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）

4/5（月）	4/6（火）	4/7（水）	4/8（木）	4/9（金）
ホキのごまわさびソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	鶏肉の味噌マヨソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	今週のおすすめ ブリの照り煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	牛肉とじゃが芋の炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	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）
メンチカツ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	真ダイ入りつみれの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	鶏と野菜のレモン風味炒め	黒はんぺんフライ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	肉しゅうまい （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
ほうれん草としめじのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	しろ菜の煮びたし （原材料の一部に小麦を含みます）	チンゲン菜のバター醤油炒め （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	もやしとツナの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	ピーマンとちりめんの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）
うの花 （原材料の一部に小麦を含みます）	里芋の青さ風味 （原材料の一部に小麦を含みます）	キャベツと玉子の中華和え （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	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）	れんこんの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）
ブロッコリーのタルタルサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ピーマンの昆布和え （原材料の一部に小麦を含みます）	マカロニサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	大根サラダ（中華風味） （原材料の一部に小麦を含みます）	枝豆の白和え
さつま芋の甘煮	大根漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	黒豆 （原材料の一部に小麦を含みます）	山菜の梅風味 （原材料の一部に小麦を含みます）	葉大根のおかか和え （原材料の一部に小麦を含みます）
		＊増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）、着色料（ラック）使用	＊増粘剤（カラギナン）、着色料（ラック）使用	
熱量 398 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 22.6 g 炭水化物 30.9 g ナトリウム 1,211 mg 食塩相当量（塩分） (3.1 g)	熱量 420 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 23.5 g 炭水化物 31.3 g ナトリウム 1,244 mg 食塩相当量（塩分） (3.2 g)	熱量 401 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 24.7 g 炭水化物 21.2 g ナトリウム 1,129 mg 食塩相当量（塩分） (2.9 g)	熱量 454 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 28.8 g 炭水化物 33.2 g ナトリウム 1,233 mg 食塩相当量（塩分） (3.1 g)	熱量 324 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 34.4 g ナトリウム 1,321 mg 食塩相当量（塩分） (3.4 g)

舞菜弁当

本体535円（税577.8円）

4/5（月）	4/6（火）	4/7（水）	4/8（木）	4/9（金）
ご飯	ご飯	わかめご飯	ご飯	ご飯
ホキのごまわさびソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	鶏肉の味噌マヨソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	今週のおすすめ ブリの照り煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	牛肉とじゃが芋の炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	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）
ほうれん草としめじのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	しろ菜の煮びたし （原材料の一部に小麦を含みます）	チンゲン菜のバター醤油炒め （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	もやしとツナの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	ピーマンとちりめんの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）
うの花 （原材料の一部に小麦を含みます）	里芋の青さ風味 （原材料の一部に小麦を含みます）	キャベツと玉子の中華和え （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	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）	れんこんの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）
ブロッコリーのタルタルサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ピーマンの昆布和え （原材料の一部に小麦を含みます）	マカロニサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	大根サラダ（中華風味） （原材料の一部に小麦を含みます）	枝豆の白和え
さつま芋の甘煮	大根漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	黒豆 （原材料の一部に小麦を含みます）	山菜の梅風味 （原材料の一部に小麦を含みます）	葉大根のおかか和え （原材料の一部に小麦を含みます）
		＊増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）、着色料（ラック）使用	＊増粘剤（カラギナン）、着色料（ラック）使用	
熱量 480 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.5 g 炭水化物 69.9 g ナトリウム 1,002 mg 食塩相当量（塩分） (2.5 g)	熱量 500 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 73.9 g ナトリウム 753 mg 食塩相当量（塩分） (1.9 g)	熱量 517 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.4 g 炭水化物 72.7 g ナトリウム 1,064 mg 食塩相当量（塩分） (2.7 g)	熱量 495 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 16.4 g 炭水化物 71.0 g ナトリウム 843 mg 食塩相当量（塩分） (2.1 g)	熱量 405 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 6.1 g 炭水化物 70.4 g ナトリウム 761 mg 食塩相当量（塩分） (1.9 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）

