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。

舞菜おかず

本体580円（税626.4円）

3/29（月）	3/30（火）	3/31（水）	4/1（木）	4/2（金）
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	白身魚の山菜あん（七味風味） （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	ハニーマスタードチキン （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	さばの煮付け （原材料の一部に小麦を含みます）	今週のおすすめ 味噌ヒレカツ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
牛肉とメンマの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	肉詰めいなり煮 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	すり身天煮 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	豚肉とピーマンの甘酢炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	水餃子のみぞれあん （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
チンゲン菜とカニカマのおひたし （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	もやしとにらの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	スクランブルエッグ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	くわいとベーコンの炒め物 （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	小松菜の玉子とじ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
ポテトと枝豆の明太マヨ和え （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ブロッコリーのおかか和え （原材料の一部に小麦を含みます）	ふきとわかめの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	里芋と野菜のだし煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	ささがき金平 （原材料の一部に小麦を含みます）
野菜のマリネ （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	かぼちゃサラダ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	れんこんサラダ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	菜の花の辛子和え （原材料の一部に小麦を含みます）	人参と蒸し鶏のサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）
生姜昆布 （原材料の一部に小麦を含みます）	さくら漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	きゅうり漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	しば漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	玉葱ときゅうりの和え物
＊着色料（ラック）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用		＊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	
熱量 412 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 26.3 g 炭水化物 30.9 g ナトリウム 1,116 mg 食塩相当量（塩分） (2.8 g)	熱量 341 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 19.0 g 炭水化物 25.9 g ナトリウム 1,424 mg 食塩相当量（塩分） (3.6 g)	熱量 378 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 21.5 g 炭水化物 27.2 g ナトリウム 1,398 mg 食塩相当量（塩分） (3.6 g)	熱量 368 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 22.5 g 炭水化物 21.4 g ナトリウム 1,132 mg 食塩相当量（塩分） (2.9 g)	熱量 401 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 20.5 g 炭水化物 38.1 g ナトリウム 1,125 mg 食塩相当量（塩分） (2.9 g)

舞菜弁当

本体535円（税577.8円）

3/29（月）	3/30（火）	3/31（水）	4/1（木）	4/2（金）
ご飯	ご飯	ご飯	赤飯	ご飯
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	白身魚の山菜あん（七味風味） （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	ハニーマスタードチキン （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	さばの煮付け （原材料の一部に小麦を含みます）	今週のおすすめ 味噌ヒレカツ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
チンゲン菜とカニカマのおひたし （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	もやしとにらの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	スクランブルエッグ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	くわいとベーコンの炒め物 （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	小松菜の玉子とじ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
ポテトと枝豆の明太マヨ和え （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ブロッコリーのおかか和え （原材料の一部に小麦を含みます）	ふきとわかめの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	里芋と野菜のだし煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	ささがき金平 （原材料の一部に小麦を含みます）
野菜のマリネ （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	かぼちゃサラダ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	れんこんサラダ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	菜の花の辛子和え （原材料の一部に小麦を含みます）	人参と蒸し鶏のサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）
生姜昆布 （原材料の一部に小麦を含みます）	さくら漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	きゅうり漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	しば漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	玉葱ときゅうりの和え物
＊着色料（ラック）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用		＊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	
熱量 481 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 74.4 g ナトリウム 807 mg 食塩相当量（塩分） (2.0 g)	熱量 447 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.9 g 炭水化物 66.4 g ナトリウム 902 mg 食塩相当量（塩分） (2.3 g)	熱量 505 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 73.6 g ナトリウム 964 mg 食塩相当量（塩分） (2.4 g)	熱量 511 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 66.6 g ナトリウム 1,079 mg 食塩相当量（塩分） (2.7 g)	熱量 500 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.3 g 炭水化物 73.6 g ナトリウム 667 mg 食塩相当量（塩分） (1.7 g)

＊ご飯の量は約150gです。白米:国産（宮城県産）。

舞菜しっかりおかず

本体625円（税675円）

3/29（月）	3/30（火）	3/31（水）	4/1（木）	4/2（金）
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	チキン南蛮（タルタルソース付） （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ポークカレー （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	今週のおすすめ 月見つくね （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	エビのマヨソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます）
牛肉の玉子とじ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	魚肉ソーセージと春野菜の塩炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	タラのフライ （原材料の一部に小麦を含みます）	かぼちゃコロッケ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	豚肉の生姜炒め （原材料の一部に小麦を含みます）
がんもの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	メンマとこんにゃくの甘辛炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	スクランブルエッグ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	いんげんとベーコンの炒め物 （原材料の一部に卵、乳成分を含みます）	油揚げの味噌炒め
こんにゃくとわかめの酢の物	紅あずまのサラダ	れんこんサラダ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	ひじきとくわいのサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	もやしと根菜のサラダ
		＊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	
熱量 415 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 27.2 g 炭水化物 28.1 g ナトリウム 874 mg 食塩相当量（塩分） (2.2 g)	熱量 568 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 34.5 g 炭水化物 41.7 g ナトリウム 1,552 mg 食塩相当量（塩分） (3.9 g)	熱量 422 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 27.8 g 炭水化物 28.5 g ナトリウム 1,244 mg 食塩相当量（塩分） (3.2 g)	熱量 471 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 27.8 g 炭水化物 39.0 g ナトリウム 1,085 mg 食塩相当量（塩分） (2.8 g)	熱量 362 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 20.1 g 炭水化物 29.2 g ナトリウム 1,090 mg 食塩相当量（塩分） (2.8 g)

