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）

5/3（月）	5/4（火）	5/5（水）	5/6（木）	5/7（金）
アジのメンチカツ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	鶏肉の肉味噌だれ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	今週のおすすめ 白身魚と春野菜の焼きびたし （原材料の一部に小麦を含みます）	豚肉の梅りんごソース （原材料の一部に小麦を含みます）	イカ天甘酢あんかけ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
鶏肉とアスパラのバター醤油炒め （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	春巻き （原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます）	しろ菜と豚肉の中華炒め （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	海鮮しゅうまい （原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます）	肉詰めいなり煮 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
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）	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）	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	人参の真砂和え （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）
野菜入り洋風玉子焼き （原材料の一部に卵を含みます）	舞茸とピーマンのマヨ炒め （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	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）	筍の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	小松菜とウインナーの炒め物
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）	菜の花の辛子和え （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	ポテトサラダ （原材料の一部に卵を含みます）	ツナコーンサラダ （原材料の一部に卵を含みます）
しば漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	大根の赤しそ和え	黒豆 （原材料の一部に小麦を含みます）	高菜漬け （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）
＊増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用	＊甘味料（ステビア）、増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用	＊甘味料（ステビア）使用		＊着色料（ラック）使用
熱量 378 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 22.0 g 炭水化物 28.0 g ナトリウム 1,100 mg 食塩相当量（塩分） (2.8 g)	熱量 399 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 22.0 g 炭水化物 32.3 g ナトリウム 1,351 mg 食塩相当量（塩分） (3.4 g)	熱量 326 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 16.7 g 炭水化物 19.0 g ナトリウム 1,245 mg 食塩相当量（塩分） (3.2 g)	熱量 342 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 19.5 g 炭水化物 24.1 g ナトリウム 1,067 mg 食塩相当量（塩分） (2.7 g)	熱量 427 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 26.6 g 炭水化物 26.0 g ナトリウム 1,149 mg 食塩相当量（塩分） (2.9 g)

舞菜弁当

本体535円（税577.8円）

5/3（月）	5/4（火）	5/5（水）	5/6（木）	5/7（金）
ご飯	赤飯	ご飯	ご飯	ご飯
アジのメンチカツ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	鶏肉の肉味噌だれ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	今週のおすすめ 白身魚と春野菜の焼きびたし （原材料の一部に小麦を含みます）	豚肉の梅りんごソース （原材料の一部に小麦を含みます）	イカ天甘酢あんかけ （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）	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）	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	人参の真砂和え （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）
野菜入り洋風玉子焼き （原材料の一部に卵を含みます）	舞茸とピーマンのマヨ炒め （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	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）	筍の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	小松菜とウインナーの炒め物
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）	菜の花の辛子和え （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	ポテトサラダ （原材料の一部に卵を含みます）	ツナコーンサラダ （原材料の一部に卵を含みます）
しば漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	大根の赤しそ和え	黒豆 （原材料の一部に小麦を含みます）	高菜漬け （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）
＊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）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用	＊甘味料（ステビア）使用		＊着色料（ラック）使用
熱量 512 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 16.4 g 炭水化物 75.4 g ナトリウム 722 mg 食塩相当量（塩分） (1.8 g)	熱量 487 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 72.3 g ナトリウム 1,141 mg 食塩相当量（塩分） (2.9 g)	熱量 478 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 68.7 g ナトリウム 867 mg 食塩相当量（塩分） (2.2 g)	熱量 471 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 65.1 g ナトリウム 727 mg 食塩相当量（塩分） (1.8 g)	熱量 505 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 69.2 g ナトリウム 715 mg 食塩相当量（塩分） (1.8 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）

5/3（月）	5/4（火）	5/5（水）	5/6（木）	5/7（金）
ホキの香草焼き （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	チンジャオロース （原材料の一部に小麦を含みます）	肉じゃが （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）	メンチカツ（ソース付） （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
肉巻の甘酢あんかけ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	揚げ餃子（しょうゆ付） （原材料の一部に小麦を含みます）	梅とひじきの豆腐カツ （原材料の一部に小麦を含みます）	白はんぺんフライ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	すり身天煮 （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	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）	小松菜とウインナーの炒め物	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）	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）
うの花サラダ （原材料の一部に卵、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）	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）	豆のごま和えサラダ （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）
			＊増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用	
熱量 374 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.4 g 炭水化物 35.5 g ナトリウム 1,082 mg 食塩相当量（塩分） (2.7 g)	熱量 425 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 26.7 g 炭水化物 31.8 g ナトリウム 1,338 mg 食塩相当量（塩分） (3.4 g)	熱量 438 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 28.1 g 炭水化物 29.7 g ナトリウム 908 mg 食塩相当量（塩分） (2.3 g)	熱量 390 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.7 g 炭水化物 41.7 g ナトリウム 1,090 mg 食塩相当量（塩分） (2.8 g)	熱量 497 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 34.5 g 炭水化物 30.8 g ナトリウム 1,087 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

