

# 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。

	7/26(月)	7/27(火)	7/28(水)	7/29(木)	7/30(金)
舞菜おかず	<b>今週のおすすめ</b> 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>	鶏の生姜焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	アジのメンチカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	牛肉のピビンバ風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	メルルーサのみりん風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	鶏天(梅しそ風味) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ブロッコリーとエビの炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)</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>	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>	厚揚げと豚肉のオイスター炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	小松菜とツナの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	人参とひき肉の金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉子焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	魚肉ソーセージの炒め物 <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>
	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>	ホタテ風味フライ <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	キャベツの煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテトと枝豆の明太マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、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>
	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>	うの花サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ひじきとくわいのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	玉葱とコーンのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</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>
	柚子広島菜 <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>	きゅうり漬け <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>	黒豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	*増粘剤(カラギナン)使用		*増粘剤(カラギナン)、甘味料(カンゾウ)使用	*甘味料(カンゾウ)、発色剤(亜硝酸Na)使用	
	熱量…………… 367 kcal たんぱく質…………… 17.5 g 脂質…………… 19.8 g 炭水化物…………… 29.5 g 食塩相当量…………… 3.4 g	熱量…………… 390 kcal たんぱく質…………… 19.1 g 脂質…………… 23.3 g 炭水化物…………… 26.3 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 359 kcal たんぱく質…………… 14.6 g 脂質…………… 19.9 g 炭水化物…………… 29.9 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 422 kcal たんぱく質…………… 15.2 g 脂質…………… 26.1 g 炭水化物…………… 31.7 g 食塩相当量…………… 3.8 g	熱量…………… 318 kcal たんぱく質…………… 20.6 g 脂質…………… 13.3 g 炭水化物…………… 28.9 g 食塩相当量…………… 2.5 g
	本体 <b>580円</b> (¥626+税)				

	7/26(月)	7/27(火)	7/28(水)	7/29(木)	7/30(金)
舞菜弁当	ご飯	ご飯	ちりめん高菜ご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご飯	ご飯
	<b>今週のおすすめ</b> 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>	鶏の生姜焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	アジのメンチカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	牛肉のピビンバ風 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	メルルーサのみりん風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	人参とひき肉の金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉子焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	魚肉ソーセージの炒め物 <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>
	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>	ホタテ風味フライ <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	キャベツの煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテトと枝豆の明太マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、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>
	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>	うの花サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ひじきとくわいのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	玉葱とコーンのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</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>
	柚子広島菜 <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>	きゅうり漬け <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>	黒豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	*増粘剤(カラギナン)使用		*増粘剤(カラギナン)、甘味料(カンゾウ)使用	*甘味料(カンゾウ)、発色剤(亜硝酸Na)使用	
	熱量…………… 487 kcal たんぱく質…………… 12.9 g 脂質…………… 14.5 g 炭水化物…………… 74.0 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 525 kcal たんぱく質…………… 16.1 g 脂質…………… 18.5 g 炭水化物…………… 70.9 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 480 kcal たんぱく質…………… 14.0 g 脂質…………… 15.7 g 炭水化物…………… 70.3 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 535 kcal たんぱく質…………… 14.7 g 脂質…………… 19.9 g 炭水化物…………… 71.8 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 409 kcal たんぱく質…………… 19.1 g 脂質…………… 6.1 g 炭水化物…………… 67.3 g 食塩相当量…………… 1.6 g
	本体 <b>535円</b> (¥577+税)				

\*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	7/26(月)	7/27(火)	7/28(水)	7/29(木)	7/30(金)
舞菜しつかりおかず	フライドチキン <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> エビとカニカマのチリソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えび、かにを含みます)</small>	豚すき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	チンジャオロース <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>	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>	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>	野菜コロッケ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	揚げしゅうまい <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	もやしとコーンの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	玉子焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	れんこん金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	春雨のうま塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	大学芋 <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>	キャベツのごまマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	うの花と豆のサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	カニカマと玉葱の中華風酢の物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>
			*甘味料(カンゾウ)使用		*着色料(ラック)使用
	熱量…………… 448 kcal たんぱく質…………… 20.3 g 脂質…………… 23.4 g 炭水化物…………… 39.0 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 389 kcal たんぱく質…………… 18.1 g 脂質…………… 18.2 g 炭水化物…………… 38.0 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 421 kcal たんぱく質…………… 18.6 g 脂質…………… 28.7 g 炭水化物…………… 21.2 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 405 kcal たんぱく質…………… 19.0 g 脂質…………… 19.4 g 炭水化物…………… 38.6 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 401 kcal たんぱく質…………… 12.3 g 脂質…………… 26.1 g 炭水化物…………… 29.5 g 食塩相当量…………… 2.8 g
	本体 <b>625円</b> (¥675+税)				



7月26日(月) ▶ 7月30日(金)

舞  
菜  
御  
膳

7/26(月)	7/27(火)	7/28(水)	7/29(木)	7/30(金)
バラ焼き風炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	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>	<b>今週のおすすめ</b> 塩唐揚げ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	白身魚の甘酢あんかけ <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>
いわしの梅煮 <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>	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>	豚肉の韓国風マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	イカメンチカツ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
豆腐しんじょう天 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	野菜コロッケ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	玉子焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ナスとさつま揚げの味噌炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	キャベツと豚肉のぼん酢和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	キャベツの煮びたし <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>	ほうれん草と油揚げのおひたし <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>
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>	ミックス野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</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>	ブロッコリーのバジル炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</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>
人参とひき肉の金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	小松菜と舞茸の煮びたし <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 <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>
マカロニサラダ <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サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	れんこんサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	玉葱入りコールスローサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>
大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野沢菜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	煮豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高菜玉子 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	山菜の梅風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	*着色料(ラック)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…………… 504 kcal たんぱく質…………… 17.0 g 脂質…………… 34.1 g 炭水化物…………… 31.9 g 食塩相当量…………… 3.7 g	熱量…………… 429 kcal たんぱく質…………… 23.2 g 脂質…………… 20.2 g 炭水化物…………… 38.1 g 食塩相当量…………… 3.5 g	熱量…………… 433 kcal たんぱく質…………… 21.5 g 脂質…………… 25.9 g 炭水化物…………… 28.1 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 473 kcal たんぱく質…………… 24.5 g 脂質…………… 25.9 g 炭水化物…………… 35.0 g 食塩相当量…………… 3.7 g	熱量…………… 557 kcal たんぱく質…………… 18.6 g 脂質…………… 34.6 g 炭水化物…………… 43.1 g 食塩相当量…………… 3.9 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)

7/26(月)	7/27(火)	7/28(水)	7/29(木)	7/30(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
アレルギー(卵・乳・小麦) 411kcal、食塩相当量:2.2g	アレルギー(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)	アレルギー(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)	アレルギー(乳・小麦) 269kcal、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) 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
アレルギー(乳・小麦) 193kcal、食塩相当量1.6g。	アレルギー(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。

CO-OP  
コープフルコ  
食卓を笑顔に、地域を豊かに。