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

5/17（月）	5/18（火）	5/19（水）	5/20（木）	5/21（金）
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	今週のおすすめ 豚肉のハヤシソース （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	八宝菜 （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	チキンカツ（ソース付） （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	ホキの香草焼き （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）
鶏と野菜のレモン風味炒め	アジの落とし揚げ （原材料の一部に乳成分、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）	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）	豚肉と厚揚げのオイスター炒め （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）	もやしとにらの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	小松菜とツナの煮物 （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）	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）
ふきとわかめの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	しんじょうの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	玉子焼き （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）	筍とそぼろの甘辛炒め （原材料の一部に小麦を含みます）
菜の花と筍の和え物 （原材料の一部に小麦を含みます）	人参サラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	大根なます（柚子風味） （原材料の一部に小麦を含みます）	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）
しば漬け （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）	いんげんのおかか和え （原材料の一部に小麦を含みます）	赤いんげん豆とさつま芋の甘煮
		＊甘味料（カンゾウ）使用		
本体580円（税626.4円） 熱量 458 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 31.2 g 炭水化物 28.1 g ナトリウム 1,089 mg 食塩相当量（塩分） (2.8 g)	熱量 445 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 28.7 g 炭水化物 29.4 g ナトリウム 1,319 mg 食塩相当量（塩分） (3.4 g)	熱量 313 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 18.8 g 炭水化物 20.7 g ナトリウム 1,219 mg 食塩相当量（塩分） (3.1 g)	熱量 405 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 21.2 g 炭水化物 40.1 g ナトリウム 1,106 mg 食塩相当量（塩分） (2.8 g)	熱量 333 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.7 g 炭水化物 23.8 g ナトリウム 995 mg 食塩相当量（塩分） (2.5 g)

舞菜弁当

5/17（月）	5/18（火）	5/19（水）	5/20（木）	5/21（金）
ご飯	ご飯	ご飯	わかめご飯	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）	今週のおすすめ 豚肉のハヤシソース （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	八宝菜 （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	チキンカツ（ソース付） （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	ホキの香草焼き （原材料の一部に乳成分、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）	もやしとにらの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	小松菜とツナの煮物 （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）	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）
ふきとわかめの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	しんじょうの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	玉子焼き （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）	筍とそぼろの甘辛炒め （原材料の一部に小麦を含みます）
菜の花と筍の和え物 （原材料の一部に小麦を含みます）	人参サラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	大根なます（柚子風味） （原材料の一部に小麦を含みます）	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）
しば漬け （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）	いんげんのおかか和え （原材料の一部に小麦を含みます）	赤いんげん豆とさつま芋の甘煮
		＊甘味料（カンゾウ）使用		
本体535円（税577.8円） 熱量 473 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物 69.1 g ナトリウム 700 mg 食塩相当量（塩分） (1.8 g)	熱量 528 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 20.0 g 炭水化物 70.5 g ナトリウム 897 mg 食塩相当量（塩分） (2.3 g)	熱量 432 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 10.2 g 炭水化物 68.9 g ナトリウム 806 mg 食塩相当量（塩分） (2.0 g)	熱量 479 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.5 g 炭水化物 83.1 g ナトリウム 1,122 mg 食塩相当量（塩分） (2.8 g)	熱量 439 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.6 g 炭水化物 65.7 g ナトリウム 639 mg 食塩相当量（塩分） (1.6 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

