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）

10/4（月）	10/5（火）	10/6（水）	10/7（木）	10/8（金）
今週のおすすめ ミックスフライ（ソース付） （原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます）	鶏の生姜焼き （原材料の一部に小麦を含みます）	さば竜田のぽん酢たれ （原材料の一部に小麦を含みます）	ハッシュドビーフ （原材料の一部に乳成分、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）
豚肉と玉葱の塩炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	エビと野菜の中華炒め （原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます）	鶏と野菜の炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	ハモのしんじょう煮 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	メンチカツ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
人参しりしり （原材料の一部に卵、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）	ほうれん草の玉子とじ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	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）	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）
里芋の青さ風味 （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）	ささがき金平 （原材料の一部に小麦を含みます）	玉子焼き （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	小松菜とウインナーの炒め物
こんにゃくとわかめの酢の物	キャベツのごまマヨ和え （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	紅あずまのサラダ	マカロニサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	大根と海藻の香味サラダ （原材料の一部に小麦を含みます）
柚子広島菜 （原材料の一部に小麦を含みます）	うぐいす豆	高菜漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	福神漬け （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）
			＊増粘剤（カラギナン）、甘味料（カンゾウ）使用	＊甘味料（カンゾウ）、着色料（ラック）使用
熱量 376 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 21.4 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 378 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.2 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 446 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 30.2 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 348 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 22.5 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 353 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.8 g 炭水化物 30.1 g 食塩相当量 3.1 g

舞菜弁当

本体535円（税込577.8円）

10/4（月）	10/5（火）	10/6（水）	10/7（木）	10/8（金）
ご飯	山菜ご飯 （原材料の一部に小麦を含みます）	ご飯	ご飯	ご飯
今週のおすすめ ミックスフライ（ソース付） （原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます）	鶏の生姜焼き （原材料の一部に小麦を含みます）	さば竜田のぽん酢たれ （原材料の一部に小麦を含みます）	ハッシュドビーフ （原材料の一部に乳成分、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）
人参しりしり （原材料の一部に卵、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）	ほうれん草の玉子とじ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	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）	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）
里芋の青さ風味 （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）	ささがき金平 （原材料の一部に小麦を含みます）	玉子焼き （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	小松菜とウインナーの炒め物
こんにゃくとわかめの酢の物	キャベツのごまマヨ和え （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	紅あずまのサラダ	マカロニサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	大根と海藻の香味サラダ （原材料の一部に小麦を含みます）
柚子広島菜 （原材料の一部に小麦を含みます）	うぐいす豆	高菜漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	福神漬け （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）
			＊増粘剤（カラギナン）、甘味料（カンゾウ）使用	＊甘味料（カンゾウ）、着色料（ラック）使用
熱量 460 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 11.5 g 炭水化物 74.8 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 464 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.2 g 炭水化物 67.9 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 547 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 20.4 g 炭水化物 74.6 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 487 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.9 g 炭水化物 66.8 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 432 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 68.6 g 食塩相当量 2.6 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）

10/4（月）	10/5（火）	10/6（水）	10/7（木）	10/8（金）
ホイコーロー （原材料の一部に小麦を含みます）	今週のおすすめ さんま竜田のみぞれあん （原材料の一部に小麦を含みます）	チキンのかぼちゃシチュー （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	アジのみりん風味焼き （原材料の一部に小麦を含みます）	ハムカツ（ソース付） （原材料の一部に小麦を含みます）
カレー包みコロッケ （原材料の一部に乳成分、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）	サーモンフライ （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）	鶏のチリコンカン風炒め物
ごぼうの中華炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	もやしとにらの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	小松菜とウインナーの炒め物	ほうれん草と竹輪のごま和え （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	ポテトのコーンポタージュ風味 （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
ブロッコリーとチーズのサラダ （原材料の一部に卵、乳成分を含みます）	マカロニサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ちりめん風味のサラダ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	うの花サラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	野菜のピクルス
				＊甘味料（カンゾウ）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用
熱量 398 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 23.0 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 392 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 26.5 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 487 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 29.0 g 炭水化物 34.1 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 394 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.1 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 428 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 23.7 g 炭水化物 38.0 g 食塩相当量 3.2 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

10月4日（月）▶10月8日（金）

2021年10月1回

舞菜御膳

10/4（月）	10/5（火）	10/6（水）	10/7（木）	10/8（金）
豚肉と野菜の柚子味噌炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	今週のおすすめ さわらのごま醤油焼き （原材料の一部に小麦を含みます）	鶏のくわ焼き （原材料の一部に小麦を含みます）	イカ天甘酢あんかけ （原材料の一部に卵、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）
金平ごぼう入りちぎり揚げ	鶏のから揚げ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	いわしの梅煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	牛肉と野菜の炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	まぐろ野菜カツ （原材料の一部に小麦を含みます）
ねぎ焼き （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	小松菜と豚肉の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	ナスとそぼろの味噌炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	高野豆腐の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	にらと玉子の炒め物 （原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます）
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）	スクランブルエッグ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	かぼちゃと椎茸の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	山菜と油揚げの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）
大根の煮物 （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）	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）	ほうれん草となめこのおひたし （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
しろ菜とツナの中華和え	野菜炒め （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	れんこんのおかか和え （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）	竹輪とピーマンのねりごま炒め （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
蒸し鶏と野菜のカレーマリネ （原材料の一部に小麦を含みます）	ほうれん草ともやしの和え物 （原材料の一部に小麦を含みます）	人参サラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	カリフラワーと玉子のサラダ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	野菜のピクルス
さつま芋の甘煮	白菜の梅酢風味 （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）	大根の赤しそ和え	うぐいす豆
＊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 410 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.7 g 炭水化物 36.4 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 472 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 28.1 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 526 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 33.2 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 437 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 26.8 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 506 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 25.1 g 炭水化物 47.5 g 食塩相当量 3.6 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）

10/4（月）	10/5（火）	10/6（水）	10/7（木）	10/8（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 カラギナン、亜硝酸Na使用。	アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 286kcal、食塩相当量：2.4g カラギナン、亜硝酸Na使用。	アレルゲン〔乳・小麦〕 269kcal、食塩相当量：0.7g カラギナン使用。	アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 365kcal、食塩相当量：2.3g カラギナン、亜硝酸Na使用。

◆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。 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。