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626.4円）

11/1（月）	11/2（火）	11/3（水）	11/4（木）	11/5（金）
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	照り焼きハンバーグ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	サーモンフライ（タルタルソース付） （原材料の一部に卵、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）	今週のおすすめ さばの煮付け （原材料の一部に小麦を含みます）
肉詰めいなり煮 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	エビと玉子の中華炒め （原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます）	鶏とごぼうの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	焼き栗コロッケ （原材料の一部に小麦を含みます）
くわいとベーコンの炒め物 （原材料の一部に卵、乳成分、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）	ほうれん草と油揚げのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	ひじき煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	キャベツと豚肉のぽん酢和え （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）	れんこん金平 （原材料の一部に小麦を含みます）	かぼちゃと椎茸の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	肉団子の甘酢あん （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	小松菜とちりめんのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）
もやしとピーマンのさっぱり和え	紅あずまのサラダ	こんにゃくとわかめの酢の物	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）	玉葱とコーンのサラダ
大根漬け （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）	うぐいす豆	葉大根のおかか和え （原材料の一部に小麦を含みます）	野沢菜のごま和え （原材料の一部に小麦を含みます）
＊増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）、甘味料（カンゾウ）使用				
熱量 369 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 23.8 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 319 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.9 g 炭水化物 34.3 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 458 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 24.7 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 436 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 26.2 g 炭水化物 29.2 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 434 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 26.9 g 炭水化物 30.1 g 食塩相当量 2.3 g

舞菜弁当

本体535円（税577.8円）

11/1（月）	11/2（火）	11/3（水）	11/4（木）	11/5（金）
赤飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	照り焼きハンバーグ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	サーモンフライ（タルタルソース付） （原材料の一部に卵、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）	今週のおすすめ さばの煮付け （原材料の一部に小麦を含みます）
くわいとベーコンの炒め物 （原材料の一部に卵、乳成分、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）	ほうれん草と油揚げのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	ひじき煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	キャベツと豚肉のぽん酢和え （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）	れんこん金平 （原材料の一部に小麦を含みます）	かぼちゃと椎茸の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	肉団子の甘酢あん （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	小松菜とちりめんのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）
もやしとピーマンのさっぱり和え	紅あずまのサラダ	こんにゃくとわかめの酢の物	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）	玉葱とコーンのサラダ
大根漬け （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）	うぐいす豆	葉大根のおかか和え （原材料の一部に小麦を含みます）	野沢菜のごま和え （原材料の一部に小麦を含みます）
＊増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）、甘味料（カンゾウ）使用				
熱量 465 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 15.7 g 炭水化物 68.6 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 462 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 8.8 g 炭水化物 79.8 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 502 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 13.7 g 炭水化物 79.3 g 食塩相当量 1.6 g	熱量 566 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 21.7 g 炭水化物 70.1 g 食塩相当量 1.6 g	熱量 540 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 21.3 g 炭水化物 65.0 g 食塩相当量 2.0 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675円）

11/1（月）	11/2（火）	11/3（水）	11/4（木）	11/5（金）
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	味噌ヒレカツ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ポークカレー （原材料の一部に乳成分、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）	今週のおすすめ エビのマヨソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます）
鶏肉の八幡巻き （原材料の一部に小麦を含みます）	ごぼう天煮と煮玉子 （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）	揚げ出し豆腐のみぞれあん （原材料の一部に小麦を含みます）	豚肉とチンゲン菜の中華炒め （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）	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）	もやしとにらの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	ウインナーと野菜のケチャップ炒め	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）
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）	ポテトサラダ（明太風味） （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	きゅうりとツナの酢の物	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）	人参と蒸し鶏のサラダ （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（カンゾウ）使用	
熱量 421 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 26.7 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 464 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 24.7 g 炭水化物 41.1 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 440 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 27.4 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 379 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 18.9 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 352 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 20.2 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 3.3 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

11月1日（月）▶11月5日（金）

2021年11月1回

舞菜御膳

11/1（月）	11/2（火）	11/3（水）	11/4（木）	11/5（金）
今週のおすすめ 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)	八宝菜 (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	豚肉のぽん酢たれ (原材料の一部に小麦を含みます)	ホキの香草焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	タンドリーチキン (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
お魚厚揚げの煮物 (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)	フィッシュカツ (原材料の一部に卵、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)	エビと野菜の味噌マヨソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)
野菜入り洋風玉子焼き (原材料の一部に卵を含みます)	キャベツと蒸し鶏の塩だれ和え (原材料の一部に小麦を含みます)	くわいのたらこバター醤油炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	けんちん煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
こんにゃくとメンマの甘辛炒め (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)	糸昆布の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ヤングコーンの甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ブロッコリーのクリーム煮 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
小松菜とウインナーの炒め物	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)	小松菜とツナのレモン風味炒め	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)	しんじょうの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
れんこんのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	油揚げの味噌炒め	もやしとコーンの炒め物	玉葱と竹輪のソース炒め (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)
カリフラワーの柚子風味和え	ブロッコリーとカニカマのサラダ (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	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)	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)	豆の白和え
黒豆 (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)	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	葉大根のおかか和え (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)
＊発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用	＊着色料（ラック）使用		＊甘味料（アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物、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 449 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 27.2 g 炭水化物 34.9 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 455 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 25.4 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 517 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 34.2 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 441 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物 34.7 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 493 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 31.7 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 3.7 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）

11/1（月）	11/2（火）	11/3（水）	11/4（木）	11/5（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）

鰈（カレイ）のムニエル	鶏ささみのチーズ焼き
鰈（カレイ）のムニエル・柳川煮・さつま揚げの煮物・さつま芋のオレンジ煮・豆のトマト煮	鶏ささみのチーズ焼き・帆立と菜の花の旨煮・ビーフン・白菜とベーコン炒め・さつま芋のリンゴジュース煮
アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 267kcal、食塩相当量1.9g。	アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 219kcal、食塩相当量1.8g。

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。