5月3日（月）▶5月7日（金）

2021年5月1回

舞菜御膳

5/3（月）	5/4（火）	5/5（水）	5/6（木）	5/7（金）
鶏のくわ焼き （原材料の一部に小麦を含みます）	白身魚のパン粉焼き （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 デミソース ヒレカツ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	マスの金山寺味噌焼き （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）
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）	豚肉とれんこんの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	たこ入りつみれと野菜の煮物 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	牛肉の塩炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	フィッシュカツ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
マーボー豆腐 （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	チンゲン菜とあさりの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	根菜のチリマヨネーズ （原材料の一部に卵、乳成分、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）	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）
切干大根煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	人参の真砂和え （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）	れんこんのおかか和え （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）
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）	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）	ミックス野菜の炒め物 （原材料の一部に乳成分を含みます）	小松菜とカニカマの煮物 （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	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）
ささがき金平 （原材料の一部に小麦を含みます）	竹輪と玉葱の煮物 （原材料の一部に卵、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）	キャベツとウインナーの炒め物	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）
イタリアン野菜のピクルス	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）	カリフラワーとツナのサラダ （原材料の一部に卵を含みます）	大根サラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
野沢菜昆布 （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）	柚子こんにゃく （原材料の一部に小麦を含みます）	金時豆	福神漬け （原材料の一部に小麦を含みます）
＊甘味料（カンゾウ）使用	＊甘味料（カンゾウ）使用		＊着色料（ラック）使用	＊増粘剤（カラギナン）使用
熱量 509 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 32.6 g 炭水化物 27.3 g ナトリウム 1,732 mg 食塩相当量（塩分） (4.4 g)	熱量 405 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.7 g 炭水化物 28.3 g ナトリウム 1,207 mg 食塩相当量（塩分） (3.1 g)	熱量 463 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 24.5 g 炭水化物 42.8 g ナトリウム 1,155 mg 食塩相当量（塩分） (2.9 g)	熱量 442 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 23.9 g 炭水化物 33.2 g ナトリウム 1,137 mg 食塩相当量（塩分） (2.9 g)	熱量 533 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 32.8 g 炭水化物 41.9 g ナトリウム 1,546 mg 食塩相当量（塩分） (3.9 g)

本体690円（税込745.2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（税込270円）

5/3（月）	5/4（火）	5/5（水）	5/6（木）	5/7（金）
たまごサンド	具材たっぷり ポテトサラダサンド	ジューシーハムマヨサンド	ヨーグルトホイップサンド（ブルーベリー）	たまご焼きハムサンド
アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 411kcal、食塩相当量：2.2g	アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 379kcal、食塩相当量：2.2g 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〕 286kcal、食塩相当量：2.4g 増粘安定剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Na）	アレルゲン〔乳・小麦〕 269kcal、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〕 365kcal、食塩相当量：2.3g 増粘安定剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Na）

◆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）

赤魚の野菜旨煮	豚肉と野菜の胡麻だれ	鰤の竜田揚げ
赤魚の野菜旨煮・鶏肉の柚子胡椒焼・南瓜の昆布あん・薩摩芋と蒟蒻の白和え・もやしのザーサイ和え	豚肉と野菜の胡麻だれ・鰈のアーモンド揚げ・茄子の煮浸し・カニ風味卵炒め・切干大根煮	鰤の竜田揚げ・のっぺい風煮物・鍋しぎ・インゲンと人参の胡麻和え・キャベツのとろろ昆布和え
アレルゲン〔小麦〕 243kcal、食塩相当量：1.6g。 甘味料・カンゾウ使用。	アレルゲン〔卵・乳・小麦・かに〕 286kcal、食塩相当量：1.4g。 増粘安定剤・カラギナン、着色料・ラック色素使用。	アレルゲン〔小麦〕 239kcal、食塩相当量：1.5g。

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。