

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。

	6/7(月)	6/8(火)	6/9(水)	6/10(木)	6/11(金)
舞菜おかず	今週のおすすめ 豚肉と野菜の 柚子味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ミックスフライ(ソース付) (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	バラ焼き風炒め物 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	ブリの照り煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	ハニーマスタードチキン (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)	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)	水餃子のみぞれあん (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	すき焼き風コロッケ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	あざりと野菜の韓国風炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	キャベツとウインナーの 炒め物	もち麩の玉子とじ (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)	ブロッコリーとカニカマの スープ煮 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	つきこんにゃくのたらこ煮 (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)	小松菜とちりめんのおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	ポテトのオーロラソース和え (原材料の一部に卵を含みます)	ささがき金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
	いんげんのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	カリフラワーのマリネ	もやしとピーマンの さっぱり和え	枝豆の白和え	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)
	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)	生姜昆布 (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)	玉葱ときゅうりの和え物
	*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	
	熱量…………… 379 kcal たんぱく質…………… 17.7 g 脂質…………… 22.5 g 炭水化物…………… 26.2 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 409 kcal たんぱく質…………… 20.8 g 脂質…………… 22.0 g 炭水化物…………… 32.1 g 食塩相当量…………… 3.7 g	熱量…………… 378 kcal たんぱく質…………… 11.8 g 脂質…………… 20.7 g 炭水化物…………… 36.1 g 食塩相当量…………… 3.4 g	熱量…………… 392 kcal たんぱく質…………… 18.7 g 脂質…………… 20.8 g 炭水化物…………… 32.4 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 390 kcal たんぱく質…………… 21.6 g 脂質…………… 21.8 g 炭水化物…………… 26.6 g 食塩相当量…………… 3.2 g

本体 **580**円
(¥626+税)

	6/7(月)	6/8(火)	6/9(水)	6/10(木)	6/11(金)
舞菜弁当	山菜ご飯 (原材料の一部に小麦を含みます)	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	今週のおすすめ 豚肉と野菜の 柚子味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ミックスフライ(ソース付) (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	バラ焼き風炒め物 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	ブリの照り煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	ハニーマスタードチキン (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	キャベツとウインナーの 炒め物	もち麩の玉子とじ (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)	ブロッコリーとカニカマの スープ煮 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	つきこんにゃくのたらこ煮 (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)	小松菜とちりめんのおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	ポテトのオーロラソース和え (原材料の一部に卵を含みます)	ささがき金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
	いんげんのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	カリフラワーのマリネ	もやしとピーマンの さっぱり和え	枝豆の白和え	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)
	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)	生姜昆布 (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)	玉葱ときゅうりの和え物
	*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	
	熱量…………… 481 kcal たんぱく質…………… 16.6 g 脂質…………… 16.1 g 炭水化物…………… 67.7 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 471 kcal たんぱく質…………… 14.1 g 脂質…………… 11.7 g 炭水化物…………… 75.2 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 485 kcal たんぱく質…………… 11.6 g 脂質…………… 14.7 g 炭水化物…………… 73.8 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 470 kcal たんぱく質…………… 19.1 g 脂質…………… 12.9 g 炭水化物…………… 66.9 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 490 kcal たんぱく質…………… 14.5 g 脂質…………… 14.1 g 炭水化物…………… 73.5 g 食塩相当量…………… 2.0 g

本体 **535**円
(¥577+税)

