

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。

	5/31(月)	6/1(火)	6/2(水)	6/3(木)	6/4(金)
舞菜おかず	シーフードカレー <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	今週のおすすめ 鶏肉と野菜の香味ソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ホキの青しそ風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉の生姜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこん挟み揚げ天(天つゆ付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	豚肉とチンゲン菜の中華炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	魚肉ソーセージの玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	肉団子のケチャップ和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	お魚厚揚げの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	牛肉と玉葱の塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	くわいのたらこバター醤油炒め <small>(原材料の一部に乳成分、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>	キャベツの洋風煮 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	しろ菜とツナの中華和え	ピーマンとちりめんの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ブロッコリーのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ケールと玉子のマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ヤングコーンの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	里芋の甘辛和え <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>	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	人参と蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	こんにやくとわかめの酢の物
	福神漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	山菜のかつお風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	柚子広島菜 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	金時豆	しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
			*甘味料(カンゾウ)、増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用	*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用	*発色剤(亜硝酸Na)使用
熱量…………… 327 kcal たんぱく質…………… 15.5 g 脂質…………… 19.1 g 炭水化物…………… 22.9 g 食塩相当量…………… 3.9 g	熱量…………… 426 kcal たんぱく質…………… 19.9 g 脂質…………… 23.5 g 炭水化物…………… 33.2 g 食塩相当量…………… 3.9 g	熱量…………… 399 kcal たんぱく質…………… 22.1 g 脂質…………… 22.1 g 炭水化物…………… 27.9 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 376 kcal たんぱく質…………… 17.6 g 脂質…………… 20.3 g 炭水化物…………… 30.6 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 472 kcal たんぱく質…………… 10.9 g 脂質…………… 32.8 g 炭水化物…………… 32.8 g 食塩相当量…………… 2.9 g	

本体580円
(¥626+税)

	5/31(月)	6/1(火)	6/2(水)	6/3(木)	6/4(金)
舞菜弁当	ご飯	赤飯	ご飯	ご飯	ご飯
	シーフードカレー <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	今週のおすすめ 鶏肉と野菜の香味ソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ホキの青しそ風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉の生姜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこん挟み揚げ天(天つゆ付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	くわいのたらこバター醤油炒め <small>(原材料の一部に乳成分、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>	キャベツの洋風煮 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	しろ菜とツナの中華和え	ピーマンとちりめんの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ブロッコリーのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ケールと玉子のマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ヤングコーンの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	里芋の甘辛和え <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>	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	人参と蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	こんにやくとわかめの酢の物
	福神漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	山菜のかつお風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	柚子広島菜 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	金時豆	しば漬け <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	*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用	*発色剤(亜硝酸Na)使用
熱量…………… 420 kcal たんぱく質…………… 11.3 g 脂質…………… 9.7 g 炭水化物…………… 69.2 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 515 kcal たんぱく質…………… 16.9 g 脂質…………… 15.9 g 炭水化物…………… 76.2 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 454 kcal たんぱく質…………… 18.3 g 脂質…………… 12.9 g 炭水化物…………… 63.4 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 500 kcal たんぱく質…………… 16.3 g 脂質…………… 13.9 g 炭水化物…………… 74.9 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 472 kcal たんぱく質…………… 10.1 g 脂質…………… 13.2 g 炭水化物…………… 75.3 g 食塩相当量…………… 2.2 g	

本体535円
(¥577+税)

