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）

5/10（月）	5/11（火）	5/12（水）	5/13（木）	5/14（金）
豚焼肉 （原材料の一部に小麦を含みます）	さばの生姜だれ （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	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）	今週のおすすめ マーボー豆腐 （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）
まぐろ野菜カツ （原材料の一部に小麦を含みます）	焼き餃子（ニンニク抜き） （原材料の一部に小麦を含みます）	絹ごし揚げ煮（お好み風） （原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます）	豚肉の玉子とじ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ハモのしんじょう煮 （原材料の一部に卵、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）	高野豆腐の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	金平ごぼう （原材料の一部に小麦を含みます）	ポテトのレモン風味炒め （原材料の一部に卵、乳成分を含みます）
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）	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）	きくらげの煮物 （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）	ブロッコリーのごま和え （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）
カニカマと玉葱の中華風酢の物 （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	筍と海藻の和え物 （原材料の一部に小麦を含みます）	玉葱とコーンのサラダ	もやしとピーマンのさっぱり和え	キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え （原材料の一部に卵、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）	柚子広島菜 （原材料の一部に小麦を含みます）	うぐいす豆	山菜の梅風味 （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）
＊甘味料（カンゾウ）、着色料（ラック）使用			＊増粘剤（カラギナン）、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 436 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 24.5 g 炭水化物 33.0 g ナトリウム 1,205 mg 食塩相当量（塩分） (3.1 g)	熱量 365 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 22.1 g 炭水化物 21.7 g ナトリウム 915 mg 食塩相当量（塩分） (2.3 g)	熱量 437 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 26.8 g 炭水化物 29.3 g ナトリウム 949 mg 食塩相当量（塩分） (2.4 g)	熱量 319 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.6 g 炭水化物 23.0 g ナトリウム 1,289 mg 食塩相当量（塩分） (3.3 g)	熱量 413 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 26.7 g 炭水化物 28.2 g ナトリウム 1,376 mg 食塩相当量（塩分） (3.5 g)

舞菜弁当

本体535円（税577.8円）

5/10（月）	5/11（火）	5/12（水）	5/13（木）	5/14（金）
ご飯	ご飯	五目ご飯 （原材料の一部に小麦を含みます）	ご飯	ご飯
豚焼肉 （原材料の一部に小麦を含みます）	さばの生姜だれ （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	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）	今週のおすすめ マーボー豆腐 （原材料の一部に乳成分、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）	高野豆腐の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	金平ごぼう （原材料の一部に小麦を含みます）	ポテトのレモン風味炒め （原材料の一部に卵、乳成分を含みます）
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）	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）	きくらげの煮物 （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）	ブロッコリーのごま和え （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）
カニカマと玉葱の中華風酢の物 （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	筍と海藻の和え物 （原材料の一部に小麦を含みます）	玉葱とコーンのサラダ	もやしとピーマンのさっぱり和え	キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え （原材料の一部に卵、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）	柚子広島菜 （原材料の一部に小麦を含みます）	うぐいす豆	山菜の梅風味 （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）
＊甘味料（カンゾウ）、着色料（ラック）使用			＊増粘剤（カラギナン）、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 495 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 70.6 g ナトリウム 1,005 mg 食塩相当量（塩分） (2.6 g)	熱量 529 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.5 g 炭水化物 64.9 g ナトリウム 735 mg 食塩相当量（塩分） (1.9 g)	熱量 537 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 19.7 g 炭水化物 73.2 g ナトリウム 1,024 mg 食塩相当量（塩分） (2.6 g)	熱量 418 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 8.9 g 炭水化物 69.8 g ナトリウム 834 mg 食塩相当量（塩分） (2.1 g)	熱量 544 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 74.5 g ナトリウム 971 mg 食塩相当量（塩分） (2.5 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）

