

# 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。

	7/12(月)	7/13(火)	7/14(水)	7/15(木)	7/16(金)
舞菜おかず	<b>今週の おすすめ</b> <b>アジのみりん風味焼き</b> (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏肉の柚子風味焼き (原材料の一部に卵、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)	豚肉のカレー風味炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	アブラカレイのオニオンソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	豚肉と野菜のピリ辛炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	お魚厚揚げの煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	春巻き (原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)	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)	牛肉とメンマの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
	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)	ウインナーと野菜のケチャップ炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ほうれん草とツナの和え物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ナスと玉葱のぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	豆腐チャンプル (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	もやしとにらのマヨ炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	ゴーヤの味噌炒め (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)	いんげんとちりめんの炒め煮 (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)
	玉葱とピーマンのマリネ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	キャベツのごまマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	きゅうりと蒸し鶏のサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	細切りごぼうサラダ (原材料の一部に卵、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)
	金時豆 (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)	生姜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	大根漬け (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)
	*着色料(ラック)、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	*甘味料(ステビア)使用		
	熱量…………… 326 kcal たんぱく質…………… 21.0 g 脂質…………… 14.4 g 炭水化物…………… 28.1 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 415 kcal たんぱく質…………… 19.5 g 脂質…………… 25.8 g 炭水化物…………… 25.4 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 330 kcal たんぱく質…………… 12.4 g 脂質…………… 17.7 g 炭水化物…………… 29.9 g 食塩相当量…………… 3.6 g	熱量…………… 432 kcal たんぱく質…………… 15.5 g 脂質…………… 26.6 g 炭水化物…………… 32.9 g 食塩相当量…………… 3.6 g	熱量…………… 359 kcal たんぱく質…………… 21.3 g 脂質…………… 21.0 g 炭水化物…………… 21.1 g 食塩相当量…………… 2.4 g
	本体 <b>580</b> 円 (¥626*円)				

	7/12(月)	7/13(火)	7/14(水)	7/15(木)	7/16(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
	<b>今週の おすすめ</b> <b>アジのみりん風味焼き</b> (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏肉の柚子風味焼き (原材料の一部に卵、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)	豚肉のカレー風味炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	アブラカレイのオニオンソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	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)	ウインナーと野菜のケチャップ炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ほうれん草とツナの和え物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ナスと玉葱のぼん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	豆腐チャンプル (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	もやしとにらのマヨ炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	ゴーヤの味噌炒め (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)	いんげんとちりめんの炒め煮 (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)
	玉葱とピーマンのマリネ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	キャベツのごまマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	きゅうりと蒸し鶏のサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	細切りごぼうサラダ (原材料の一部に卵、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)
	金時豆 (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)	生姜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	大根漬け (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)
	*着色料(ラック)、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…………… 436 kcal たんぱく質…………… 20.0 g 脂質…………… 9.2 g 炭水化物…………… 68.2 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 520 kcal たんぱく質…………… 15.8 g 脂質…………… 18.8 g 炭水化物…………… 69.2 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 461 kcal たんぱく質…………… 12.8 g 脂質…………… 13.1 g 炭水化物…………… 70.2 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 510 kcal たんぱく質…………… 14.6 g 脂質…………… 18.6 g 炭水化物…………… 69.1 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 499 kcal たんぱく質…………… 20.8 g 脂質…………… 14.0 g 炭水化物…………… 69.9 g 食塩相当量…………… 1.6 g
	本体 <b>535</b> 円 (¥577*円)				

