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

8/9（月）	8/10（火）	8/11（水）	8/12（木）	8/13（金）
サーモンフライ（タルタルソース付） （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	今週のおすすめ 鶏肉の味噌マヨソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	メルルーサの照り焼き （原材料の一部に小麦を含みます）	ポークカレー （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	白身魚のパン粉焼き （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）	さばの塩焼き （原材料の一部に小麦を含みます）	鶏と野菜の玉子とじ （原材料の一部に卵、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）	牛肉と玉葱のかんきつソース （原材料の一部に小麦を含みます）
つきこんにゃくの炒め物 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	高野豆腐の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	小松菜とウインナーの炒め物	ささげの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	ほうれん草としめじのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）
チンゲン菜の錦糸和え （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ブロッコリーのバジル炒め （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	マカロニのトマトクリーム （原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます）	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）	キャベツと玉子の中華和え （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）
筍と海藻の和え物 （原材料の一部に小麦を含みます）	ケールのごま和え （原材料の一部に乳成分、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）	きゅうりとツナの酢の物	コーンポテトサラダ （原材料の一部に卵を含みます）
葉大根のおかか和え （原材料の一部に小麦を含みます）	きゅうり漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	うぐいす豆	福神漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	もやしの赤しそ和え
	＊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
本体580円（税込626.4円） 熱量 428 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 27.8 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 447 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 28.1 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 315 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 357 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 21.3 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 340 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 20.7 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.6 g

舞菜弁当

8/9（月）	8/10（火）	8/11（水）	8/12（木）	8/13（金）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	もち麦入りご飯
サーモンフライ（タルタルソース付） （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	今週のおすすめ 鶏肉の味噌マヨソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	メルルーサの照り焼き （原材料の一部に小麦を含みます）	ポークカレー （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	白身魚のパン粉焼き （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
つきこんにゃくの炒め物 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	高野豆腐の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	小松菜とウインナーの炒め物	ささげの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	ほうれん草としめじのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）
チンゲン菜の錦糸和え （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ブロッコリーのバジル炒め （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	マカロニのトマトクリーム （原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます）	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）	キャベツと玉子の中華和え （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）
筍と海藻の和え物 （原材料の一部に小麦を含みます）	ケールのごま和え （原材料の一部に乳成分、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）	きゅうりとツナの酢の物	コーンポテトサラダ （原材料の一部に卵を含みます）
葉大根のおかか和え （原材料の一部に小麦を含みます）	きゅうり漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	うぐいす豆	福神漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	もやしの赤しそ和え
	＊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
本体535円（税込577.8円） 熱量 467 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 69.8 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 529 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.7 g 炭水化物 72.3 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 469 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.1 g 炭水化物 71.2 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 470 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 71.1 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 416 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 58.5 g 食塩相当量 1.1 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

8/9（月）	8/10（火）	8/11（水）	8/12（木）	8/13（金）
豚肉と野菜の炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	タンドリーチキン （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	今週のおすすめ 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）	ヒレカツ（ソース付） （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）
アジのメンチカツ （原材料の一部に卵、乳成分、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）	ナスとさつま揚げの味噌炒め （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	鶏と野菜の炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	すき焼き風コロッケ （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）
チンゲン菜の錦糸和え （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ポテトのレモン風味炒め （原材料の一部に卵、乳成分を含みます）	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）	ほうれん草と油揚げのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	根菜の甘酢炒め （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）	人参とツナのサラダ （原材料の一部に卵を含みます）	きゅうりと蒸し鶏のサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	魚肉ソーセージのサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	豆サラダ （原材料の一部に卵を含みます）
＊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			＊甘味料（アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物）使用
本体625円（税込675円） 熱量 391 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 21.9 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 480 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 31.6 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 421 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 24.9 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 499 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 30.2 g 炭水化物 34.0 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 355 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 16.5 g 炭水化物 37.3 g 食塩相当量 2.7 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

8月9日（月）▶8月13日（金）

2021年8月2回

舞菜御膳

8/9（月）	8/10（火）	8/11（水）	8/12（木）	8/13（金）
今週のおすすめ 鶏肉と野菜の香味ソース (原材料の一部に卵、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)	牛肉のアップルジンジャー炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ホキの香草焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	チキンカツの甘辛醤油だれ (原材料の一部に小麦を含みます)
アジ入りつみれの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	豚のチリコンカン風炒め物	フィッシュカツ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豚肉の玉子とじ (原材料の一部に卵、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)
春雨のうま塩炒め	高野豆腐と野菜の煮しめ (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜とひき肉の炒め物	牛肉とれんこんの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	キャベツとウインナーの炒め物
きくらげの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしとコーンの炒め物	キャベツの煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	糸昆布の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ヤングコーンの甘酢炒め (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)	小松菜とちりめんのおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	人参の真砂和え (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草のおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜のごま和え (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
スクランブルエッグ (原材料の一部に卵、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)	くわいのかつお風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	マーボーじゃが (原材料の一部に小麦を含みます)	ごぼうの中華炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
こんにゃくとわかめの酢の物	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)	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)	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)	うの花サラダ (原材料の一部に卵、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)	大根漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	しそ昆布 (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)	大根なます（柚子風味） (原材料の一部に小麦を含みます)
	＊甘味料(カンゾウ)、増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Ｎａ)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
熱量 524 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 31.0 g 炭水化物 37.4 g 食塩相当量 4.4 g	熱量 418 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 23.1 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 533 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 31.5 g 炭水化物 42.7 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 441 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 25.2 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 434 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 23.2 g 炭水化物 39.2 g 食塩相当量 4.2 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）

8/9（月）	8/10（火）	8/11（水）	8/12（木）	8/13（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）

野菜たっぷり回鍋肉	鶏肉の豆乳グラタン風
野菜たっぷり回鍋肉・海老と絹揚げの塩あんかけ・切干大根と昆布の酢の物・さつま芋の胡麻よごし・鶏ささみと小松菜の柚子胡椒風味	鶏肉の豆乳グラタン風・揚げ出し豆腐・チリビーンズ・ブロッコリーのベーコンあん・クルミの甘露煮
アレルゲン〔乳・小麦・えび〕 256kcal、食塩相当量1.8ｇ。	アレルゲン〔乳・小麦〕 334kcal、食塩相当量1.4ｇ。 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。