4/5（月）	4/6（火）	4/7（水）	4/8（木）	4/9（金）
飛騨牛コロッケ（ソース付） （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	豚肉入り韓国風マヨ和え （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ロールキャベツのコンソメ煮 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ユーリンチー （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	今週のおすすめ 白身魚の菜種あんかけ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
エビとブロッコリーの炒め物 （原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます）	金平ごぼう入りちぎり揚げ	まぐろ野菜カツ （原材料の一部に小麦を含みます）	マーボー豆腐 （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）
もやしとにらの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	小松菜の玉子とじ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	チンゲン菜のバター醤油炒め （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	いんげんとちりめんの炒め煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	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）
ツナコーンサラダ （原材料の一部に卵を含みます）	大根と海藻の香味サラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	豆サラダ （原材料の一部に卵を含みます）	玉葱とパプリカの中華風酢の物 （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	人参サラダ （原材料の一部に小麦を含みます）
＊増粘剤（カラギナン）使用		＊増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用	＊着色料（ラック）使用	＊甘味料（カンゾウ、ステビア）使用
熱量 492 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 28.8 g 炭水化物 45.4 g ナトリウム 1,116 mg 食塩相当量（塩分） (2.8 g)	熱量 362 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 21.9 g 炭水化物 23.7 g ナトリウム 1,116 mg 食塩相当量（塩分） (2.8 g)	熱量 399 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 35.6 g ナトリウム 815 mg 食塩相当量（塩分） (2.1 g)	熱量 467 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 28.4 g 炭水化物 28.7 g ナトリウム 1,504 mg 食塩相当量（塩分） (3.8 g)	熱量 411 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 26.4 g 炭水化物 25.5 g ナトリウム 1,366 mg 食塩相当量（塩分） (3.5 g)

メインメニュー　セットメニュー

2021年4月1回

4月5日（月）▶4月9日（金）

舞菜御膳

4/5（月）	4/6（火）	4/7（水）	4/8（木）	4/9（金）
鶏すき煮 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	白身魚の甘酢あんかけ （原材料の一部に小麦を含みます）	今週のおすすめ 根菜入り つくねハンバーグ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	メルルーサのみりん風味焼き （原材料の一部に小麦を含みます）	ヒレカツ（ソース付） （原材料の一部に卵、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）	牛肉と野菜の炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	エビと野菜の炒め物 （原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます）	鶏のから揚げ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	いわしの梅煮 （原材料の一部に小麦を含みます）
ねぎ焼き （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	ほうれん草ベーコン炒め （原材料の一部に卵、乳成分を含みます）	マカロニのトマトクリーム （原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます）	ナスとそぼろの味噌炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	エビとくわいの甘酢炒め （原材料の一部に小麦、えびを含みます）
キャベツの煮びたし （原材料の一部に小麦を含みます）	春雨のうま塩炒め	糸昆布の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	いんげんのごま和え （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	もやしとツナの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）
魚肉ソーセージの炒め物 （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スープ煮 （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	ほうれん草とツナの和え物 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	キャベツとあさりの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	菜の花と油揚げのおひたし （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）	ひじき煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	糸こんにゃくのたらこ炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	チンゲン菜と竹輪の和え物 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	かぼちゃと椎茸の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）
ちりめん風味のサラダ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	マカロニサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	大根サラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	玉葱とパプリカの中華風酢の物 （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	カリフラワーと玉子のサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
柚子広島菜 （原材料の一部に小麦を含みます）	さつま芋の甘煮	金時豆	きゅうり漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	葉大根のおかか和え （原材料の一部に小麦を含みます）
＊甘味料（カンゾウ）使用	＊増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Na）、着色料（ラック）使用	＊増粘剤（カラギナン）使用	＊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
本体690円（税込745.2円） 熱量 552 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 28.7 g 炭水化物 51.3 g ナトリウム 1,221 mg 食塩相当量（塩分） (3.1 g)	熱量 430 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.4 g 炭水化物 40.0 g ナトリウム 1,462 mg 食塩相当量（塩分） (3.7 g)	熱量 409 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.7 g 炭水化物 38.7 g ナトリウム 1,442 mg 食塩相当量（塩分） (3.7 g)	熱量 448 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 23.6 g 炭水化物 33.7 g ナトリウム 1,646 mg 食塩相当量（塩分） (4.2 g)	熱量 535 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 28.8 g 炭水化物 46.0 g ナトリウム 1,317 mg 食塩相当量（塩分） (3.3 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）

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）

＊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）

鯖（サバ）の柚香あん	鶏肉のレモンペッパー焼き	鱈（タラ）の洋風グリルと温野菜
鯖（サバ）の柚香あん・京揚げと九条ねぎの卵和え・ 鶏挽肉入り金平・鹿の子豆腐煮・ おくらのおかか和え	鶏肉のレモンペッパー焼き・鱈のトマト煮・ キャベツとじゃこの中華和え・炒りおから・ わかめとツナの旨塩和え	鱈（タラ）の洋風グリルと温野菜・ 茄子のミートソース・彩り春雨・ 牛蒡の煮物・なめこおろし
アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 249kcal、食塩相当量：1.9g。 甘味料・カンゾウ、ステビア使用。	アレルゲン〔小麦〕 246kcal、食塩相当量：1.9g。	アレルゲン〔乳・小麦〕 191kcal、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。