

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。

	5/24(月)	5/25(火)	5/26(水)	5/27(木)	5/28(金)
舞菜おかず	牛肉とじゃが芋の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	メルルーサのみりん風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 鶏肉の柚子風味焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	白身魚の甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	照り焼きハンバーグ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	カニ入り信田巻煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	鶏と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さばの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚すき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	黒はんぺんフライ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	メンマとこんにゃくの甘辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	油揚げの味噌炒め	いんげんとベーコンの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	キャベツの煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜と豚肉の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ホタテ風味フライ <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	筍の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテトと枝豆の明太マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	イタリアン野菜のピクルス	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	春雨サラダ(しそ風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ブロッコリーのタルタルサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	きゅうりと蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	葉大根のおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野沢菜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	黒豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしの赤しそ和え
			*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用		*発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 395 kcal たんぱく質…………… 13.7 g 脂質…………… 24.3 g 炭水化物…………… 30.4 g ナトリウム…………… 1,193 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.0 g)	熱量…………… 328 kcal たんぱく質…………… 22.6 g 脂質…………… 16.1 g 炭水化物…………… 23.2 g ナトリウム…………… 1,118 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.8 g)	熱量…………… 362 kcal たんぱく質…………… 20.7 g 脂質…………… 22.0 g 炭水化物…………… 18.6 g ナトリウム…………… 1,251 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.2 g)	熱量…………… 354 kcal たんぱく質…………… 21.7 g 脂質…………… 17.1 g 炭水化物…………… 28.3 g ナトリウム…………… 904 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.3 g)	熱量…………… 420 kcal たんぱく質…………… 18.5 g 脂質…………… 21.7 g 炭水化物…………… 37.6 g ナトリウム…………… 1,285 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.3 g)

	5/24(月)	5/25(火)	5/26(水)	5/27(木)	5/28(金)
舞菜弁当	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ちりめん高菜ご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	牛肉とじゃが芋の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	メルルーサのみりん風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 鶏肉の柚子風味焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	白身魚の甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	照り焼きハンバーグ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	メンマとこんにゃくの甘辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	油揚げの味噌炒め	いんげんとベーコンの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	キャベツの煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜と豚肉の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ホタテ風味フライ <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	筍の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテトと枝豆の明太マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	イタリアン野菜のピクルス	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	春雨サラダ(しそ風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ブロッコリーのタルタルサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	きゅうりと蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	葉大根のおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野沢菜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	黒豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしの赤しそ和え
			*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用		*発色剤(亜硝酸Na)使用
	熱量…………… 520 kcal たんぱく質…………… 12.1 g 脂質…………… 17.7 g 炭水化物…………… 75.3 g ナトリウム…………… 850 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.2 g)	熱量…………… 429 kcal たんぱく質…………… 18.7 g 脂質…………… 7.9 g 炭水化物…………… 68.6 g ナトリウム…………… 711 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.8 g)	熱量…………… 470 kcal たんぱく質…………… 15.8 g 脂質…………… 14.1 g 炭水化物…………… 66.9 g ナトリウム…………… 895 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.3 g)	熱量…………… 474 kcal たんぱく質…………… 16.6 g 脂質…………… 11.4 g 炭水化物…………… 37.3 g ナトリウム…………… 598 mg 食塩相当量(塩分)…………… (1.5 g)	熱量…………… 464 kcal たんぱく質…………… 17.8 g 脂質…………… 13.0 g 炭水化物…………… 68.8 g ナトリウム…………… 1,093 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.8 g)

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	5/24(月)	5/25(火)	5/26(水)	5/27(木)	5/28(金)
舞菜しつかりおかず	チキンのトマトソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 白身魚の菜種あんかけ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ビビンバ風炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	八宝菜 <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	ロースカツカレー <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	タラのフライ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ご当地 東京 東村山黒焼きそば <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チーズタッカルビ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	まぐろ野菜カツ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	絹ごし揚げ煮(お好み風) <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>
	ほうれん草ベーコン炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	油揚げの味噌炒め	春雨のうま塩炒め	人参とひき肉の金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	メンマとこんにゃくの甘辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ポテトと豆のピリ辛サラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ブロッコリーとカニカマのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	大根と海藻の香味サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大学芋 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱とピーマンのマリネ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*甘味料(ステビア)、着色料(ラック)使用			
	熱量…………… 460 kcal たんぱく質…………… 25.5 g 脂質…………… 28.1 g 炭水化物…………… 25.9 g ナトリウム…………… 1,157 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.9 g)	熱量…………… 370 kcal たんぱく質…………… 17.5 g 脂質…………… 19.5 g 炭水化物…………… 30.3 g ナトリウム…………… 1,476 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.7 g)	熱量…………… 459 kcal たんぱく質…………… 22.1 g 脂質…………… 31.6 g 炭水化物…………… 21.6 g ナトリウム…………… 1,281 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.3 g)	熱量…………… 381 kcal たんぱく質…………… 16.1 g 脂質…………… 18.6 g 炭水化物…………… 37.3 g ナトリウム…………… 929 mg 食塩相当量(塩分)…………… (2.4 g)	熱量…………… 393 kcal たんぱく質…………… 15.4 g 脂質…………… 23.4 g 炭水化物…………… 29.9 g ナトリウム…………… 1,213 mg 食塩相当量(塩分)…………… (3.1 g)



