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

10/25（月）	10/26（火）	10/27（水）	10/28（木）	10/29（金）
牛肉のビビンバ風 (原材料の一部に小麦を含みます)	おでん (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豚肉の生姜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ アジのみりん風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏肉の柚子風味焼き (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
春巻き (原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)	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)	魚肉ソーセージの玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	根菜と豚肉のしぐれ煮 (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)
あさりと小松菜の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜のバター醤油炒め (原材料の一部に卵、乳成分、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)	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)	舞茸とピーマンのマヨ炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
くわいの甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	マーボー春雨 (原材料の一部に乳成分、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)	切干大根煮 (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)
大学芋 (原材料の一部に小麦を含みます)	イタリアン野菜のごまマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	野菜のもろみソース和え (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、小麦を含みます)	酢れんこん
桜大根漬け	白菜の梅酢風味 (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)	しそ昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆
＊甘味料(ステビア、アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用	＊増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Ｎａ)、着色料(ラック)使用	＊増粘剤(カラギナン)、甘味料(カンゾウ、ステビア)使用		＊着色料(ラック)使用
本体580円（税626.4円） 熱量 403 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 24.2 g 炭水化物 33.3 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 366 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 19.4 g 炭水化物 34.5 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 341 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.5 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 360 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.1 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 455 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 24.3 g 炭水化物 36.8 g 食塩相当量 2.5 g

舞菜弁当

10/25（月）	10/26（火）	10/27（水）	10/28（木）	10/29（金）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	わかめご飯
牛肉のビビンバ風 (原材料の一部に小麦を含みます)	おでん (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	豚肉の生姜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ アジのみりん風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏肉の柚子風味焼き (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
あさりと小松菜の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜のバター醤油炒め (原材料の一部に卵、乳成分、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)	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)	舞茸とピーマンのマヨ炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
くわいの甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	マーボー春雨 (原材料の一部に乳成分、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)	切干大根煮 (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)
大学芋 (原材料の一部に小麦を含みます)	イタリアン野菜のごまマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	野菜のもろみソース和え (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、小麦を含みます)	酢れんこん
桜大根漬け	白菜の梅酢風味 (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)	しそ昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆
＊甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物、ステビア)使用	＊増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Ｎａ)、着色料(ラック)使用	＊増粘剤(カラギナン)、甘味料(カンゾウ、ステビア)使用		＊着色料(ラック)使用
本体535円（税577.8円） 熱量 505 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 16.4 g 炭水化物 73.7 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 447 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 70.1 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 478 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.7 g 炭水化物 68.1 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 464 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 68.1 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 475 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 75.4 g 食塩相当量 2.5 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

10/25（月）	10/26（火）	10/27（水）	10/28（木）	10/29（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 鶏のくわ焼き (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	アブラカレイと野菜の甘酢あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	チンジャオロース (原材料の一部に小麦を含みます)	豚すき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
豚肉の生姜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	エビカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	豆腐チャンプル (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)	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)
チンゲン菜と竹輪の和え物 (原材料の一部に卵、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)	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)	カリフラワーの明太ソース和え (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	かぼちゃの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
ツナコーンサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	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)	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)	野菜のごま和え (原材料の一部に乳成分、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)
			＊発色剤(亜硝酸Ｎａ)、着色料(ラック)使用	
本体625円（税675円） 熱量 427 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 31.6 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 469 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 29.9 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 406 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.1 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 362 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 20.1 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 434 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 26.6 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 1.7 g

メインメニュー　セットメニュー

2021年10月4回

10月25日（月）▶10月29日（金）

舞菜御膳

10/25（月）	10/26（火）	10/27（水）	10/28（木）	10/29（金）
メルルーサのみりん風味焼き （原材料の一部に小麦を含みます）	マーボー豆腐 （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	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）	酢鶏 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	今週のおすすめ さばの味噌煮 （原材料の一部に小麦を含みます）
牛肉コロッケ （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）	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）	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）	牛肉のケチャップ炒め （原材料の一部に小麦を含みます）
あさりと小松菜の煮物 （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）	ナスのみぞれ和え （原材料の一部に小麦を含みます）	チンゲン菜とひき肉の炒め物	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）
魚肉ソーセージの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	もち麩の玉子とじ （原材料の一部に卵、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）	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）	きくらげの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）
玉葱といんげんの炒め物	野菜のごま和え （原材料の一部に乳成分、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）	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）
大根の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	くわいのかつお風味 （原材料の一部に小麦を含みます）	キャベツの煮びたし （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）	うの花 （原材料の一部に小麦を含みます）
ツナコーンサラダ （原材料の一部に卵を含みます）	玉葱とチーズのマスタードサラダ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	マカロニサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	大根サラダ （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）
金時豆	さつま芋の甘煮	高菜漬け （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）	生姜昆布 （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）、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 499 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 24.8 g 炭水化物 46.3 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 508 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 29.5 g 炭水化物 42.4 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 419 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 23.8 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 474 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 29.2 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 4.3 g	熱量 461 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 29.6 g 炭水化物 27.7 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）

10/25（月）	10/26（火）	10/27（水）	10/28（木）	10/29（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）

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
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

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。