

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。

	12/13(月)	12/14(火)	12/15(水)	12/16(木)	12/17(金)
舞菜おかず	ホキのオニオンソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	くわい入りつくねの和風きのこあん <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	サーモンフライ(タルタルソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	鶏の生姜焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ さんま竜田の甘酢あん <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	しろ菜と豚肉の中華炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	さばの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	牛肉と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かぼちゃコロッケ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ポテトのオーロラソース和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	ほうれん草ベーコン炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	小松菜の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	油揚げの味噌炒め	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	カリフラワーの明太ソース和え <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	平春雨と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	れんこん金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツとあさりの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	もやしとピーマンのさっぱり和え	大根と海藻の香味サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	きゅうりと蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱とチーズのマスタードサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ブロッコリーのタルタルサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	うぐいす豆	しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野沢菜のごま和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いんげんの昆布和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	*甘味料(カンゾウ)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			
熱量…………… 335 kcal たんぱく質…………… 20.8 g 脂質…………… 14.5 g 炭水化物…………… 30.4 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 305 kcal たんぱく質…………… 17.5 g 脂質…………… 15.5 g 炭水化物…………… 22.7 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 447 kcal たんぱく質…………… 16.0 g 脂質…………… 31.1 g 炭水化物…………… 24.7 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 399 kcal たんぱく質…………… 18.7 g 脂質…………… 21.1 g 炭水化物…………… 34.1 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 410 kcal たんぱく質…………… 18.0 g 脂質…………… 26.2 g 炭水化物…………… 26.0 g 食塩相当量…………… 3.1 g	

本体580円(税626円)

	12/13(月)	12/14(火)	12/15(水)	12/16(木)	12/17(金)
舞菜弁当	山菜ご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ホキのオニオンソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	くわい入りつくねの和風きのこあん <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	サーモンフライ(タルタルソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	鶏の生姜焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ さんま竜田の甘酢あん <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ポテトのオーロラソース和え <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	ほうれん草ベーコン炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	小松菜の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	油揚げの味噌炒め	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	カリフラワーの明太ソース和え <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	平春雨と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	れんこん金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツとあさりの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	もやしとピーマンのさっぱり和え	大根と海藻の香味サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	きゅうりと蒸し鶏のサラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱とチーズのマスタードサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	ブロッコリーのタルタルサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	うぐいす豆	しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野沢菜のごま和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いんげんの昆布和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	*甘味料(カンゾウ)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			
熱量…………… 440 kcal たんぱく質…………… 18.1 g 脂質…………… 8.6 g 炭水化物…………… 72.5 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 433 kcal たんぱく質…………… 16.5 g 脂質…………… 8.1 g 炭水化物…………… 70.8 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 505 kcal たんぱく質…………… 13.0 g 脂質…………… 18.3 g 炭水化物…………… 68.8 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 479 kcal たんぱく質…………… 16.9 g 脂質…………… 13.0 g 炭水化物…………… 71.1 g 食塩相当量…………… 1.7 g	熱量…………… 512 kcal たんぱく質…………… 14.6 g 脂質…………… 18.6 g 炭水化物…………… 69.2 g 食塩相当量…………… 2.0 g	

本体535円(税577円)

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	12/13(月)	12/14(火)	12/15(水)	12/16(木)	12/17(金)
舞菜しつかりおかず	あんごうの甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	照り焼きチキン <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ホイコーロー <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉のハヤシソース <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ さわらのごま醤油焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	豚肉の高菜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	明太包みコロッケ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	絹ごし揚げ煮(お好み風) <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	エビ寄せフライ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	金平ごぼう入りちぎり揚げ
	ほうれん草と鶏ひき肉の和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ひじき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	春雨のうま塩炒め	ケールと玉子のマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ウインナーと野菜のケチャップ炒め
	豆サラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	もやしときゅうりの中華和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ツナコーンサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	野菜のマリネ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	切干大根のサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
		*甘味料(カンゾウ)、発色剤(亜硝酸Na)使用			*甘味料(カンゾウ)使用
	熱量…………… 423 kcal たんぱく質…………… 20.7 g 脂質…………… 24.3 g 炭水化物…………… 30.7 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 456 kcal たんぱく質…………… 22.5 g 脂質…………… 27.7 g 炭水化物…………… 28.8 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 391 kcal たんぱく質…………… 18.0 g 脂質…………… 26.4 g 炭水化物…………… 20.2 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 444 kcal たんぱく質…………… 15.6 g 脂質…………… 27.4 g 炭水化物…………… 33.7 g 食塩相当量…………… 2.6 g	熱量…………… 403 kcal たんぱく質…………… 24.2 g 脂質…………… 22.9 g 炭水化物…………… 25.1 g 食塩相当量…………… 2.3 g