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	6/7(月)	6/8(火)	6/9(水)	6/10(木)	6/11(金)
舞菜しつかりおかず	飛騨牛コロッケ(ソース付) (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	メルルーサの照り焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ 塩唐揚げ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	海鮮うま煮豆腐 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	豚肉の柳川風 (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)	揚げしゅうまい (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚肉のチリコンカン風炒め物	チキンナゲット (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	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)
	キャベツとウインナーの 炒め物	ポテトの コーンポタージュ風味 (原材料の一部に卵、乳成分、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)	れんこん金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
	ピーマンの昆布和え (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしと根菜のサラダ	切干大根のサラダ (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)	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)
	*増粘剤(カラギナン)使用		*甘味料(カンゾウ)使用		
	熱量…………… 503 kcal たんぱく質…………… 16.0 g 脂質…………… 28.9 g 炭水化物…………… 44.6 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 376 kcal たんぱく質…………… 17.8 g 脂質…………… 19.4 g 炭水化物…………… 32.3 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 501 kcal たんぱく質…………… 24.2 g 脂質…………… 30.9 g 炭水化物…………… 31.3 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 377 kcal たんぱく質…………… 16.7 g 脂質…………… 23.5 g 炭水化物…………… 24.7 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 355 kcal たんぱく質…………… 19.4 g 脂質…………… 21.3 g 炭水化物…………… 21.4 g 食塩相当量…………… 3.0 g

本体 **625**円
(¥675+税)



舞
菜
御
膳

6/7(月)	6/8(火)	6/9(水)	6/10(木)	6/11(金)
サーモンフライ (タルタルソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚焼肉 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ホキのオニオンソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	今週の おすすめ ユーリンチー (トマト風味) <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	海鮮プルコギ風炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>
牛肉と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ひろうすの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	メンチカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	海鮮しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)</small>	揚げ出し豆腐のうま煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
冬瓜のひすい煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</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>	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	和風野菜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	マカロニのトマトクリーム <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>
小松菜とツナの煮物 <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>	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>	ひじき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしとコーンの炒め物
野菜のごま和え <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>	竹輪とピーマンの ねりごま炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	小松菜の玉子とじ <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>
人参とちりめんの炒め煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテトの コーンポタージュ風味 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	くわいの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	里芋の青さ風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	舞茸とピーマンの昆布炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
大根サラダ(中華風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	こんにゃくとわかめの酢の物	豆サラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	魚肉ソーセージのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ポテトサラダ(明太風味) <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
白菜の梅酢風味 <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>	きゅうり漬け <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>	黒豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
*着色料(ラック)使用		*増粘剤(カラギナン)、甘味料(アスパルテーム・ L-フェニルアラニン化合物)、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…………… 17.7 g 脂質…………… 29.5 g 炭水化物…………… 35.9 g 食塩相当量…………… 3.4 g	熱量…………… 507 kcal たんぱく質…………… 21.6 g 脂質…………… 32.2 g 炭水化物…………… 32.4 g 食塩相当量…………… 3.6 g	熱量…………… 456 kcal たんぱく質…………… 24.6 g 脂質…………… 20.6 g 炭水化物…………… 42.9 g 食塩相当量…………… 4.0 g	熱量…………… 500 kcal たんぱく質…………… 21.5 g 脂質…………… 28.9 g 炭水化物…………… 38.1 g 食塩相当量…………… 4.2 g	熱量…………… 405 kcal たんぱく質…………… 19.6 g 脂質…………… 18.4 g 炭水化物…………… 40.8 g 食塩相当量…………… 4.3 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 B週

全品1パック 本体250円 (税270円)

6/7(月)	6/8(火)	6/9(水)	6/10(木)	6/11(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 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2g以下) (水・木曜日お届け)

本体1,080円 (税1,166円)

鯖(サバ)の香味ソース	豚バラ肉の焼肉
鯖(サバ)の香味ソース・ビーフン・フキの煮物・ 蓮根と人参の金平・ひじきの白和え	豚バラ肉の焼肉・海老チリ・春雨サラダ・ いかとワカメの塩あん和え・ほうれん草柚子あん和え
アレルゲン(小麦) 356kcal、食塩相当量1.4g。	アレルゲン(卵・乳・小麦・えび) 226kcal、食塩相当量1.5g。 増粘安定剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)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。

CO-OP
コープフルコ
食卓を笑顔に、地域を豊かに。