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。

	and the second section is the second		SUTTING HET LESS FRED CAR PRAIRIES	<u>中国的建筑设置设置的</u>	Description and the state of th
	8/30(月)	8/31(火)	9/1(水)	9/2(木)	9/3(金)
	豚肉の生姜炒め	今週の さわらの おすすめ ごま醤油焼き	鶏のくわ焼き	アジのさんが焼き	ロールキャベツと肉団子の 豆乳鍋風
	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
	春巻き	ユーリンチー	黒はんぺんフライ	牛肉とメンマの煮物	エビと玉子の中華炒め
	(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)
舞	いんげんとベーコンの炒め物	にらと玉子の炒め物	ほうれん草と油揚げの おひたし	チンゲン菜と鶏そぼろの煮物	ナスと玉葱のぽん酢和え
菜	(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)
おお	がんもの煮物	小松菜とツナの煮物	舞茸とピーマンのマヨ炒め	根菜のうま塩炒め	マーボー春雨
	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
か	カニカマと玉葱の 中華風酢の物	ひじきとくわいのサラダ	カリフラワーの柚子風味和え	マカロニサラダ	紅あずまのサラダ
ず	(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)		(原材料の一部に卵、小麦を含みます)	
	うぐいす豆	大根漬け	もやしの赤しそ和え	玉葱ときゅうりの和え物	高菜漬け
		(原材料の一部に小麦を含みます)			(原材料の一部に小麦を含みます)
	*甘味料(ステビア)、増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(ラック)使用		*甘味料(カンゾウ)使用		
本580 円 (赏626⁴円)	熱量 388 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 21.6 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 3.2 g	熱量・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	熱量	熱量 355 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 22.1 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 396 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 23.4 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 3.3 g

1131616				1997年1月1日 1777年1977年197 日	
	8/30(月)	8/31(火)	9/1(水)	9/2(木)	9/3(金)
	ご飯	ご飯	赤飯	ご飯	ご飯
	豚肉の生姜炒め	今週の さわらの おすが ごま醤油焼き	鶏のくわ焼き	アジのさんが焼き	ロールキャベツと肉団子の 豆乳鍋風
	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
4111	いんげんとベーコンの 炒め物	にらと玉子の炒め物	ほうれん草と油揚げの おひたし	チンゲン菜と鶏そぼろの煮物	ナスと玉葱のぽん酢和え
舞	(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)
菜	がんもの煮物	小松菜とツナの煮物	舞茸とピーマンのマヨ炒め	根菜のうま塩炒め	マーボー春雨
弁	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
当	カニカマと玉葱の 中華風酢の物	ひじきとくわいのサラダ	カリフラワーの柚子風味和え	マカロニサラダ	紅あずまのサラダ
	(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)		(原材料の一部に卵、小麦を含みます)	
	うぐいす豆	大根漬け	もやしの赤しそ和え	玉葱ときゅうりの和え物	高菜漬け
		(原材料の一部に小麦を含みます)			(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)、着色料(ラック)使用		*甘味料(カンゾウ)使用		
*535 _H (\$577.8 _H)	熱量 496 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.3 g 炭水化物 71.5 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 485 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.5 g 炭水化物 61.2 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 456 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.9 g 炭水化物 65.8 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 496 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.7 g 炭水化物 72.6 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 515 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 76.6 g 食塩相当量 2.1 g

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	8/30(月)	8/31(火)	9/1(水)	9/2(木)	9/3(金)
舞	豆腐ハンバーグ みぞれあんかけ	イカと野菜の味噌マヨソース	照り焼きチキン	牛すき煮	今週の おすすめ さわらの香草焼き
菜	(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
じ	フィッシュカツ	豚肉と野菜のピリ辛炒め	海鮮しゅうまい	焼き栗コロッケ	肉詰めいなり煮
つ	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)
か	かぼちゃの煮物	きくらげの煮物	ケールと玉子のマヨ和え	ほうれん草とひき肉の和え物	小松菜とウインナーの 炒め物
6)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	
お	カリフラワーとツナのサラダ	チンゲン菜と竹輪の和え物	玉葱とコーンのサラダ	れんこんサラダ	マカロニサラダ
か	(原材料の一部に卵を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)		(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)
ず			*甘味料(カンゾウ)使用		
625 _円 (紫675 _円)	熱量 453 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 23.8 g 炭水化物 44.5 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 415 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 23.7 g 炭水化物 35.1 g 食塩相当量 3.2 g	熱量・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	熱量・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	熱量 380 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 23.7 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 2.3 g