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	5/31(月)	6/1(火)	6/2(水)	6/3(木)	6/4(金)
舞菜しつかりおかず	豚肉と野菜の柚子味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	牛肉とナスの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	エビのマヨソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	今週のおすすめ 鶏天のおかか葱ソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豆腐ハンバーグ <small>(原材料の一部に乳成分、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>	イカフライ(ソース付) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	豚肉のケチャップ炒め <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>
	かぼちゃの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	マーボー春雨 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	しろ菜とツナの中華和え	ほうれん草となめこのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテトのレモン風味炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>
	キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豆サラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	カリフラワーのマリネ	細切りごぼうサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	野沢菜のごま和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
				*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
	熱量…………… 480 kcal たんぱく質…………… 20.0 g 脂質…………… 27.9 g 炭水化物…………… 37.3 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 485 kcal たんぱく質…………… 14.1 g 脂質…………… 31.8 g 炭水化物…………… 35.4 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 363 kcal たんぱく質…………… 17.9 g 脂質…………… 21.4 g 炭水化物…………… 24.7 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 438 kcal たんぱく質…………… 17.7 g 脂質…………… 29.3 g 炭水化物…………… 25.7 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 396 kcal たんぱく質…………… 15.5 g 脂質…………… 20.5 g 炭水化物…………… 35.9 g 食塩相当量…………… 3.6 g

本体625円
(¥675+税)



舞
菜
御
膳

5/31(月)	6/1(火)	6/2(水)	6/3(木)	6/4(金)
今週のおすすめ 牛肉とチンゲン菜の中華炒め	メルルーサの照り焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	マーボー豆腐 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	さばの甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	鶏の生姜焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
イカのフリッター(青さ風味) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏と野菜の炒め物(バターぼん酢風味) <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	アジの落とし揚げ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ロールキャベツコンソメ煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	水餃子のみぞれあん <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	春雨のうま塩炒め	金平ごぼう <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	くわいとベーコンの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	山形芋煮風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
ピーマンとちりめんの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うの花 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さつま揚げと小松菜の煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	糸こんにゃくのたらこ炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	スクランブルエッグ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
ほうれん草と鶏ひき肉の和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜ともやしのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	きくらげの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いんげんのおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜とカニカマのおひたし <small>(原材料の一部に卵、小麦、かきを含みます)</small>
野菜炒め <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	ウインナーと野菜のケチャップ炒め	ポテトのオーロラソース和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	油揚げの玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	れんこんの中華炒め煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
玉葱と枝豆の中華風酢の物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かきを含みます)</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>	野菜のオレンジ風味マリネ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	細切りごぼうサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	イタリアン野菜のごまマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	金時豆	高菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根の赤しそ和え	もずくの酢の物
*着色料(ラック)使用	*甘味料(カンゾウ)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	*増粘剤(カラギナン)、着色料(ラック)使用
熱量……………449 kcal たんぱく質……………20.5 g 脂質……………26.5 g 炭水化物……………32.1 g 食塩相当量……………4.1 g	熱量……………473 kcal たんぱく質……………22.5 g 脂質……………27.0 g 炭水化物……………34.7 g 食塩相当量……………4.0 g	熱量……………475 kcal たんぱく質……………18.3 g 脂質……………27.9 g 炭水化物……………37.6 g 食塩相当量……………3.9 g	熱量……………505 kcal たんぱく質……………20.0 g 脂質……………35.3 g 炭水化物……………27.1 g 食塩相当量……………3.1 g	熱量……………452 kcal たんぱく質……………23.8 g 脂質……………22.5 g 炭水化物……………37.4 g 食塩相当量……………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お届けできます。

◆日替わりサンドイッチ A週

全品1パック 本体250円
(税270円)

5/31(月)	6/1(火)	6/2(水)	6/3(木)	6/4(金)
たまごサンド	具材たっぷりポテトサラダサンド	ジュ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)

◆冷凍おかず2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1,080円
(税1,166円)

鱈(タラ)のおろしポン酢	鶏唐揚げの葱甘酢がけ
鱈(タラ)のおろしポン酢・鶏すき・カリフラワーのハーブ和え・いんげんとコーンのバター炒め・もやしと木耳のラー油和え	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・さつま芋のパン煮・ザーサイ
アレルゲン(乳・小麦) 193kcal、食塩相当量1.6g。	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(500W)

舞菜(弁当・おかず・御膳・しっかりおかず)	冷凍おかず
1分30秒～2分	4分

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。

