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）

4/26（月）	4/27（火）	4/28（水）	4/29（木）	4/30（金）
プルコギ風牛肉の炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	白身魚のみぞれ酢あん （原材料の一部に小麦を含みます）	ポークカレー （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	ホキのレモンマヨソース （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	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）
姫高野と野菜の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	豚肉のケチャップ炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	エビと玉子の中華炒め （原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます）	すき焼き風コロッケ （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	いわしつみれと野菜の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）
根菜のうま塩炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	小松菜と油揚げの煮物 （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）	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）
ナスの和風あん （原材料の一部に乳成分、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）	ホタテ風味フライ （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	しろ菜の煮びたし （原材料の一部に小麦を含みます）	ポテトのコーンポタージュ風味 （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
ほうれん草とえのきのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	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）	きゅうりと蒸し鶏のサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	春雨サラダ（しそ風味） （原材料の一部に小麦を含みます）
いんげんのおかか和え （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）	福神漬け （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）	金時豆
	＊甘味料（カンゾウ）使用			＊着色料（ラック）使用
熱量 371 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 24.0 g 炭水化物 25.5 g ナトリウム 969 mg 食塩相当量（塩分） (2.5 g)	熱量 358 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.0 g 炭水化物 24.0 g ナトリウム 1,103 mg 食塩相当量（塩分） (2.8 g)	熱量 442 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 27.6 g 炭水化物 33.0 g ナトリウム 1,466 mg 食塩相当量（塩分） (3.7 g)	熱量 421 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 21.9 g 炭水化物 37.0 g ナトリウム 1,245 mg 食塩相当量（塩分） (3.2 g)	熱量 359 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.6 g 炭水化物 27.4 g ナトリウム 1,271 mg 食塩相当量（塩分） (3.2 g)

舞菜弁当

本体535円（税577.8円）

4/26（月）	4/27（火）	4/28（水）	4/29（木）	4/30（金）
山菜ご飯 （原材料の一部に小麦を含みます）	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
プルコギ風牛肉の炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	白身魚のみぞれ酢あん （原材料の一部に小麦を含みます）	ポークカレー （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	ホキのレモンマヨソース （原材料の一部に卵を含みます）	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）
根菜のうま塩炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	小松菜と油揚げの煮物 （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）	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）
ナスの和風あん （原材料の一部に乳成分、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）	ホタテ風味フライ （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	しろ菜の煮びたし （原材料の一部に小麦を含みます）	ポテトのコーンポタージュ風味 （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
ほうれん草とえのきのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	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）	きゅうりと蒸し鶏のサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	春雨サラダ（しそ風味） （原材料の一部に小麦を含みます）
いんげんのおかか和え （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）	福神漬け （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）	金時豆
				＊着色料（ラック）使用
熱量 522 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 21.2 g 炭水化物 70.6 g ナトリウム 1,028 mg 食塩相当量（塩分） (2.6 g)	熱量 415 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 7.5 g 炭水化物 70.1 g ナトリウム 632 mg 食塩相当量（塩分） (1.6 g)	熱量 510 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 17.5 g 炭水化物 72.9 g ナトリウム 909 mg 食塩相当量（塩分） (2.3 g)	熱量 487 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 69.7 g ナトリウム 1,030 mg 食塩相当量（塩分） (2.6 g)	熱量 503 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 74.7 g ナトリウム 809 mg 食塩相当量（塩分） (2.1 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）

4/26（月）	4/27（火）	4/28（水）	4/29（木）	4/30（金）
肉野菜炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	豚すき煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	今週のおすすめ チキンカツ煮 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	イカ天チリ玉子ソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	白身魚の和風カレーソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
エビ寄せフライ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます）	栗かぼちゃコロッケ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	じゃが芋のもろみソースがけ （原材料の一部に小麦を含みます）	牛肉入り金平ごぼう （原材料の一部に小麦を含みます）	鶏肉といんげんのバター醤油炒め （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）
ナスと玉葱のぽん酢和え （原材料の一部に小麦を含みます）	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	ひじき煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	人参とピーマンの甘辛炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	つきこんにゃくの炒め物 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
コーンポテトサラダ （原材料の一部に卵を含みます）	キャベツのごまマヨ和え （原材料の一部に卵、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）	カリフラワーのマリネ	もやしときゅうりの中華和え （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
		＊増粘剤（カラギナン）、甘味料（カンゾウ、ステビア）使用		
熱量 380 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 24.7 g 炭水化物 25.5 g ナトリウム 1,179 mg 食塩相当量（塩分） (3.0 g)	熱量 396 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 25.1 g 炭水化物 29.4 g ナトリウム 516 mg 食塩相当量（塩分） (1.3 g)	熱量 481 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 25.2 g 炭水化物 46.8 g ナトリウム 981 mg 食塩相当量（塩分） (2.5 g)	熱量 451 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 24.5 g 炭水化物 37.4 g ナトリウム 1,426 mg 食塩相当量（塩分） (3.6 g)	熱量 368 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.5 g 炭水化物 29.5 g ナトリウム 1,435 mg 食塩相当量（塩分） (3.6 g)