\*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	7/12(月)	7/13(火)	7/14(水)	7/15(木)	7/16(金)
舞菜しつかりおかず	ミックスフライ(タルタルソース付) (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	豚肉とナスのトマト味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ハムカツ(ソース付) (原材料の一部に小麦を含みます)	イカ天チリ玉子ソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	<b>今週の おすすめ</b> <b>鶏のくわ焼き</b> (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	豚肉の高菜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	チキンの香り揚げ (原材料の一部に小麦を含みます)	高野豆腐と野菜の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	牛肉入り金平ごぼう (原材料の一部に小麦を含みます)	白はんぺんフライ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	にらと玉子の炒め物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	人参の真砂和え (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)	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)	ほうれん草となめこのおひたし (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)	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)	ピーマンの昆布和え (原材料の一部に小麦を含みます)	ポテトサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	カリフラワーのマリネ (原材料の一部に小麦を含みます)
		*増粘剤(カラギナン)使用	*発色剤(亜硝酸Na)使用	*着色料(ラック)使用	
	熱量…………… 472 kcal たんぱく質…………… 18.3 g 脂質…………… 30.1 g 炭水化物…………… 31.5 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 361 kcal たんぱく質…………… 13.8 g 脂質…………… 19.5 g 炭水化物…………… 31.8 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 371 kcal たんぱく質…………… 15.4 g 脂質…………… 15.9 g 炭水化物…………… 41.0 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 449 kcal たんぱく質…………… 20.4 g 脂質…………… 24.5 g 炭水化物…………… 36.9 g 食塩相当量…………… 3.4 g	熱量…………… 454 kcal たんぱく質…………… 22.8 g 脂質…………… 28.6 g 炭水化物…………… 26.7 g 食塩相当量…………… 2.8 g
	本体 <b>625</b> 円 (¥675*円)				





7月12日(月)▶7月16日(金)

舞  
菜  
御  
膳

7/12(月)	7/13(火)	7/14(水)	7/15(木)	7/16(金)
牛肉とブロッコリーの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> さわらの香草焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏肉のアップルトマトソース <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>	豚肉とキャベツの甘味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
白身魚のチリ風味 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	肉団子のデミソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	イカフリッター(青さ風味) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	豚肉とピーマンの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	まぐろ野菜カツ(ソース付) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
もち麩の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、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>	小松菜とツナのレモン風味炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	筍とそぼろの甘辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と鶏そぼろの煮物 <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>	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>	根菜のさっぱり金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	竹輪と玉葱の煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ごぼうのおかか煮 <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>	くわいのかつお風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しろ菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	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>
きくらげの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	かぼちゃと椎茸の煮物 <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>	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
うの花サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	玉葱とチーズのマスタードサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ピーマンの昆布和え <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>	カリフラワーのマリネ
高菜漬け <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>	柚子こんにゃく <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うぐいす豆
	*増粘剤(カラギナン)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……………20.6 g 脂質……………27.7 g 炭水化物……………37.0 g 食塩相当量……………4.0 g	熱量……………418 kcal たんぱく質……………24.9 g 脂質……………20.4 g 炭水化物……………33.6 g 食塩相当量……………2.9 g	熱量……………422 kcal たんぱく質……………25.3 g 脂質……………21.1 g 炭水化物……………32.8 g 食塩相当量……………3.5 g	熱量……………485 kcal たんぱく質……………19.3 g 脂質……………26.2 g 炭水化物……………42.8 g 食塩相当量……………4.0 g	熱量……………553 kcal たんぱく質……………25.8 g 脂質……………32.3 g 炭水化物……………40.3 g 食塩相当量……………3.4 g

本体690円(税別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(税別270円)

7/12(月)	7/13(火)	7/14(水)	7/15(木)	7/16(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2g以下)(水・木曜日お届け)

本体1,080円(税別1,166円)

鰯(カレイ)のムニエル 鰯(カレイ)のムニエル・柳川煮・さつま揚げの煮物・さつま芋のオレンジ煮・豆のトマト煮 アレルゲン(卵・乳・小麦) 267kcal、食塩相当量1.9g。	鶏ささみのチーズ焼き 鶏ささみのチーズ焼き・帆立と菜の花の旨煮・ビーフン・白菜とベーコン炒め・さつま芋のリンゴジュース煮 アレルゲン(卵・乳・小麦) 219kcal、食塩相当量1.8g。
---	---

## 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。

