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（税込626.4円）

6/28（月）	6/29（火）	6/30（水）	7/1（木）	7/2（金）
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 鶏肉のアップルトマトソース （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ご当地千葉 アジのさんが焼き （原材料の一部に小麦を含みます）	ブロッコリーと牛肉の炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	イカ天甘酢あんかけ （原材料の一部に卵、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）	まぐろ野菜カツ （原材料の一部に小麦を含みます）	鶏と野菜の炒め物（バターぽん酢風味） （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	海鮮しゅうまい （原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます）	冬瓜と豚肉のピリ辛煮 （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）	きくらげの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	油揚げの玉子とじ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	筍とそぼろの甘辛炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	しろ菜とツナの中華和え
玉子焼き （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	小松菜とウインナーの炒め物	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）	がんもの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	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）
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）	イタリアン野菜のピクルス	春雨サラダ（しそ風味） （原材料の一部に小麦を含みます）	玉葱とコーンのサラダ	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）
野沢菜のごま和え （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）	高菜漬け （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）	黒豆 （原材料の一部に小麦を含みます）
＊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 317 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 407 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 22.1 g 炭水化物 32.5 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 389 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 23.6 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 368 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 23.3 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 400 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 24.0 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 2.8 g

舞菜弁当

本体535円（税込577.8円）

6/28（月）	6/29（火）	6/30（水）	7/1（木）	7/2（金）
ご飯	ご飯	ご飯	赤飯	ご飯
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 鶏肉のアップルトマトソース （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ご当地千葉 アジのさんが焼き （原材料の一部に小麦を含みます）	ブロッコリーと牛肉の炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	イカ天甘酢あんかけ （原材料の一部に卵、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）	きくらげの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	油揚げの玉子とじ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	筍とそぼろの甘辛炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	しろ菜とツナの中華和え
玉子焼き （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	小松菜とウインナーの炒め物	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）	がんもの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	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）
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）	イタリアン野菜のピクルス	春雨サラダ（しそ風味） （原材料の一部に小麦を含みます）	玉葱とコーンのサラダ	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）
野沢菜のごま和え （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）	高菜漬け （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）	黒豆 （原材料の一部に小麦を含みます）
＊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 431 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 8.9 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 490 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 73.0 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 501 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.7 g 炭水化物 70.9 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 504 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 19.2 g 炭水化物 66.2 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 505 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 71.8 g 食塩相当量 2.0 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（税込675円）

6/28（月）	6/29（火）	6/30（水）	7/1（木）	7/2（金）
カニ玉甘酢あんかけ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦、かにを含みます）	今週のおすすめ 味噌ヒレカツ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	鶏すき煮 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	白身魚の甘辛揚げ（タルタルソース付） （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	オニオンソースのハンバーグ （原材料の一部に乳成分、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）	野菜つみれとこんにゃくの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	イカのフリッター（青さ風味） （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	豚肉とチンゲン菜の中華炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	エビ寄せフライ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます）
小松菜と豚肉の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	人参とひき肉の金平 （原材料の一部に小麦を含みます）	ナスと玉葱のぽん酢和え （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）
カリフラワーとツナのサラダ （原材料の一部に卵を含みます）	きゅうりとわかめの酢の物	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）	もやしとピーマンのさっぱり和え	大根サラダ （原材料の一部に卵、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）、着色料（ラック）使用
熱量 430 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 27.4 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 408 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 19.1 g 炭水化物 42.4 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 364 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 22.2 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 408 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 27.5 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 443 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 25.4 g 炭水化物 34.6 g 食塩相当量 3.1 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

6月28日（月）▶7月2日（金）

2021年6月5回

舞菜御膳

6/28（月）	6/29（火）	6/30（水）	7/1（木）	7/2（金）
チキンのオニオンソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	ホキのレモンマヨソース （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	牛肉のビビンバ風炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	今週のおすすめ シーフードカレー （原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます）	鶏天のおかか葱ソース （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
エビと玉子の中華炒め （原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます）	牛肉とメンマの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	さばの塩焼き （原材料の一部に小麦を含みます）	豚肉のケチャップ炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	すり身天煮 （原材料の一部に卵、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）	豆腐しんじょう天 （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	根菜のチリマヨネーズ （原材料の一部に卵、乳成分、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）	キャベツと豚肉のぽん酢和え （原材料の一部に小麦を含みます）
くわいの甘酢炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	根菜のうま塩炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	平春雨の炒め物 （原材料の一部に卵、乳成分、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）	甘味噌金平ごぼう
チンゲン菜とカニカマのおひたし （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	ほうれん草ベーコン炒め （原材料の一部に卵、乳成分を含みます）	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）	ささげの煮物 （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）
人参とピーマンの甘辛炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	肉味噌キャベツ （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	うの花 （原材料の一部に小麦を含みます）	糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 （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）
ツナコーンサラダ （原材料の一部に卵を含みます）	きゅうりとわかめの酢の物	人参サラダ （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、乳成分、小麦を含みます）	豆のごま和えサラダ （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）	もやしの赤しそ和え	しそ昆布 （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）	白菜の梅酢風味 （原材料の一部に小麦を含みます）
＊甘味料（アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物）、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		＊増粘剤（カラギナン）、甘味料（カンゾウ）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用	＊着色料（ラック）使用
熱量 514 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 28.4 g 炭水化物 40.2 g 食塩相当量 4.0 g	熱量 448 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 25.7 g 炭水化物 34.2 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 461 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 30.0 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 523 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 34.1 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 4.3 g	熱量 434 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.0 g 炭水化物 43.5 g 食塩相当量 3.8 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 A週

全品1パック　本体250円（税込270円）

6/28（月）	6/29（火）	6/30（水）	7/1（木）	7/2（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（税込1,166.4円）

鱈（タラ）のきのこクリーム	ピザチキン
鱈（タラ）のきのこクリーム・ミートソース・3種野菜のお浸し・ブロッコリーとコーンの塩茹で・わかめとツナの和え物	ピザチキン・海老といかのバジルソース・揚げじゃが芋・ほうれん草と人参の胡麻和え・コーングラッセ
アレルゲン〔乳・小麦〕 255kcal、食塩相当量1.9g。	アレルゲン〔乳・小麦・えび〕 216kcal、食塩相当量1.6g。

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（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 コープクルコ
食卓を笑顔に、地域を豊かに。