

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。

	7/19(月)	7/20(火)	7/21(水)	7/22(木)	7/23(金)
舞菜おかず	天ぶら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	今週のおすすめ さば竜田の ぼん酢たれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉のハヤシソース <small>(原材料の一部に乳成分、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>	鶏の照り焼き <small>(原材料の一部に卵、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>	鶏とごぼうの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	牛肉の アップルジンジャー炒め <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し <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	きくらげと人参の炒り玉子 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ブロッコリーとカニカマの スープ煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</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>	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>	油揚げの味噌炒め
	里芋の青さ風味 <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>	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>	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>	肉団子の甘酢あん <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	こんにやくとわかめの 酢の物	ほうれん草とえのきの おひたし <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>	もやしときゅうりの中華和え <small>(原材料の一部に卵、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>
	高菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うぐいす豆	福神漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>
		*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		*発色剤(亜硝酸Na)使用
熱量…………… 433 kcal たんぱく質…………… 12.6 g 脂質…………… 27.8 g 炭水化物…………… 33.0 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 372 kcal たんぱく質…………… 16.4 g 脂質…………… 20.6 g 炭水化物…………… 29.9 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 340 kcal たんぱく質…………… 14.6 g 脂質…………… 20.7 g 炭水化物…………… 24.1 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 309 kcal たんぱく質…………… 18.6 g 脂質…………… 16.3 g 炭水化物…………… 21.5 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 426 kcal たんぱく質…………… 25.4 g 脂質…………… 22.9 g 炭水化物…………… 28.7 g 食塩相当量…………… 3.9 g	

本体
580円
(税626円)

	7/19(月)	7/20(火)	7/21(水)	7/22(木)	7/23(金)
舞菜弁当	ご飯	五目ご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご飯	ご飯	ご飯
	天ぶら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	今週のおすすめ さば竜田の ぼん酢たれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉のハヤシソース <small>(原材料の一部に乳成分、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>	鶏の照り焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	きくらげと人参の炒り玉子 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ブロッコリーとカニカマの スープ煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</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>	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>	油揚げの味噌炒め
	里芋の青さ風味 <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>	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>	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>	肉団子の甘酢あん <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	こんにやくとわかめの 酢の物	ほうれん草とえのきの おひたし <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>	もやしときゅうりの 中華和え <small>(原材料の一部に卵、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>
	高菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うぐいす豆	福神漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>
		*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		*発色剤(亜硝酸Na)使用
熱量…………… 481 kcal たんぱく質…………… 9.9 g 脂質…………… 15.2 g 炭水化物…………… 73.5 g 食塩相当量…………… 1.6 g	熱量…………… 508 kcal たんぱく質…………… 15.6 g 脂質…………… 18.1 g 炭水化物…………… 70.9 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 481 kcal たんぱく質…………… 12.7 g 脂質…………… 15.3 g 炭水化物…………… 70.8 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 423 kcal たんぱく質…………… 18.5 g 脂質…………… 9.1 g 炭水化物…………… 63.8 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 555 kcal たんぱく質…………… 20.9 g 脂質…………… 17.6 g 炭水化物…………… 75.0 g 食塩相当量…………… 2.2 g	

本体
535円
(税577円)

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	7/19(月)	7/20(火)	7/21(水)	7/22(木)	7/23(金)
舞菜しつかりおかず	天ぶら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	今週のおすすめ 鶏のマヨパン粉焼き <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	牛肉と野菜の塩炒め (炭火風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>
	すり身天煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	じゃが芋の もろみソースがけ <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>	鶏の唐揚げ <small>(原材料の一部に卵、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>
	糸こんにやくと鶏そぼろの 煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツとウインナーの 炒め物	山芋のスクランブルエッグ風 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ごぼうの中華炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	小松菜と油揚げの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	大根なます(柚子風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	3種野菜のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	ツナコーンサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
		*甘味料(カンゾウ、ステビア)、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		*着色料(ラック)使用
	熱量…………… 361 kcal たんぱく質…………… 11.7 g 脂質…………… 23.9 g 炭水化物…………… 24.7 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 450 kcal たんぱく質…………… 24.7 g 脂質…………… 23.6 g 炭水化物…………… 34.6 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 416 kcal たんぱく質…………… 20.8 g 脂質…………… 30.5 g 炭水化物…………… 14.0 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 465 kcal たんぱく質…………… 16.7 g 脂質…………… 30.4 g 炭水化物…………… 30.7 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 401 kcal たんぱく質…………… 15.7 g 脂質…………… 23.7 g 炭水化物…………… 31.0 g 食塩相当量…………… 2.4 g

本体
625円
(税675円)



7月19日(月)▶7月23日(金)

舞
菜
御
膳

7/19(月)	7/20(火)	7/21(水)	7/22(木)	7/23(金)
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>	牛焼肉 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	鶏肉の生姜焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週の おすすめ アジの みりん風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
根菜と豚肉のしぐれ煮 <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>	冬瓜と豚肉のピリ辛煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	エビと野菜の 味噌マヨソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	牛肉コロッケ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
里芋のそぼろあん <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>	チンゲン菜とあさりの 炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ゴーヤの塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	けんちん煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
竹輪とピーマンの甘辛炒め <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	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>	にらと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	玉葱といんげんの炒め物
小松菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	ほうれん草とツナの和え物 <small>(原材料の一部に卵、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>	人参ときくらげの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
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>	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>	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>	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、かにを含みます)</small>
蒸し鶏と野菜の カレーマリネ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしときゅうりの中華和え <small>(原材料の一部に卵、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>	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>	イタリアン野菜のピクルス
枝豆のおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	葉大根のぼん酢和え <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>	しそ昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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)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		* 着色料(ラック)使用
熱量…………… 477 kcal たんぱく質…………… 18.6 g 脂質…………… 29.5 g 炭水化物…………… 34.4 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 462 kcal たんぱく質…………… 17.3 g 脂質…………… 30.2 g 炭水化物…………… 29.6 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 458 kcal たんぱく質…………… 20.5 g 脂質…………… 28.8 g 炭水化物…………… 28.8 g 食塩相当量…………… 3.4 g	熱量…………… 535 kcal たんぱく質…………… 25.0 g 脂質…………… 34.0 g 炭水化物…………… 32.0 g 食塩相当量…………… 4.0 g	熱量…………… 423 kcal たんぱく質…………… 20.2 g 脂質…………… 21.9 g 炭水化物…………… 35.9 g 食塩相当量…………… 3.0 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)

7/19(月)	7/20(火)	7/21(水)	7/22(木)	7/23(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)

鮭(サケ)とさつま揚げの香味ソースがけ	牛肉の牛蒡煮
鮭(サケ)とさつま揚げの香味ソースがけ・牛肉と牛蒡の炒め煮・ 茄子と蒸し鶏の土佐煮・京揚げ入りひじき・青豆の甘煮	牛肉の牛蒡煮・あさりのトマトソース・南瓜のチーズ焼き風・ 豆腐の甘味噌あん・キャベツのゆかり和え
アレルギー(卵・乳・小麦) 228kcal、食塩相当量1.9g。 甘味料(カンゾウ)使用。	アレルギー(乳・小麦) 231kcal、食塩相当量1.9g。

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。