メインメニュー　セットメニュー

2021年4月4回

4月26日（月）▶4月30日（金）

舞菜御膳

4/26（月）	4/27（火）	4/28（水）	4/29（木）	4/30（金）
白身魚のチリ風味 （原材料の一部に乳成分、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）	さばの蒲焼き風 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	今週のおすすめ 鶏天のおかか葱ソース （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	サーモンフライ（タルタルソース付） （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
鶏と野菜の玉子とじ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	白はんぺんフライ （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）	２色しゅうまい （原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます）	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）
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）	東村山黒焼きそば （原材料の一部に小麦を含みます）	豆腐チャンプル （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	キャベツと豚肉のぽん酢和え （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）
キャベツの洋風煮 （原材料の一部に卵、乳成分を含みます）	ひじき煮 （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）	ふきと筍の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	つきこんにゃくの炒め物 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
ほうれん草とエリンギの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	小松菜ともやしのおひたし （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）	しろ菜とツナの中華和え	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	かぼちゃと椎茸の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	ポテトのコーンポタージュ風味 （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	れんこん金平 （原材料の一部に小麦を含みます）	小松菜とちりめんのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）
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）	野菜のオレンジ風味マリネ （原材料の一部に小麦を含みます）	菜の花と海藻の梅ごま和え （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	豆サラダ （原材料の一部に卵を含みます）	もやしときゅうりの中華和え （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
うぐいす豆	山菜のかつお風味 （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）	さつま芋の甘煮	しば漬け （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）、甘味料（アスパルテーム・Ｌ-フェニルアラニン化合物）使用		＊着色料（ラック）使用		＊増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用
熱量 405 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 37.1 g ナトリウム 1,390 mg 食塩相当量（塩分） (3.5 g)	熱量 443 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 20.9 g 炭水化物 44.1 g ナトリウム 1,175 mg 食塩相当量（塩分） (3.0 g)	熱量 518 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 36.1 g 炭水化物 26.8 g ナトリウム 1,133 mg 食塩相当量（塩分） (2.9 g)	熱量 500 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 24.1 g 炭水化物 48.5 g ナトリウム 1,344 mg 食塩相当量（塩分） (3.4 g)	熱量 487 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 30.9 g 炭水化物 30.5 g ナトリウム 1,468 mg 食塩相当量（塩分） (3.7 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のみお届けできます。

◆日替わりサンドイッチ

全品１パック　本体250円（税270円）

4/26（月）	4/27（火）	4/28（水）	4/29（木）	4/30（金）
ツナ&ハムたまサンド	ビーフメンチカツサンド	たまごサラダサンド	小倉ホイップサンド	とりたまサンド
アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 384kcal、食塩相当量:2.1g 増粘安定剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Na）	アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 509kcal、食塩相当量:2.4g	アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 469kcal、食塩相当量:2.4g	アレルゲン〔乳・小麦〕 279kcal、食塩相当量:0.7g 増粘安定剤（カラギナン）	アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 340kcal、食塩相当量:2.2g 甘味料（カンゾウ、ステビア）・増粘安定剤（カラギナン）

◆冷凍弁当２個セット（水・木曜日お届け）

本体996円（税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1,674円）

クリームシチュー	茄子と鰆（サワラ）の柚子胡椒添え	鶏のトマトソースとじゃが芋のコンソメ煮
クリームシチュー・カジキのバジルソース・卵焼きのミートソース・ブロッコリーのソテー・昆布豆	茄子と鰆（サワラ）の柚子胡椒添え・ロールキャベツのトマト煮・ブロッコリーのクリーム和え・切干大根煮・豆と牛蒡の甘煮	鶏のトマトソース・じゃが芋のコンソメ煮・明石焼き・蓮根の炒め物・ツナとコーンのおから和え
アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 301kcal、食塩相当量:1.7g。	アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 204kcal、食塩相当量:2.0g。 甘味料・カンゾウ使用。	アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 225kcal、食塩相当量:1.6g。 発色剤・亜硝酸Na使用。

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。

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

co-op コープクルコ
食卓を笑顔に、地域を豊かに。