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。

ACCE.			<u>。1417年日刊1月1日日刊1日本村本村本村</u>	的任何的特殊的特殊的	D. 各有数据有数据数据数据数据数据
	11/29(月)	11/30(火)	12/1(水)	12/2(木)	12/3(金)
	海鮮プルコギ風炒め物	鶏肉の味噌マヨソース	イカ天甘酢あんかけ	マーボー豆腐	今週の 白身魚のパン粉焼き
	(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	(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)
	牛肉コロッケ	魚肉ソーセージの玉子とじ	豚肉と玉葱の塩炒め	白子入りかにつみれの煮物	焼き餃子 (ニンニク抜き)
	(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	小松菜と豚肉の煮物	人参とひき肉の炒め物	ブロッコリーのクリーム煮	ねぎ焼き	しろ菜の煮びたし
菜	(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)	(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)
おお	ナスのみぞれ和え	ピーマンとちりめんの煮物	れんこんの煮物	チンゲン菜と蒸し鶏の 炒め物	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)	(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)	(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)
か	ひじきとくわいのサラダ	カリフラワーの 柚子風味和え	紅あずまのサラダ	玉葱とコーンのサラダ	千切りポテトサラダ
ず	(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)
	しば漬け	いんげんのごま和え	葉大根のおかか和え	生姜昆布	黒豆
	(原材料の一部に小麦を含みます)	(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)
			*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
* 580 円 (党626-4円)	熟量 392 kcal たんばく質 14.4 g 脂質 25.3 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 437 kcal たんばく質 19.9 g 脂質 25.6 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 371 kcal たんばく質 18.9 g 脂質 19.1 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 400 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 24.0 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 338 kcal たんばく質 17.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 1.8 g

	11/29(月)	11/30(火)	12/1(水)	12/2(木)	12/3(金)
	ご飯	ご飯	赤飯	ご飯	ご飯
	海鮮プルコギ風炒め物	鶏肉の味噌マヨソース	イカ天甘酢あんかけ	マーボー豆腐	今週の 白身魚のパン粉焼き
	(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	(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)
4111	小松菜と豚肉の煮物	人参とひき肉の炒め物	ブロッコリーのクリーム煮	ねぎ焼き	しろ菜の煮びたし
舞	(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)	(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)
菜	ナスのみぞれ和え	ピーマンとちりめんの煮物	れんこんの煮物	チンゲン菜と蒸し鶏の 炒め物	こんにゃくとメンマの 甘辛炒め
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)	(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)
当	ひじきとくわいのサラダ	カリフラワーの 柚子風味和え	紅あずまのサラダ	玉葱とコーンのサラダ	千切りポテトサラダ
	(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)
	しば漬け	いんげんのごま和え	葉大根のおかか和え	生姜昆布	黒豆
	(原材料の一部に小麦を含みます)	(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)
			*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
本535 円 (景577-8円)	熱量 449 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 68.0 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 531 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 17.6 g 炭水化物 74.8 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 467 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.9 g 炭水化物 76.8 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 550 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 19.5 g 炭水化物 76.5 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 482 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 66.0 g 食塩相当量 1.4 g

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	11/29(月)	11/30(火)	12/1(水)	12/2(木)	12/3(金)
舞	豆腐ハンバーグ みぞれあんかけ	今週の 酢豚風炒め	ホキの香草焼き	ロースカツカレー	チキンのクリームシチュー
菜	(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)	(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
し	春巻き	お魚厚揚げの煮物	メンチカツ	ひろうすの煮物	タラのフライ
つ	(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、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、小麦を含みます)
か	小松菜とちりめんの おひたし	糸昆布の煮物	もやしとチンゲン菜の 玉子炒め	こんにゃくとメンマの 甘辛炒め	人参とひき肉の金平
6)	(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)
お	大学芋	カリフラワーと玉子のサラダ	玉葱とピーマンのマリネ	れんこんサラダ	きゅうりとツナのサラダ
か	(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)	(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)	(原材料の一部に小麦を含みます)
ず	*甘味料(ステビア)使用	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用			
625 _H	熱量 382 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 16.3 g 炭水化物 47.1 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 437 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 25.6 g 炭水化物 35.0 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 384 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.8 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 437 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 27.3 g 炭水化物 30.8 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 467 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 27.6 g 炭水化物 34.8 g 食塩相当量 2.8 g

11月29日(月)▶12月3日(金)

	11/29(月)	11/30(火)	12/1(水)	12/2(木)	12/3(金)
	今週の 豚肉と野菜の おかかソース炒め	サーモンフライ (タルタルソース付)	牛肉のビビンバ風	ホキのオニオンソース	鶏肉と野菜の肉味噌だれ
	(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)
	まぐろ野菜カツ	チーズタッカルビ	アジの落とし揚げ	厚揚げと豚肉の オイスター炒め	梅とひじきの豆腐カツ
	(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)	(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)
	ほうれん草ベーコン炒め	小松菜と豚肉の煮物	高野豆腐の煮物	チンゲン菜とひき肉の煮物	にらと玉子の炒め物
	(原材料の一部に卵、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、えびを含みます)
舞	里芋の甘辛和え	もやしとコーンの炒め物	小松菜とウインナーの 炒め物	くわいの甘酢炒め	大根の煮物
夕牛	(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	ミックス野菜のごま和え	チンゲン菜と蒲鉾の煮物	ポテトのオーロラソース和え	ケールと玉子のマヨ和え	ほうれん草とえのきの おひたし
御	(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)
膳	油揚げの味噌炒め	人参とひき肉の炒め物	平春雨と野菜の炒め物	ささがき金平	カリフラワーの 明太ソース和え
WEI .		(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)	(原材料の一部に小麦を含みます)	(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)
	ちりめん風味のサラダ	いんげんの昆布和え	カリフラワーのマリネ	イタリアン野菜のごま和え	きゅうりとツナのサラダ
	(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)		(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	(原材料の一部に小麦を含みます)
	白菜の梅酢風味	葉大根のぽん酢和え	黒豆	きゅうり漬け	高菜漬け
	(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)	(原材料の一部に小麦を含みます)
	*甘味料(カンゾウ)、増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(ラック)使用		*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)使用	*発色剤(亜硝酸Na)、着色料(ラック)使用
*690 н (®745² н)	熱量 505 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 27.5 g 炭水化物 40.1 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 544 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 33.4 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 445 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 29.2 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 403 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.9 g 炭水化物 39.4 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 498 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 30.1 g 炭水化物 33.8 g 食塩相当量 3.7 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)

ļ	11/29 (月)	11/30 (火)	12/1 (水)	12/2 (木)	12/3 (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)

	野菜たつぷり回鍋肉	鶏肉の豆乳グラタン風
	野菜たつぶり回鍋肉・海老と絹揚げの塩あんかけ・ 切干大根と昆布の酢の物・さつま芋の胡麻よごし・ 鶏ささみと小松菜の柚子胡椒風味	鶏肉の豆乳グラタン風・揚げ出し豆腐・ チリビーンズ・ブロッコリーのベーコンあん・ クルミの甘露煮
17 THE 18	アレルゲン(乳·小麦·えび) 256kcal、食塩相当量1.8g。	アレルゲン (乳・小麦) 334kcal、食塩相当量1.4g。 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



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。

