

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。

| | 8/2(月) | 8/3(火) | 8/4(水) | 8/5(木) | 8/6(金) |
|-------|---|---|---|---|---|
| 舞菜おかず | 今週のおすすめ チキンのトマトクリームソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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> | 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> | 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> | 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> |
| | 枝豆入りしんじょうと野菜の煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</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> | しろ菜と豚肉の中華炒め <small>(原材料の一部に卵、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> |
| | もやしとにらの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | ほうれん草とひき肉の和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | 小松菜とカニカマの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</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> | 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> |
| | ポテトのレモン風味炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small> | ささがき金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | きくらげの煮物 <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> |
| | イタリアン野菜のピクルス | 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> | 大根サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small> | ブロッコリーの味噌マヨ和え <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> |
| | 生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | 高菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | 玉葱ときゅうりの和え物 | いんげんのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、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> |
| | *増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用 | | *着色料(ラック)、増粘剤(カラギナン)使用 | | |
| | 熱量…………… 400 kcal たんぱく質…………… 19.6 g 脂質…………… 21.5 g 炭水化物…………… 31.7 g 食塩相当量…………… 3.7 g | 熱量…………… 373 kcal たんぱく質…………… 17.3 g 脂質…………… 20.2 g 炭水化物…………… 30.3 g 食塩相当量…………… 3.3 g | 熱量…………… 364 kcal たんぱく質…………… 11.6 g 脂質…………… 22.2 g 炭水化物…………… 29.3 g 食塩相当量…………… 3.1 g | 熱量…………… 315 kcal たんぱく質…………… 22.3 g 脂質…………… 12.4 g 炭水化物…………… 29.1 g 食塩相当量…………… 3.1 g | 熱量…………… 399 kcal たんぱく質…………… 17.8 g 脂質…………… 24.9 g 炭水化物…………… 26.2 g 食塩相当量…………… 3.3 g |

本体580円(税別626円)

| | 8/2(月) | 8/3(火) | 8/4(水) | 8/5(木) | 8/6(金) |
|------|---|---|---|--|---|
| 舞菜弁当 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | 赤飯 | ご飯 |
| | 今週のおすすめ チキンのトマトクリームソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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> | 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> | 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> | 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> |
| | もやしとにらの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | ほうれん草とひき肉の和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | 小松菜とカニカマの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</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> | 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> |
| | ポテトのレモン風味炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small> | ささがき金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | きくらげの煮物 <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> |
| | イタリアン野菜のピクルス | 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> | 大根サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small> | ブロッコリーの味噌マヨ和え <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> |
| | 生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | 高菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | 玉葱ときゅうりの和え物 | いんげんのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、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> |
| | *増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用 | | *着色料(ラック)、増粘剤(カラギナン)使用 | | |
| | 熱量…………… 521 kcal たんぱく質…………… 17.2 g 脂質…………… 15.6 g 炭水化物…………… 75.2 g 食塩相当量…………… 2.6 g | 熱量…………… 447 kcal たんぱく質…………… 14.4 g 脂質…………… 10.4 g 炭水化物…………… 71.6 g 食塩相当量…………… 2.4 g | 熱量…………… 466 kcal たんぱく質…………… 11.7 g 脂質…………… 15.4 g 炭水化物…………… 67.3 g 食塩相当量…………… 1.9 g | 熱量…………… 414 kcal たんぱく質…………… 20.3 g 脂質…………… 6.1 g 炭水化物…………… 69.7 g 食塩相当量…………… 2.9 g | 熱量…………… 525 kcal たんぱく質…………… 14.0 g 脂質…………… 18.9 g 炭水化物…………… 72.5 g 食塩相当量…………… 2.4 g |

本体535円(税別577円)

