# 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。

			到了你的情况你们的 经分配证据	的社员的首相特特的特色的经验	
	10/18(月)	10/19(火)	10/20(水)	10/21(木)	10/22(金)
	天ぷら(天つゆ付)	鶏のくわ焼き	今週の ホキの おすずめ レモンマヨソース	マーボー豆腐	アジのメンチカツ
	(原材料の一部に小麦、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)
	鶏と大根の中華うま煮	ブロッコリーとエビの炒め物	チキンナゲット	カニ玉風	牛肉と野菜の炒め物
	(原材料の一部に卵、小麦を含みます)	(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、小麦、かにを含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)
舞	チンゲン菜と竹輪の和え物	つきこんにゃくのたらこ煮	ほうれん草としめじの おひたし	キャベツとウインナーの 炒め物	小松菜と豚肉の煮物
菜	(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)	(原材料の一部に小麦を含みます)		(原材料の一部に小麦を含みます)
おお	カリフラワーの 柚子胡椒和え	しろ菜とツナの中華和え	もやしとにらの炒め物	れんこんの煮物	ポテトの コーンポタージュ風味
	(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、乳成分、小麦を含みます)
か	玉葱入り コールスローサラダ	千切りポテトサラダ	人参とちりめんの酢の物	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	ピーマンの昆布和え
ず	(原材料の一部に卵を含みます)	(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)
	高菜漬け	山菜のかつお風味	うぐいす豆	野沢菜のごま和え	大根漬け
	(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)
		*甘味料(カンゾウ)使用		*着色料(ラック)使用	* 増粘剤(カラギナン)使用
<b>本580</b> 円 (景626-⁴円)	熱量   393 kcal     たんぱく質   12.3 g     脂質   25.7 g     炭水化物   28.6 g     食塩相当量   2.3 g	熱量 338 kcal   たんぱく質 19.0 g   脂質 20.5 g   炭水化物 19.8 g   食塩相当量 3.4 g	熱量 351 kcal   たんぱく質 21.8 g   脂質 16.9 g   炭水化物 27.7 g   食塩相当量 2.8 g	熱量 426 kcal   たんぱく質 14.3 g   脂質 27.3 g   炭水化物 30.2 g   食塩相当量 3.1 g	熱量   353 kcal     たんぱく質   12.0 g     脂質   21.5 g     炭水化物   27.6 g     食塩相当量   2.5 g

	10/18(月)	10/19(火)	10/20(水)	10/21(木)	10/22(金)
	ご飯	ご飯	ご飯	もち麦入りご飯	ご飯
	天ぷら(天つゆ付)	鶏のくわ焼き	今週の ホキの おすすめ レモンマヨソース	マーボー豆腐	アジのメンチカツ
	(原材料の一部に小麦、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)
4===	チンゲン菜と竹輪の和え物	つきこんにゃくのたらこ煮	ほうれん草としめじの おひたし	キャベツとウインナーの 炒め物	小松菜と豚肉の煮物
舞	(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)	(原材料の一部に小麦を含みます)		(原材料の一部に小麦を含みます)
菜	カリフラワーの 柚子胡椒和え	しろ菜とツナの中華和え	もやしとにらの炒め物	れんこんの煮物	ポテトの コーンポタージュ風味
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)
当	玉葱入り コールスローサラダ	千切りポテトサラダ	人参とちりめんの酢の物	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	ピーマンの昆布和え
_	(原材料の一部に卵を含みます)	(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)
	高菜漬け	山菜のかつお風味	うぐいす豆	野沢菜のごま和え	大根漬け
	(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)
		* 甘味料(カンゾウ)使用			* 増粘剤(カラギナン)使用
* <b>535</b> н (ў577-8 <sub>н</sub> )	熱量 471 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 69.8 g 食塩相当量 1.9 g	熱量・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	熱量 451 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.9 g 炭水化物 70.5 g 食塩相当量 2.3 g	禁量	熱量 508 kcal   たんぱく質 12.8 g   脂質 15.7 g   炭水化物 76.3 g   食塩相当量 1.8 g

