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

本体580円（税込626.4円）

8/16（月）	8/17（火）	8/18（水）	8/19（木）	8/20（金）
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	白身魚のチリ風味 （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	根菜入りつくねハンバーグ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	アブラカレイの柚子胡椒ソース （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	今週のおすすめ 鶏肉のガパオ風炒め （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
豚肉入り韓国風マヨ和え （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	牛肉と野菜の炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	絹ごし揚げ煮（お好み風） （原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます）	豚肉のケチャップ炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	すり身天煮 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
チンゲン菜とカニカマのおひたし （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	春雨のうま塩炒め	小松菜の玉子とじ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	油揚げの味噌炒め	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）
キャベツとあさりの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	里芋の青さ風味 （原材料の一部に小麦を含みます）	ポテトのオーロラソース和え （原材料の一部に卵を含みます）	ほうれん草とえのきのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	ブロッコリーのごま和え （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）
人参サラダ （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）	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）	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）	枝豆の白和え
しば漬け （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）	金時豆	いんげんのおかか和え （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）
＊着色料（ラック）使用	＊着色料（ラック）使用	＊甘味料（カンゾウ）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
熱量 430 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 28.2 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 363 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 20.9 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 331 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 37.4 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 416 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 24.6 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 377 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 24.5 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 3.4 g

舞菜弁当

本体535円（税込577.8円）

8/16（月）	8/17（火）	8/18（水）	8/19（木）	8/20（金）
わかめご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	白身魚のチリ風味 （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	根菜入りつくねハンバーグ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	アブラカレイの柚子胡椒ソース （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	今週のおすすめ 鶏肉のガパオ風炒め （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
チンゲン菜とカニカマのおひたし （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	春雨のうま塩炒め	小松菜の玉子とじ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	油揚げの味噌炒め	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）
キャベツとあさりの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	里芋の青さ風味 （原材料の一部に小麦を含みます）	ポテトのオーロラソース和え （原材料の一部に卵を含みます）	ほうれん草とえのきのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	ブロッコリーのごま和え （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）
人参サラダ （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）	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）	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）	枝豆の白和え
しば漬け （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）	金時豆	いんげんのおかか和え （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）
＊着色料（ラック）使用	＊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
熱量 468 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 15.4 g 炭水化物 71.7 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 482 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 486 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 9.7 g 炭水化物 82.0 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 509 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 68.4 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 501 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.8 g 炭水化物 64.6 g 食塩相当量 2.3 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

本体625円（税込675円）

8/16（月）	8/17（火）	8/18（水）	8/19（木）	8/20（金）
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	豚肉の柳川風 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ビビンバ風 （原材料の一部に小麦を含みます）	今週のおすすめ さばの生姜だれ （原材料の一部に小麦を含みます）	チキンのトマトソース （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
姫高野の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	イカメンチカツ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	揚げ餃子（しょうゆ付） （原材料の一部に小麦を含みます）	鶏肉の八幡巻き （原材料の一部に小麦を含みます）	ホッケフライとホタテ風味フライ （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）
もやしとにらの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	ナスのみぞれ和え （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）	肉味噌キャベツ （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	人参とベーコンの洋風炒め （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
ブロッコリーのタルタルサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	コーンポテトサラダ （原材料の一部に卵を含みます）	ひじきとくわいのサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	大根サラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	野菜のピクルス
			＊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 380 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 27.6 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 401 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 23.1 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 398 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 27.5 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 447 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 29.1 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 457 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 26.6 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 3.7 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16日(月)▶8月20日(金)

2021年8月3回

舞菜御膳

本体690円(税込745.2円)

8/16(月)	8/17(火)	8/18(水)	8/19(木)	8/20(金)
天ぷら(天つゆ付) (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	豚肉のハヤシソース (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)	鶏のくわ焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	さばの塩焼き
牛肉とメンマの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	まぐろ野菜カツ (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉とれんこんの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ハモのしんじょう煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	肉巻の甘酢あんかけ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
ほうれん草ベーコン炒め (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	和風野菜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ご当地 東京 東村山黒焼きそば (原材料の一部に小麦を含みます)	野菜入り洋風玉子焼き (原材料の一部に卵を含みます)
かぼちゃと椎茸の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	肉味噌キャベツ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	ウインナーのケチャップ炒め	ささがき金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	平春雨と野菜の炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
小松菜ともやしのおひたし (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)	カリフラワーの柚子胡椒和え (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草と蒲鉾のおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	ささげの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	しろ菜の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	がんもの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ピーマンとちりめんの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	つきこんにゃくのたらこ煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
野菜のマリネ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	豆のごま和えサラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	ツナと枝豆のサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	大根サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ひじきとくわいのサラダ (原材料の一部に卵、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)	野沢菜昆布 (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)	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)
＊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	＊甘味料(カンゾウ)使用	＊増粘剤(カラギナン)、甘味料(カンゾウ)使用	＊発色剤(亜硝酸Ｎａ)使用
熱量 464 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 27.8 g 炭水化物 36.9 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 526 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 30.7 g 炭水化物 41.0 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 499 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 27.8 g 炭水化物 34.0 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 441 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 26.3 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 4.3 g	熱量 429 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 27.0 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.3 g

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 B週

全品1パック 本体250円(税込270円)

8/16 (月)	8/17 (火)	8/18 (水)	8/19 (木)	8/20 (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(税込1,166.4円)

カジキの甘酢あんかけ	ブルコギ
カジキの甘酢あんかけ・根菜のひき肉あんかけ・春雨チャンプルー・ラタトゥイユ・ひじきと人参の炒め物	ブルコギ・あさりバター・大根の昆布だしあん・さつま芋のはちみつレモン・きぬさやのおかか和え
アレルゲン〔卵・小麦〕 255kcal、食塩相当量1.4g。	アレルゲン〔乳・小麦〕 184kcal、食塩相当量1.7g。

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。