本体625円(税675円)



12月13日(月)▶12月17日(金)

舞
菜
御
膳

12/13(月)	12/14(火)	12/15(水)	12/16(木)	12/17(金)
今週のおすすめ 牛焼肉 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さば竜田のぼん酢たれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉のごまだれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さわらの香草焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	タンドリーチキン <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
フィッシュカツ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豚肉のケチャップ炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	海鮮しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)</small>	ささみカツ(ソース付) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	すり身天煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
デミソースのミニハンバーグ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜のバター醤油炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	マーボーナス <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	根菜のチリマヨネーズ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	油揚げの玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
ブロッコリーとカニカマの スープ煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	糸こんにゃくと鶏そぼろの 煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	糸昆布の子和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	肉味噌キャベツ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	もやしとにらの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
キャベツとウインナーの 炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	しんじょうの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いんげんとちりめんの炒め煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ほうれん草と蒲鉾のおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	カリフラワーの柚子胡椒和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
ほうれん草とえのきの 玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	人参ときくらげの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこん金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	くわいのかつお風味 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	糸こんにゃくと舞茸の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
野菜のマリネ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	もやしときゅうりの中華和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	かぼちゃサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	大根サラダ(中華風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	細切りごぼうサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
葉大根のおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しそ昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	桜大根漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	高菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	福神漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
*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(ステビア)、増粘剤(カラギナン)使用		
熱量……………539 kcal たんぱく質……………21.6 g 脂質……………36.0 g 炭水化物……………32.2 g 食塩相当量……………3.3 g	熱量……………503 kcal たんぱく質……………21.7 g 脂質……………32.6 g 炭水化物……………30.1 g 食塩相当量……………4.0 g	熱量……………462 kcal たんぱく質……………17.8 g 脂質……………29.6 g 炭水化物……………30.8 g 食塩相当量……………3.3 g	熱量……………416 kcal たんぱく質……………22.6 g 脂質……………21.5 g 炭水化物……………33.1 g 食塩相当量……………3.2 g	熱量……………463 kcal たんぱく質……………25.9 g 脂質……………30.3 g 炭水化物……………21.4 g 食塩相当量……………4.0 g

本体
690円
(税745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270円)

12/13(月)	12/14(火)	12/15(水)	12/16(木)	12/17(金)
たまごサンド	具材たっぷり ポテトサラダサンド	ジュシー・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
アレルギー(卵・乳・小麦) 411kcal、食塩相当量:2.2g	アレルギー(卵・乳・小麦) 379kcal、食塩相当量:2.2g カラギナン、亜硝酸Na使用。	アレルギー(卵・乳・小麦) 286kcal、食塩相当量:2.4g カラギナン、亜硝酸Na使用。	アレルギー(乳・小麦) 269kcal、食塩相当量:0.7g カラギナン使用。	アレルギー(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1,166円)

鱈(タラ)のきのこクリーム	ピザチキン
鱈(タラ)のきのこクリーム・ミートソース・3種野菜のお浸し・ ブロッコリーとコーンの塩茹で・わかめとツナの和え物	ピザチキン・海老といかのバジルソース・揚げじゃが芋・ ほうれん草と人参の胡麻和え・コングラッセ
アレルギー(乳・小麦) 255kcal、食塩相当量1.9g。	アレルギー(乳・小麦・えび) 216kcal、食塩相当量1.6g。

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商品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
コープフルコ
食卓を笑顔に、地域を豊かに。