8月30日(月)▶9月3日(金)

	8/30(月)	8/31(火)	9/1(水)	9/2(木)	9/3(金)
					サーモンフライ
	ホキのレモンマヨソース	今週の おすずめ 塩ビビンバ	白身魚のチリ風味	ハニーマスタードチキン	(タルタルソース付)
	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	鶏のから揚げ	エビ寄せフライ	牛肉と野菜の炒め物	ナスとさつま揚げの味噌炒め	豚肉のケチャップ炒め
	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)
	ほうれん草とひき肉の和え物	冬瓜のひすい煮	肉団子の照り焼き	春雨と根菜のごまスープ煮	枝豆入りしんじょうの煮物
	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)
舞	つきこんにゃくの炒め物	切干大根煮	ポテトの コーンポタージュ風味	れんこんのおかか和え	ごぼうの中華炒め
绅	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)
菜	いんげんとベーコンの炒め物	ほうれん草とエリンギの 炒め物	糸こんにゃくと舞茸の 炒め物	チンゲン菜の煮びたし	ブロッコリーとカニカマの スープ煮
御	(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)
膳	くわいのかつお風味	根菜の甘酢炒め	キャベツの煮びたし	きくらげの煮物	しろ菜の煮びたし
WE	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)
	人参サラダ	紅あずまのサラダ	野菜のマリネ	マカロニサラダ	和風ポテトサラダ
	(原材料の一部に小麦を含みます)		(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)
	野沢菜昆布	小松菜の辛子和え	うぐいす豆	しば漬け	高菜漬け
	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)		(原材料の一部に小麦を含みます)	(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	*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)、着色料(ラック)使用			*甘味料(カンゾウ)、着色料(ラック)使用
*690 _н (<u>\$745²н</u>)	熱量 469 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 25.6 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 4.4 g	熱量 453 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 27.9 g 炭水化物 36.1 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 421 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 22.5 g 炭水化物 34.5 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 455 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 24.8 g 炭水化物 38.8 g 食塩相当量 4.0 g	熱量 555 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 35.9 g 炭水化物 35.0 g 食塩相当量 3.5 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 (*250円)

					マイルトラックタイト シュニュラント
	8/30 (月)	8/31 (火)	9/1 (水)	9/2 (木)	9/3 (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
of Management Spream	アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 384kcal、食塩相当量:2.1g カラギナン、亜硝酸Na使用。	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 カラギナン使用。	アレルゲン(卵・乳・小麦) 340kcal、食塩相当量:2.2g カンゾウ、ステビア、カラギナン使用。

◆冷凍おかず2個セット(I食あたり食塩相当量2g以下) (水・木曜日お届け)

本**1,080**円 (對1,1664円)

	鯵(アジ)の柚庵焼き	まろやか黒酢の酢豚
	鯵(アジ)の柚庵焼き・ 鶏肉の黒胡椒ソース・がんもの野菜あんかけ・ 海老と卵と小松菜の和風炒め・ぜんまい煮	まろやか黒酢の酢豚・ 海鮮野菜春雨・水菜と白菜の煮浸し・ トマトと卵の洋風和え・茄子のそぼろあんかけ
A MALL	アレルゲン (卵・乳・小麦・えび) 239kcal、食塩相当量1.5g。	アレルゲン(卵・乳・小麦・えび) 250kcal、食塩相当量1.6g。

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



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。