5/10（月）	5/11（火）	5/12（水）	5/13（木）	5/14（金）
鶏のマヨパン粉焼き （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	ハムカツ（ソース付） （原材料の一部に小麦を含みます）	海鮮炒め （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	今週のおすすめ 豚肉とナスのトマ味噌炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	さば竜田のぽん酢たれ （原材料の一部に小麦を含みます）
ご当地 山形 山形芋煮風 （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	肉しゅうまい （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	イカメンチカツ （原材料の一部に卵、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）
ほうれん草の玉子とじ （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）	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）	平春雨と野菜の炒め物 （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
イタリアン野菜のピクルス	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）	人参サラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	きゅうりとツナの酢の物	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）
＊甘味料（カンゾウ）使用	＊発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用		＊増粘剤（カラギナン）使用	
熱量 386 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.3 g 炭水化物 28.4 g ナトリウム 1,066 mg 食塩相当量（塩分） (2.7 g)	熱量 421 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 24.3 g 炭水化物 34.1 g ナトリウム 1,257 mg 食塩相当量（塩分） (3.2 g)	熱量 360 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 35.7 g ナトリウム 1,320 mg 食塩相当量（塩分） (3.4 g)	熱量 432 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 23.1 g 炭水化物 40.1 g ナトリウム 1,263 mg 食塩相当量（塩分） (3.2 g)	熱量 452 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 30.5 g 炭水化物 27.8 g ナトリウム 938 mg 食塩相当量（塩分） (2.4 g)

メインメニュー　クルコ

メインメニュー　セットメニュー

5月10日（月）▶5月14日（金）

2021年5月2回

舞菜御膳

5/10（月）	5/11（火）	5/12（水）	5/13（木）	5/14（金）
ミックスフライ（タルタルソース付） （原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます）	豚すき煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	チンジャオロース （原材料の一部に小麦を含みます）	今週のおすすめ ホキの菜種あん （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
根菜と豚肉のしぐれ煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	さばの塩焼き （原材料の一部に小麦を含みます）	肉団子の照り焼き （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	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）
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）	枝豆入りしんじょうの煮物 （原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます）	牛肉とれんこんの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	けんちん煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	小松菜と豚肉の煮物 （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）	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）	さつま揚げと野菜のカレー炒め （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 （原材料の一部に卵、乳成分、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）
ふきとわかめの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	チンゲン菜の煮びたし （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	ほうれん草のごま和え （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	しゅうまい （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
油揚げの玉子とじ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	甘味噌金平ごぼう	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）	スクランブルエッグ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	玉葱と竹輪のソース炒め （原材料の一部に卵、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）	カリフラワーのマリネ	ポテトと豆のピリ辛サラダ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	きゅうりとツナの酢の物	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）
柚子広島菜 （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）	葉大根のおかか和え （原材料の一部に小麦を含みます）	しそ昆布 （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）
＊甘味料（カンゾウ）使用		＊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（カンゾウ）使用
本体690円（税745.2円） 熱量 492 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 30.7 g 炭水化物 31.2 g ナトリウム 1,697 mg 食塩相当量（塩分） (4.3 g)	熱量 473 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 32.3 g 炭水化物 23.7 g ナトリウム 1,074 mg 食塩相当量（塩分） (2.7 g)	熱量 454 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 22.8 g 炭水化物 37.4 g ナトリウム 1,553 mg 食塩相当量（塩分） (3.9 g)	熱量 505 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 29.5 g 炭水化物 40.9 g ナトリウム 1,392 mg 食塩相当量（塩分） (3.5 g)	熱量 445 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 26.5 g 炭水化物 26.7 g ナトリウム 1,531 mg 食塩相当量（塩分） (3.9 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。

◆日替わりサンドイッチ

全品1パック　本体250円（税270円）

5/10（月）	5/11（火）	5/12（水）	5/13（木）	5/14（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）

牛ごぼうごはん	えびめし
牛ごぼうごはん・さば塩焼き・ほうれん草のおひたし・野菜煮・炒り卵	えびめし・筑前煮・ほうれん草と人参のお浸し
アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 409kcal、食塩相当量:1.5g。	アレルゲン〔卵・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1,674円）

牛しゃぶ	赤魚の更紗蒸し	タンドリーチキン
牛しゃぶ・たらこスパゲティー・茄子のトマトクリームソース・ほうれん草ときのこのバター風味和え・じゃが芋の炒り煮	赤魚の更紗蒸し・鶏肉と茄子の揚げ浸し・根菜の金平・小松菜のお浸し・高野豆腐の含め煮	タンドリーチキン・あさりときのこの卵とじ・薩摩揚と牛蒡の煮物・ブロッコリーのアンチョビマヨソース・菜の花のナムル
アレルゲン〔乳・小麦〕 264kcal、食塩相当量:1.9g。	アレルゲン〔小麦〕 218kcal、食塩相当量:1.7g。	アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 226kcal、食塩相当量:1.9g。 増粘安定剤・カラギナン使用。

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 クルコ 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。