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

10/11（月）	10/12（火）	10/13（水）	10/14（木）	10/15（金）
鶏肉と野菜の肉味噌だれ (原材料の一部に卵、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)	プルコギ風牛肉の炒め物 (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)	今週のおすすめ 豚肉と野菜のおかかソース炒め (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)	鶏と野菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	黒はんぺんフライ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚肉のケチャップ炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ひろうすの煮物 (原材料の一部に卵、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)	小松菜とカニカマの煮物 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	ほうれん草とエリンギの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)
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)	人参とひき肉の金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	里芋の甘辛和え (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)	ナスの中華だれ (原材料の一部に小麦、えびを含みます)
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)	かぼちゃサラダ (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)	もやしと栗の白和え	きゅうりとわかめの酢の物
生姜昆布 (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	黒豆 (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)
	＊甘味料（カンゾウ）、着色料（ラック）使用		＊甘味料（カンゾウ）使用	＊甘味料（カンゾウ）、増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Na）使用
本体580円（税込626.4円） 熱量 358 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.3 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 335 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.2 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 426 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 27.0 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 409 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.3 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 369 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 24.0 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 3.1 g

舞菜弁当

10/11（月）	10/12（火）	10/13（水）	10/14（木）	10/15（金）
ご飯	ご飯	五目ご飯 (原材料の一部に小麦を含みます)	ご飯	ご飯
鶏肉と野菜の肉味噌だれ (原材料の一部に卵、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)	プルコギ風牛肉の炒め物 (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)	今週のおすすめ 豚肉と野菜のおかかソース炒め (原材料の一部に卵、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)	小松菜とカニカマの煮物 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	ほうれん草とエリンギの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)
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)	人参とひき肉の金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	里芋の甘辛和え (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)	ナスの中華だれ (原材料の一部に小麦、えびを含みます)
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)	かぼちゃサラダ (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)	もやしと栗の白和え	きゅうりとわかめの酢の物
生姜昆布 (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	黒豆 (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)
	＊甘味料（カンゾウ）、着色料（ラック）使用			＊甘味料（カンゾウ）、増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Na）使用
本体535円（税込577.8円） 熱量 518 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.0 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 471 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.9 g 炭水化物 64.2 g 食塩相当量 1.3 g	熱量 482 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.5 g 炭水化物 66.9 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 462 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 74.1 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 468 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 67.2 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

10/11（月）	10/12（火）	10/13（水）	10/14（木）	10/15（金）
海鮮うま煮豆腐 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	メンチカツの甘辛だれ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	ユーリンチー (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	牛肉と野菜の塩炒め（炭火風味） (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ さばの梅煮 (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)	鶏と野菜の包み揚げ煮 (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)	揚げしゅうまい (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	イカフリッター（青さ風味） (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
ほうれん草と鶏ひき肉の和え物 (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)	れんこん金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	野菜の煮しめ (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜とカニカマの煮物 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)
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)	玉葱入りコールスローサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	野沢菜のごま和え (原材料の一部に小麦を含みます)	もやしときゅうりの中華和え (原材料の一部に卵、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)
				＊着色料（ラック）使用
本体625円（税込675円） 熱量 400 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 23.1 g 炭水化物 34.1 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 550 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 37.4 g 炭水化物 36.5 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 512 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 33.2 g 炭水化物 31.2 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 348 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 22.4 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 413 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 28.5 g 炭水化物 16.6 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11日(月)▶10月15日(金)

2021年10月2回

舞菜御膳

10/11(月)	10/12(火)	10/13(水)	10/14(木)	10/15(金)
さばの塩焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ 味噌ヒレカツ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ほうぼうの天ぷら (天つゆ付) (原材料の一部に小麦を含みます)	牛肉の生姜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
肉団子のみぞれあん (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	海鮮しゅうまい (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	牛肉と野菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、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)	豚肉の高菜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
ささげの炒め物 (カレー風味) (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏と野菜の包み揚げ煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	チンゲン菜とひき肉の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	和風野菜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	れんこんの中華炒め煮 (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)	人参ときくらげの炒め物 (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	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)	里芋の青さ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)
舞茸とピーマンの昆布炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草とエリンギの 炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ブロッコリーとウインナーの 炒め物 (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	小松菜と油揚げの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 (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)	くわいのかつお風味 (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)	竹輪とピーマンの甘辛炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	キャベツの洋風煮 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)
カリフラワーのマリネ	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)	玉葱とパプリカの 中華風酢の物 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	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)
しば漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	葉大根のぽん酢和え (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)	大根漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆
＊甘味料(カンゾウ)、着色料(ラック)使用		＊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
熱量 471 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 30.4 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 441 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 22.2 g 炭水化物 43.8 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 519 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 32.5 g 炭水化物 37.9 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 489 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 29.8 g 炭水化物 35.2 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 451 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.3 g 炭水化物 41.7 g 食塩相当量 3.8 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 B週

全品1パック 本体250円(税込270円)

10/11 (月)	10/12 (火)	10/13 (水)	10/14 (木)	10/15 (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 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(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。