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

11/22（月）	11/23（火）	11/24（水）	11/25（木）	11/26（金）
豚肉のごまだれ （原材料の一部に小麦を含みます）	ホキの和風カレーソース （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	牛肉とエリンギの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	今週のおすすめ チキンのクリームシチュー （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）	鶏と野菜のバター醤油炒め （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）	豚肉のケチャップ炒め （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）
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）	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）	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）	ご当地 東京 東村山黒焼きそば （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）
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）	小松菜とツナの煮物 （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）	ブロッコリーのおかか和え （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）
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）	うの花サラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	野菜のピクルス	大根サラダ （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）
赤いんげん豆と甘栗のサラダ	福神漬け （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）	もやしの赤しそ和え	高菜漬け （原材料の一部に小麦を含みます）
＊増粘剤（カラギナン）、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、ステビア）使用	＊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	＊甘味料（カンゾウ）、増粘剤（カラギナン）使用	＊甘味料（カンゾウ）使用
本体580円（税626.4円） 熱量 367 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 21.2 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 305 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 377 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 22.7 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 413 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 24.5 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 412 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 23.0 g 炭水化物 34.3 g 食塩相当量 2.5 g

舞菜弁当

11/22（月）	11/23（火）	11/24（水）	11/25（木）	11/26（金）
ご飯	ご飯	ご飯	五目ご飯 （原材料の一部に小麦を含みます）	ご飯
豚肉のごまだれ （原材料の一部に小麦を含みます）	ホキの和風カレーソース （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	牛肉とエリンギの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	今週のおすすめ チキンのクリームシチュー （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）
つきこんにゃくのたらこ煮 （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）	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）	ご当地 東京 東村山黒焼きそば （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）
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）	小松菜とツナの煮物 （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）	ブロッコリーのおかか和え （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）
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）	うの花サラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	野菜のピクルス	大根サラダ （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）
赤いんげん豆と甘栗のサラダ	福神漬け （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）	もやしの赤しそ和え	高菜漬け （原材料の一部に小麦を含みます）
＊増粘剤（カラギナン）、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、ステビア）使用	＊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	＊増粘剤（カラギナン）使用	＊甘味料（カンゾウ）使用
本体535円（税577.8円） 熱量 485 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.9 g 炭水化物 70.2 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 452 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 10.1 g 炭水化物 68.7 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 489 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 455 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 68.7 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 482 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.3 g 炭水化物 69.4 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）。

舞菜しっかりおかず

11/22（月）	11/23（火）	11/24（水）	11/25（木）	11/26（金）
今週のおすすめ 飛騨牛コロッケ（ソース付） （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	さば竜田のぽん酢たれ （原材料の一部に小麦を含みます）	チキンカツ煮 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	豚肉の柳川風 （原材料の一部に卵、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）
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）	山形芋煮風 （原材料の一部に小麦を含みます）	ご当地 東京 東村山黒焼きそば （原材料の一部に小麦を含みます）	梅とひじきの豆腐カツ （原材料の一部に小麦を含みます）	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）
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）	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）	もやしとにらのマヨ炒め （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	小松菜とツナの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	いんげんのおかか和え （原材料の一部に小麦を含みます）
赤いんげん豆と甘栗のサラダ	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）	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）	千切りポテトサラダ （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）
＊増粘剤（カラギナン）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		
本体625円（税675円） 熱量 479 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 24.8 g 炭水化物 49.6 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 423 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 27.8 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 472 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 25.9 g 炭水化物 43.4 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 393 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 22.7 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 406 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.1 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 2.4 g

メインメニュー　セットメニュー

11月22日（月）▶11月26日（金）

2021年11月4回

舞菜御膳

11/22（月）	11/23（火）	11/24（水）	11/25（木）	11/26（金）
今週のおすすめ アジのごま醤油焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	くわい入りつくねの和風きのこあん (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	海鮮プルコギ風炒め物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	豚肉とキャベツの甘味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
チンゲン菜と豚肉の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	金平ごぼう入りちぎり揚げ	ハムカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	ハモのしんじょう煮 (原材料の一部に卵、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)
野菜コロッケ (原材料の一部に乳成分、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)	チンゲン菜とひき肉の炒め物	豆乳入り野菜揚げの和風あん (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ご当地 長崎 浦上そぼろ（長崎県郷土料理） (原材料の一部に小麦を含みます)
大根の味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	糸こんにゃくのたらこ炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	竹輪と玉葱の煮物 (原材料の一部に卵、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)	山菜と油揚げの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
しろ菜の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ブロッコリーのごま和え (原材料の一部に乳成分、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)	ほうれん草のおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)
きくらげと人参の炒り玉子 (原材料の一部に卵、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)	がんもの煮物 (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)	人参とピーマンの甘辛炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
カリフラワーのカレーピクルス	うの花サラダ (原材料の一部に卵、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)	千切りポテトサラダ (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)
赤いんげん豆と甘栗のサラダ	野沢菜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)	大根の赤しそ和え	しば漬け (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)
		＊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）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用	
本体690円（税込745.2円） 熱量 447 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 25.5 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 422 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 22.7 g 炭水化物 36.6 g 食塩相当量 4.3 g	熱量 468 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 24.1 g 炭水化物 38.9 g 食塩相当量 4.3 g	熱量 539 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 36.3 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 475 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 29.3 g 炭水化物 35.7 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 B週

全品1パック　本体250円（税込270円）

11/22（月）	11/23（火）	11/24（水）	11/25（木）	11/26（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）

鯖（サバ）の香味ソース	豚バラ肉の焼肉
鯖（サバ）の香味ソース・ビーフン・フキの煮物・蓮根と人参の金平・ひじきの白和え	豚バラ肉の焼肉・海老チリ・春雨サラダ・いかとワカメの塩あん和え・ほうれん草柚子あん和え
アレルゲン〔小麦〕 356kcal、食塩相当量1.4g。	アレルゲン〔卵・乳・小麦・えび〕 226kcal、食塩相当量1.5g。 カラギナン、亜硝酸Na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。