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

12/6（月）	12/7（火）	12/8（水）	12/9（木）	12/10（金）
豚焼肉 (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ おでん (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	鶏のくわ焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	アジのみりん風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	ヒレカツ（ソース付） (原材料の一部に卵、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)	豚肉と野菜のピリ辛炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	春巻き (原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)	牛肉の アップルジンジャー炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ブロッコリーとエビの炒め物 (原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)
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)	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)	高野豆腐の煮物 (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)	しろ菜とツナの中華和え
里芋の青さ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)	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)
マカロニサラダ (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)	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)	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)	いんげんのおかかマヨ和え (原材料の一部に卵、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)	金時豆	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)	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)
		＊甘味料（カンゾウ、ステビア）使用	＊増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用	
本体580円（税626.4円） 熱量 411 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 23.8 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 347 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.4 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 402 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 25.1 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 330 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 362 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 21.7 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 3.0 g

舞菜弁当

12/6（月）	12/7（火）	12/8（水）	12/9（木）	12/10（金）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	わかめご飯
豚焼肉 (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ おでん (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	鶏のくわ焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	アジのみりん風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	ヒレカツ（ソース付） (原材料の一部に卵、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)	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)	高野豆腐の煮物 (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)	しろ菜とツナの中華和え
里芋の青さ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	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)	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)
マカロニサラダ (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)	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)	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)	いんげんのおかかマヨ和え (原材料の一部に卵、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)	金時豆	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)	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)
		＊甘味料（カンゾウ）使用	＊増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用	
本体535円（税577.8円） 熱量 476 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 72.2 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 475 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.4 g 炭水化物 76.1 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 507 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.1 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 436 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 10.0 g 炭水化物 65.8 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 490 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.8 g 炭水化物 70.9 g 食塩相当量 2.8 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

12/6（月）	12/7（火）	12/8（水）	12/9（木）	12/10（金）
鶏のマヨパン粉焼き (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	イカ天チリ玉子ソース (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 ロールキャベツの コンソメ煮 (原材料の一部に卵、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)	豚肉の焼肉風 (原材料の一部に小麦を含みます)
さばの塩焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏肉と野菜の バター醤油炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	白はんぺんフライ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	肉しゅうまい (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	栗かぼちゃコロッケ (原材料の一部に卵、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)	小松菜とカニカマの煮物 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	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)	ナスと玉葱のぽん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	竹輪とピーマンの甘辛炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
大根と海藻の香味サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	人参とツナのサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	うの花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	コーンポテトサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	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)
＊甘味料（カンゾウ）使用	＊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		
本体625円（税675円） 熱量 427 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 25.4 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 463 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 25.6 g 炭水化物 34.5 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 389 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 23.4 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 359 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 17.1 g 炭水化物 33.9 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 443 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 26.8 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 3.5 g

メインメニュー　セットメニュー

12月6日（月）▶12月10日（金）

2021年12月2回

舞菜御膳

12/6（月）	12/7（火）	12/8（水）	12/9（木）	12/10（金）
今週のおすすめ 白身魚のパン粉焼き (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)	イカ天甘酢あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	チキンカツ（ソース付） (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)
牛肉と野菜の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	かぼちゃコロッケ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	豚肉の高菜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	真ダイ入りつみれの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	牛肉の塩炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
豆腐しんじょう天 (原材料の一部に乳成分、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)	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 (原材料の一部に乳成分、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)	かぶのそぼろあん（柚子風味） (原材料の一部に小麦を含みます)
ポテトのレモン風味炒め (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	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)	ほうれん草ともやしの和え物 (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)	キャベツの煮びたし (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	しろ菜とツナの中華和え	きくらげの煮物 (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)	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)
ごぼうのおかか煮 (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)	竹輪と小松菜のカレー炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	野菜炒め (原材料の一部に乳成分、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)
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)	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)	和風ポテトサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ブロッコリーの辛子和え (原材料の一部に小麦を含みます)	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)
生姜昆布 (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)	しば漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	さつま芋の甘煮	うぐいす豆
*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)使用			*着色料(ラック)使用
熱量 500 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 31.6 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 530 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 31.7 g 炭水化物 46.1 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 442 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 24.3 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 4.1 g	熱量 472 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 22.3 g 炭水化物 47.9 g 食塩相当量 4.1 g	熱量 409 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.6 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 2.8 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）

12/6（月）	12/7（火）	12/8（水）	12/9（木）	12/10（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）

カジキの甘酢あんかけ	ブルコギ
カジキの甘酢あんかけ・ 根菜のひき肉あんかけ・春雨チャンプルー・ ラタトゥイユ・ひじきと人参の炒め物	ブルコギ・ あさりバター・大根の昆布だしあん・ さつま芋のはちみつレモン・きぬさやのおかか和え
アレルゲン〔卵・小麦〕 255kcal、食塩相当量1.4g。	アレルゲン〔乳・小麦〕 184kcal、食塩相当量1.7g。

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。