5月24日(月) ▶ 5月28日(金)

舞
菜
御
膳

5/24(月)	5/25(火)	5/26(水)	5/27(木)	5/28(金)
アジのさんが焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ブルコギ風牛肉の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ホキの香草焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	豚肉とごぼうの中華味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週の おすすめ ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
チキンナゲット <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ブロッコリーとエビの炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	すき焼き風コロケ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	すり身天煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚肉の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
ナスの和風あん <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏ひき肉とチンゲン菜の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高野豆腐と野菜の煮しめ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	エビのチリ玉子ソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	ささげの炒め物(カレー風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
平春雨と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ホタテ風味フライ <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	玉葱とアスパラの炒め物	糸昆布の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテトと枝豆の明太マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
ほうれん草と蒲鉾のおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	山菜と油揚げの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	根菜のうま塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜とちりめんのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしとにらの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
メンマとこんにゃくの甘辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜のバター醤油炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	舞茸とピーマンのマヨ炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	キャベツとウインナーの炒め物
ツナコーンサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	千切りポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	カリフラワーと玉子のサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	くわいと蒸し鶏のおかか葱風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根と海藻の香味サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
うぐいす豆	しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さつま芋の甘煮	きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
		*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用		*発色剤(亜硝酸Na)使用
熱量……………482 kcal たんぱく質……………21.8 g 脂質……………26.6 g 炭水化物……………39.0 g ナトリウム……………1,317 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.3 g)	熱量……………446 kcal たんぱく質……………16.0 g 脂質……………27.4 g 炭水化物……………34.1 g ナトリウム……………1,543 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.9 g)	熱量……………495 kcal たんぱく質……………20.2 g 脂質……………27.7 g 炭水化物……………41.2 g ナトリウム……………1,375 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.5 g)	熱量……………440 kcal たんぱく質……………18.7 g 脂質……………22.3 g 炭水化物……………40.3 g ナトリウム……………1,380 mg 食塩相当量(塩分)……………(3.5 g)	熱量……………490 kcal たんぱく質……………18.3 g 脂質……………32.8 g 炭水化物……………30.0 g ナトリウム……………1,092 mg 食塩相当量(塩分)……………(2.8 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)

5/24(月)	5/25(火)	5/26(水)	5/27(木)	5/28(金)
ツナ&ハムたまサンド	ビーメンチカツサンド	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
アレルギー(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)	アレルギー(卵・乳・小麦) 509kcal、食塩相当量:2.4g	アレルギー(卵・乳・小麦) 469kcal、食塩相当量:2.4g	アレルギー(乳・小麦) 279kcal、食塩相当量:0.7g 増粘安定剤(カラギナン)	アレルギー(卵・乳・小麦) 340kcal、食塩相当量:2.2g 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
アレルギー(乳・小麦) 351kcal、食塩相当量:2.6g。 保存料・ソルビン酸K使用。	アレルギー(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)

チキンの赤ワインソテー	鰯(カレイ)の竜田揚げ	豚肉のスタミナ炒め
チキンの赤ワインソテー・鮭と卵のあんかけ豆腐・ひじきとはんぺんのタルタル和え・大根金平・薩摩芋のスイートポテト風	鰯(カレイ)の竜田揚げ・パンパングー・ペンネアラビアータ・白菜とコーンのミルク煮・蒟蒻の和風炒め	豚肉のスタミナ炒め・鮭の豆乳ホワイトソース・菜の花とカニカマの柚子和え・キャベツの塩麹和え・白花豆
アレルギー(卵・乳・小麦) 216kcal、食塩相当量:1.7g。	アレルギー(乳・小麦・落花生) 301kcal、食塩相当量:2.0g。 発色剤・亜硝酸Na使用。	アレルギー(卵・乳・小麦・落花生・かに) 245kcal、食塩相当量:1.7g。 増粘安定剤・カラギナン、着色料・ラック色素使用。

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商品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。