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

| | 8/2(月) | 8/3(火) | 8/4(水) | 8/5(木) | 8/6(金) |
|-----------|---|---|---|---|---|
| 舞菜しつかりおかず | 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> | 根菜入りつくねハンバーグ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small> | イカ天甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small> | チキンカツ煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</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> |
| | サーモンフライ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small> | 揚げ出し豆腐のみぞれあん <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | 鶏のチリコンカン風炒め物 | 豚肉の高菜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | ご当地山形 山形芋煮風 <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> | 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> | しろ菜の煮びたし <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> | 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> |
| | 蒸し鶏のオレンジ風味マリネ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | 千切りポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small> | 竹輪とえのきの柚子胡椒マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small> | カリフラワーとツナのサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</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> |
| | *増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用 | | *甘味料(カンゾウ)使用 | | |
| | 熱量…………… 490 kcal たんぱく質…………… 19.5 g 脂質…………… 31.5 g 炭水化物…………… 32.0 g 食塩相当量…………… 2.6 g | 熱量…………… 356 kcal たんぱく質…………… 14.0 g 脂質…………… 15.8 g 炭水化物…………… 38.6 g 食塩相当量…………… 2.4 g | 熱量…………… 406 kcal たんぱく質…………… 21.7 g 脂質…………… 20.1 g 炭水化物…………… 34.7 g 食塩相当量…………… 3.1 g | 熱量…………… 488 kcal たんぱく質…………… 19.8 g 脂質…………… 31.7 g 炭水化物…………… 30.9 g 食塩相当量…………… 2.5 g | 熱量…………… 385 kcal たんぱく質…………… 13.8 g 脂質…………… 24.1 g 炭水化物…………… 28.0 g 食塩相当量…………… 1.9 g |

本体625円(税別675円)



舞菜御膳

| 8/2(月) | 8/3(火) | 8/4(水) | 8/5(木) | 8/6(金) |
|--|--|--|--|--|
| ミックスフライ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small> | タンドリーチキン <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small> | 八宝菜 <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 ハンバーグ トマトソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small> | さばの蒲焼き風 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small> |
| 肉しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small> | ひろうすの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small> | ナスの挟み揚げ天(天つゆ付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small> | 白はんぺんフライ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small> | 牛肉と玉葱のかんきつソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> |
| 野菜の煮しめ <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> | ご当地長崎 浦上そぼろ (長崎県郷土料理) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | ゴーヤの味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | チンゲン菜のバター醤油炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small> |
| 切干大根煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | 玉葱と竹輪のソース炒め <small>(原材料の一部に卵、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> | 油揚げの玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、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> |
| カリフラワーの柚子胡椒和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | 小松菜とカニカマの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small> | チンゲン菜の錦糸和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small> | いんげん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> | 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> |
| ほうれん草の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、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> | 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> | ささがき金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | れんこんのごま炒め <small>(原材料の一部に乳成分、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> | 千切りポテトサラダ <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> | 人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | 玉葱とピーマンのマリネ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small> |
| もやしの赤しそ和え | 福神漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | 金時豆 | きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> | 枝豆のおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small> |
| | *甘味料(カンゾウ)、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)、発色剤(亜硝酸Na)使用 |
| 熱量……………496 kcal たんぱく質……………19.0 g 脂質……………25.3 g 炭水化物……………47.0 g 食塩相当量……………4.0 g | 熱量……………466 kcal たんぱく質……………26.6 g 脂質……………28.9 g 炭水化物……………24.9 g 食塩相当量……………3.6 g | 熱量……………457 kcal たんぱく質……………15.3 g 脂質……………25.4 g 炭水化物……………42.3 g 食塩相当量……………3.4 g | 熱量……………462 kcal たんぱく質……………17.1 g 脂質……………25.1 g 炭水化物……………42.2 g 食塩相当量……………2.9 g | 熱量……………494 kcal たんぱく質……………20.1 g 脂質……………32.9 g 炭水化物……………28.7 g 食塩相当量……………2.4 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)

| 8/2(月) | 8/3(火) | 8/4(水) | 8/5(木) | 8/6(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 甘味料(カンゾウ、ステビア)、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)

| | |
|---|---|
| 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・ピーマン・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。