メインメニュー　セットメニュー

3月29日（月）▶4月2日（金）

2021年3月5回

舞菜御膳

3/29（月）	3/30（火）	3/31（水）	4/1（木）	4/2（金）
ミックスフライ（ソース付） （原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます）	今週のおすすめ 鶏肉のガパオ風炒め （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	海鮮プルコギ風炒め物 （原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます）	バラ焼き風炒め物 （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	白身魚のオニオンソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
根菜と豚肉の韓国風煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	金平ごぼう入りちぎり揚げ	肉団子のケチャップ和え （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	フィッシュカツ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	鶏肉と大根の中華うま煮 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
ほうれん草とひき肉の和え物 （原材料の一部に小麦を含みます）	マーボー春雨 （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	野菜の煮しめ （原材料の一部に小麦を含みます）	ナスとさつま揚げの味噌炒め （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
もやしとコーンの炒め物	ささげの炒め物（カレー風味） （原材料の一部に小麦を含みます）	つきこんにゃくのたらこ煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	里芋の甘辛和え （原材料の一部に小麦を含みます）	ごぼうの中華炒め （原材料の一部に小麦を含みます）
油揚げの味噌炒め	小松菜と舞茸の煮びたし （原材料の一部に小麦を含みます）	ブロッコリーのおかか和え （原材料の一部に小麦を含みます）	ほうれん草と油揚げのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	ふきと筍の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）
カリフラワーの柚子胡椒和え （原材料の一部に小麦を含みます）	人参ときくらげの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	エリンギのバター醤油炒め （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	ヤングコーンの甘酢炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	ウインナーの洋風炒め
千切りポテトサラダ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	うの花と豆のサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	細切りごぼうサラダ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	蒸し鶏のオレンジ風味マリネ （原材料の一部に小麦を含みます）	ブロッコリーとカニカマのサラダ （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）
生姜昆布 （原材料の一部に小麦を含みます）	大根漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	白菜の梅酢風味 （原材料の一部に小麦を含みます）	野沢菜のごま和え （原材料の一部に小麦を含みます）	煮豆 （原材料の一部に小麦を含みます）
		＊増粘剤（カラギナン）、甘味料（カンゾウ）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）、着色料（ラック）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	＊甘味料（カンゾウ）、着色料（ラック）使用
本体690円（税込745.2円） 熱量 496 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 25.4 g 炭水化物 46.1 g ナトリウム 1,630 mg 食塩相当量（塩分） (4.1 g)	熱量 458 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 27.0 g 炭水化物 33.0 g ナトリウム 1,647 mg 食塩相当量（塩分） (4.2 g)	熱量 431 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 23.8 g 炭水化物 34.1 g ナトリウム 1,695 mg 食塩相当量（塩分） (4.3 g)	熱量 512 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 29.7 g 炭水化物 41.8 g ナトリウム 1,404 mg 食塩相当量（塩分） (3.6 g)	熱量 468 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 27.2 g 炭水化物 33.2 g ナトリウム 1,489 mg 食塩相当量（塩分） (3.8 g)

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のみお届けできます。

◆冷凍弁当２個セット（水･木曜日お届け）

本体996円（税込1,075.68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
アレルゲン〔卵･乳･小麦〕 ４２９ｋｃａｌ、食塩相当量：２．７ｇ。	アレルゲン〔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）

＊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（税込1,674円）

チキンの赤ワインソテー	鰈（カレイ）の竜田揚げ	豚肉のスタミナ炒め
チキンの赤ワインソテー・鮭と卵のあんかけ豆腐・ひじきとはんぺんのタルタル和え・大根金平・薩摩芋のスイートポテト風	鰈（カレイ）の竜田揚げ・バンバンジー・ペンネアラビアータ・白菜とコーンのミルク煮・蒟蒻の和風炒め	豚肉のスタミナ炒め・鮭の豆乳ホワイトソース・菜の花とカニカマの柚子和え・キャベツの塩麹和え・白花豆
アレルゲン〔卵･乳･小麦〕 ２１６ｋｃａｌ、食塩相当量：１．７ｇ。	アレルゲン〔乳･小麦･落花生〕 ３０１ｋｃａｌ、食塩相当量：２．０ｇ。 発色剤･亜硝酸Ｎａ使用。	アレルゲン〔卵･乳･小麦･落花生･かに〕 ２４５ｋｃａｌ、食塩相当量：１．７ｇ。 増粘安定剤･カラギナン、着色料･ラック色素使用。

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。

co-op コープクルコ
食卓を笑顔に、地域を豊かに。