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）

11/15（月）	11/16（火）	11/17（水）	11/18（木）	11/19（金）
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	今週のおすすめ チキンのトマトクリームソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	アブラカレイのオニオンソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	ご当地 青森 バラ焼き風炒め物 （原材料の一部に乳成分、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）
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）	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）	豚肉とピーマンの甘酢炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	ハムカツ （原材料の一部に卵、乳成分、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）	小松菜とウインナーの炒め物	きくらげの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	ほうれん草としめじのおひたし （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）
キャベツの煮びたし （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）	いんげんと玉子の炒め物 （原材料の一部に卵、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）	しんじょうの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）
カニカマと玉葱の中華風酢の物 （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	コーンポテトサラダ （原材料の一部に卵を含みます）	きゅうりと蒸し鶏のサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	筍と海藻の和え物 （原材料の一部に小麦を含みます）	イタリアン野菜のごま和え （原材料の一部に乳成分、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）	しそ昆布 （原材料の一部に小麦を含みます）	黒豆 （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）	きゅうり漬け （原材料の一部に小麦を含みます）
＊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 432 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 27.8 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 404 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 23.3 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 380 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.9 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 353 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 21.4 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 348 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 20.5 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 3.1 g

舞菜弁当

本体535円（税込577.8円）

11/15（月）	11/16（火）	11/17（水）	11/18（木）	11/19（金）
ご飯	ご飯	ちりめん高菜ご飯 （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	今週のおすすめ チキンのトマトクリームソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	アブラカレイのオニオンソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	ご当地 青森 バラ焼き風炒め物 （原材料の一部に乳成分、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）
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）	小松菜とウインナーの炒め物	きくらげの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	ほうれん草としめじのおひたし （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）
キャベツの煮びたし （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）	いんげんと玉子の炒め物 （原材料の一部に卵、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）	しんじょうの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）
カニカマと玉葱の中華風酢の物 （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	コーンポテトサラダ （原材料の一部に卵を含みます）	きゅうりと蒸し鶏のサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	筍と海藻の和え物 （原材料の一部に小麦を含みます）	イタリアン野菜のごま和え （原材料の一部に乳成分、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）	しそ昆布 （原材料の一部に小麦を含みます）	黒豆 （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）	きゅうり漬け （原材料の一部に小麦を含みます）
＊着色料（ラック）使用				
熱量 475 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 14.4 g 炭水化物 73.4 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 528 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 74.0 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 500 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.5 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 429 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 71.5 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 420 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 64.5 g 食塩相当量 1.9 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）

11/15（月）	11/16（火）	11/17（水）	11/18（木）	11/19（金）
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	ビビンバ風 （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	フライドチキン （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	今週のおすすめ 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）
鶏と野菜の玉子とじ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	マーボー豆腐 （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）	すり身天煮 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	野菜コロッケ （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）
ほうれん草とひき肉の和え物 （原材料の一部に小麦を含みます）	ナスの中華だれ （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	玉子焼き （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	人参とベーコンの洋風炒め （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
もやしとピーマンのさっぱり和え	きゅうりとわかめの酢の物	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）	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）	大根サラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
		＊甘味料（カンゾウ）、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	＊増粘剤（カラギナン）使用
熱量 365 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 23.5 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 370 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 25.0 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 475 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 30.0 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 457 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 25.3 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 393 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.2 g 炭水化物 36.6 g 食塩相当量 2.1 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

2021年11月3回

11月15日（月）▶11月19日（金）

舞菜御膳

11/15（月）	11/16（火）	11/17（水）	11/18（木）	11/19（金）
豚肉の生姜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	さばの蒲焼き風 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	牛肉とじゃが芋の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ あんこうのぽん酢たれ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	デミソースハンバーグ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
天ぷら（天つゆ付） (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	肉詰めいなりと野菜の煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	2色しゅうまい (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	根菜と豚肉のしぐれ煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	白はんぺんフライ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
ほうれん草とひき肉の和え物 (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)	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)	ねぎ焼き (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	じゃが芋のもろみソースがけ (原材料の一部に小麦を含みます)
うの花 (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)	くわいの甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	キャベツの洋風煮 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	れんこん金平 (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)	いんげんのごま和え (原材料の一部に乳成分、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)	小松菜と油揚げの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
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)	カリフラワーの柚子胡椒和え (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜とカニカマのおひたし (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)	もやしとコーンの炒め物
もやしとピーマンのさっぱり和え	キャベツとチーズのサラダ (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	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)	大根サラダ (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)
葉大根のおかか和え (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)	しそ昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
＊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）、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	＊増粘剤（カラギナン）、甘味料（カンゾウ、ステビア）使用
本体690円（税込745.2円） 熱量 468 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 28.5 g 炭水化物 33.8 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 505 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 33.8 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 513 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 29.3 g 炭水化物 45.0 g 食塩相当量 4.3 g	熱量 442 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 26.4 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 435 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 20.0 g 炭水化物 47.5 g 食塩相当量 3.0 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　本体250円（税込270円）

11/15（月）	11/16（火）	11/17（水）	11/18（木）	11/19（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）

鱈（タラ）のおろしポン酢	鶏唐揚げの葱甘酢がけ
鱈（タラ）のおろしポン酢・鶏すき・カリフラワーのハーブ和え・いんげんとコーンのバター炒め・もやしと木耳のラー油和え	鶏唐揚げの葱甘酢がけ・海老と卵のチリソース・ブロッコリーの塩昆布和え・さつま芋のパイン煮・ザーサイ
アレルゲン〔乳・小麦〕 193kcal、食塩相当量1.6g。	アレルゲン〔卵・乳・小麦・えび〕 288kcal、食塩相当量1.8g。 カンゾウ使用。

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。