5/17（月）	5/18（火）	5/19（水）	5/20（木）	5/21（金）
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	牛すき煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	照り焼きチキン （原材料の一部に小麦を含みます）	豚肉と野菜の炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	今週のおすすめ イカと野菜の味噌マヨソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
鶏肉の八幡巻き （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）	ホッケフライとホタテ風味フライ （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	肉団子の甘酢あん （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	鶏とごぼうの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）
玉子焼き （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）	しろ菜の煮びたし （原材料の一部に小麦を含みます）	いんげんとベーコンの炒め物 （原材料の一部に卵、乳成分を含みます）	小松菜の玉子とじ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
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）	魚肉ソーセージのサラダ （原材料の一部に卵、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）	ツナコーンサラダ （原材料の一部に卵を含みます）	大根サラダ（中華風味） （原材料の一部に小麦を含みます）
＊甘味料（カンゾウ）、着色料（ラック）使用		＊甘味料（カンゾウ）使用	＊増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用	
本体625円（税675円） 熱量 390 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 22.8 g 炭水化物 32.3 g ナトリウム 887 mg 食塩相当量（塩分） (2.3 g)	熱量 474 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 31.1 g 炭水化物 36.0 g ナトリウム 716 mg 食塩相当量（塩分） (1.8 g)	熱量 480 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 29.6 g 炭水化物 29.2 g ナトリウム 1,279 mg 食塩相当量（塩分） (3.2 g)	熱量 450 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 28.3 g 炭水化物 26.6 g ナトリウム 1,240 mg 食塩相当量（塩分） (3.1 g)	熱量 435 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 25.8 g 炭水化物 33.5 g ナトリウム 1,171 mg 食塩相当量（塩分） (3.0 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17日(月)▶5月21日(金)

2021年5月3回

舞菜御膳

5/17(月)	5/18(火)	5/19(水)	5/20(木)	5/21(金)
今週のおすすめ 豚肉のマーマレード炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	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)	豆腐ハンバーグ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	さばの生姜風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	タンドリーチキン (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
天ぷら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	鶏と野菜の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	豚肉のケチャップ炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ハモのしんじょう煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
野菜の煮しめ (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	キャベツとにらの味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏と野菜の包み揚げ煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ゴーヤチャンプル (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
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)	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)	れんこんのごま炒め (原材料の一部に乳成分、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)	ささがき金平 (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)	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)	小松菜とツナの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしとコーンの炒め物	人参の真砂和え (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)	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)	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)	チンゲン菜の錦糸和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	舞茸とピーマンの昆布炒め (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)	玉葱入りコールスローサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	野菜のマリネ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、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)
高菜漬け (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)	大根の赤しそ和え	白菜の梅酢風味 (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)
＊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		＊甘味料(カンゾウ)、着色料(ラック)使用	
熱量 416 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 23.2 g 炭水化物 34.3 g ナトリウム 1,229 mg 食塩相当量(塩分) (3.1 g)	熱量 477 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 27.6 g 炭水化物 30.0 g ナトリウム 1,722 mg 食塩相当量(塩分) (4.4 g)	熱量 479 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 26.1 g 炭水化物 44.6 g ナトリウム 1,504 mg 食塩相当量(塩分) (3.8 g)	熱量 512 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 32.7 g 炭水化物 26.5 g ナトリウム 1,296 mg 食塩相当量(塩分) (3.3 g)	熱量 479 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 31.3 g 炭水化物 23.6 g ナトリウム 1,326 mg 食塩相当量(塩分) (3.4 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)

5/17 (月)	5/18 (火)	5/19 (水)	5/20 (木)	5/21 (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)

鶏めし	深川めし
鶏めし・牛バラ焼き・たけのこ和風ソテー・もやしとわかめの酢の物	深川めし・山形いも煮風・小松菜とほうれん草の煮びたし
アレルゲン〔乳・小麦〕 416kcal、食塩相当量:2.7g。	アレルゲン〔乳・小麦〕 342kcal、食塩相当量:2.6g。

◆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)

帆立のチャウダー	八宝菜	鶏唐揚げの葱甘酢がけ
帆立のチャウダー・ナポリタン・ささみと人参の和え物わさび風味・白菜と昆布の浅漬け・薩摩芋のあんこ和え	八宝菜・チーズフォンデュ風・茄子田楽・キャベツ炒め・2色桃のコンポート	鶏唐揚げの葱甘酢がけ・海老と卵のチリソース・ブロッコリーの塩昆布和え・薩摩芋のパイン煮・ザーサイ
アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 247kcal、食塩相当量:1.7g。 増粘安定剤・カラギナン、発色剤・亜硝酸Na使用。	アレルゲン〔卵・乳・小麦・えび〕 208kcal、食塩相当量:1.8g。 発色剤・亜硝酸Na使用。	アレルゲン〔卵・乳・小麦・えび〕 288kcal、食塩相当量:1.8g。 甘味料・カンゾウ使用。

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。