g)	熱量…………… 452 kcal たんぱく質…………… 25.5 g 脂質…………… 22.4 g 炭水化物…………… 37.3 g ナトリウム…………… 1,261 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)	熱量…………… 423 kcal たんぱく質…………… 21.1 g 脂質…………… 23.2 g 炭水化物…………… 32.4 g ナトリウム…………… 1,415 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.6 g)	熱量…………… 532 kcal たんぱく質…………… 18.5 g 脂質…………… 35.5 g 炭水化物…………… 34.2 g ナトリウム…………… 1,303 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.3 g)	熱量…………… 481 kcal たんぱく質…………… 16.1 g 脂質…………… 28.4 g 炭水化物…………… 40.2 g ナトリウム…………… 1,397 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.5 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)

鶏めし	深川めし
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	深川めし・山形も煮風・小松菜とほうれん草の煮びたし
アレルギー(乳・小麦) 416kcal、食塩相当量:2.7g。	アレルギー(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) \*冷凍おかずの食塩相当量は平均で1食あたり2g以下となるようにメニューを組み合わせています。

本体1,550円  
(税別1,674円)

帆立のチャウダー	八宝菜	鶏唐揚げの葱甘酢がけ
帆立のチャウダー・ナポリタン・ささみと人参の和え物わさび風味・白菜と昆布の浅漬け・薩摩芋のあんこ和え	八宝菜・チーズフォンデュ風・茄子田楽・キャベツ炒め・2色桃のコンポート	鶏唐揚げの葱甘酢がけ・海老と卵のチリソース・ブロッコリーの塩昆布和え・薩摩芋のバイン煮・ザーサイ
アレルギー(卵・乳・小麦) 247kcal、食塩相当量:1.7g。 増粘安定剤・カラギナン、発色剤・亜硝酸Na使用。	アレルギー(卵・乳・小麦・えび) 208kcal、食塩相当量:1.8g。 発色剤・亜硝酸Na使用。	アレルギー(卵・乳・小麦・えび) 288kcal、食塩相当量:1.8g。 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

**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。