\*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	10/10/8)	10/10/4	10(00(-k)	10(01(士)	10/00(4)
	10/18(月)	10/19(火)	10/20(水)	10/21(木)	10/22(金)
舞	れんこん挟み揚げ天 (天つゆ付)	ミックスフライ(ソース付)	豚肉と野菜の炒め物	今週の おすすめ チキンのトマトソース	メルルーサの照り焼き
菜	(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、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)	(原材料の一部に小麦を含みます)
じ	お魚厚揚げの煮物	けんちん煮	焼き栗コロッケ	魚肉ソーセージの玉子とじ	鶏の唐揚げ
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)
か	春雨のうま塩炒め	にらと玉子の炒め物	ひじき煮	キャベツとあさりの炒め物	人参とひき肉の金平
6)		(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	玉葱とピーマンのマリネ	千切りポテトサラダ	カリフラワーとツナのサラダ	いんげんのおかかマヨ和え	ほうれん草とえのきの おひたし
か	(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)	(原材料の一部に小麦を含みます)
ず	*発色剤(亜硝酸Na)使用			*増粘剤(カラギナン)使用	
625 <sub>円</sub>	熱量 533 kcal   たんぱく質 11.0 g   脂質 37.8 g   炭水化物 37.4 g   食塩相当量 2.9 g	熱量 433 kcal   たんぱく質 15.1 g   脂質 25.0 g   炭水化物 36.7 g   食塩相当量 2.7 g	熱量・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	熱量 413 kcal   たんぱく質 25.9 g   脂質 24.3 g   炭水化物 22.6 g   食塩相当量 3.9 g	熱量 397 kcal   たんぱく質 24.9 g   脂質 19.1 g   炭水化物 31.0 g   食塩相当量 3.3 g

#### 10月18日(月)▶10月22日(金)

	10/18(月)	10/19(火)	10/20(水)	10/21(木)	10/22(金)
	今週の 豚肉と里芋の照り煮	サーモンフライ (タルタルソース付)	鶏肉と秋野菜の肉味噌だれ	エビと野菜のグラタン風	ご当地 バラ焼き風炒め物
	(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)	(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)	(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
	天ぷら(天つゆ付)	デミソースのミニハンバーグ	すり身天煮	豚すき煮	梅とひじきの豆腐カツ
	(原材料の一部に小麦、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、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)
	チンゲン菜と蒸し鶏の 炒め物	玉子焼き	春雨のうま塩炒め	野菜コロッケ	根菜のチリマヨネーズ
	(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)
舞	れんこんのごま和え	こんにゃくとメンマの 甘辛炒め	キャベツとウインナーの 炒め物	さつま揚げと野菜の カレー炒め	しろ菜とツナの中華和え
夕牛	(原材料の一部に乳成分、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、小麦を含みます)	
菜	小松菜の玉子とじ	カリフラワーの 柚子胡椒和え	ミックス野菜の炒め物	ブロッコリーのおかか和え	いんげんとベーコンの炒め物
御	(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、乳成分を含みます)
膳	もやしとにらの炒め物	ほうれん草となめこの おひたし	竹輪と玉葱の煮物	ごぼうの中華炒め	ヤングコーンの甘酢炒め
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)	(原材料の一部に小麦を含みます)
	こんにゃくとわかめの 酢の物	千切りポテトサラダ	もやしときゅうりの中華和え	かぼちゃサラダ	チンゲン菜とカニカマの おひたし
		(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)	(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、かにを含みます)
	大根の赤しそ和え	しそ昆布	柚子広島菜	豆果	きゅうり漬け
		(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)
		*甘味料(カンゾウ)使用			*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)、増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(ラック)使用
<b>*690</b> н ( <b>8745</b> ²н)	熱量 453 kcal   たんぱく質 19.9 g   脂質 26.3 g   炭水化物 34.0 g   食塩相当量 3.8 g	熱量・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	熱量 472 kcal   たんぱく質 21.3 g   脂質 28.1 g   炭水化物 33.7 g   食塩相当量 4.0 g	熱量・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	熱量 529 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 32.7 g 炭水化物 41.6 g 食塩相当量 3.8 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 A週

全品1パック (\*250円) (※270円)

-1	111.1.12.117.1777.175	アイトスじじょうしょう こんとくろくそし	[[ [ ] ] ] ] ] ] ] ] ] ] ] ] ] ] ] ] ]	トリットトシエトラミュラグ マグラティジ	マイルトラックタイト シュニュイント
	10/18 (月)	10/19 (火)	10/20 (水)	10/21 (木)	10/22 (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(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)

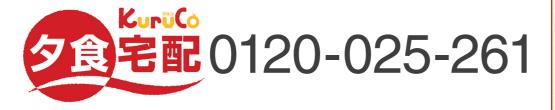
	鱈(タラ)のきのこクリーム	ピザチキン
	鱈(タラ)のきのこクリーム・ ミートソース・3種野菜のお浸し・ プロッコリーとコーンの塩茹で・わかめとツナの和え物	ビザチキン・ 海老といかのバジルソース・揚げじゃが芋・ ほうれん草と人参の胡麻和え・コーングラッセ
A ALLES	アレルゲン(乳·小麦) 255kcal、食塩相当量1.9g。	アレルゲン(乳・小麦・えび) 216kcal、食塩相当量1.6g。

## 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。

