

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。

	12/20(月)	12/21(火)	12/22(水)	12/23(木)	12/24(金)
舞菜おかず	天ぶら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	今週のおすすめ ブリの照り煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚すき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ミックスフライ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	鶏肉の香草焼きと星型コロッケ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	姫高野と野菜の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	牛肉とメンマの煮物 <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>	豚のチリコンカン風炒め物	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>
	キャベツの洋風煮 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	小松菜と豚肉の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	にらと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	ほうれん草と油揚げのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	根菜のさっぱり金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ブロッコリーのおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	くわいの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かぼちゃと椎茸の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	マーボー春雨 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜の錦糸和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	蒸し鶏と野菜のカレーマリネ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ツナコーンサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	イタリアン野菜のごまマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うの花サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	赤いんげん豆とさつま芋の甘煮	きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱ときゅうりの和え物	柚子広島菜 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)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	*増粘剤(カラギナン)使用	*甘味料(カンゾウ)使用	
熱量…………… 367 kcal たんぱく質…………… 11.4 g 脂質…………… 20.8 g 炭水化物…………… 33.4 g 食塩相当量…………… 1.5 g	熱量…………… 350 kcal たんぱく質…………… 19.4 g 脂質…………… 22.7 g 炭水化物…………… 17.1 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 376 kcal たんぱく質…………… 17.4 g 脂質…………… 23.1 g 炭水化物…………… 24.0 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 396 kcal たんぱく質…………… 16.2 g 脂質…………… 22.8 g 炭水化物…………… 31.5 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 459 kcal たんぱく質…………… 16.2 g 脂質…………… 26.4 g 炭水化物…………… 38.8 g 食塩相当量…………… 3.2 g	

本体580円
(¥626*円)

	12/20(月)	12/21(火)	12/22(水)	12/23(木)	12/24(金)
舞菜弁当	ご飯	ちりめん高菜ご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご飯	ご飯	ご飯
	天ぶら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	今週のおすすめ ブリの照り煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚すき煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ミックスフライ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	鶏肉の香草焼きと星型コロッケ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	キャベツの洋風煮 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	小松菜と豚肉の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	にらと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>	ほうれん草と油揚げのおひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	根菜のさっぱり金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ブロッコリーのおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	くわいの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	かぼちゃと椎茸の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	マーボー春雨 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜の錦糸和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	蒸し鶏と野菜のカレーマリネ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ツナコーンサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	イタリアン野菜のごまマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	うの花サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	赤いんげん豆とさつま芋の甘煮	きゅうり漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	玉葱ときゅうりの和え物	柚子広島菜 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	生姜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)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	*増粘剤(カラギナン)使用		
熱量…………… 478 kcal たんぱく質…………… 11.6 g 脂質…………… 13.7 g 炭水化物…………… 74.5 g 食塩相当量…………… 1.1 g	熱量…………… 481 kcal たんぱく質…………… 20.3 g 脂質…………… 16.0 g 炭水化物…………… 64.0 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 522 kcal たんぱく質…………… 16.4 g 脂質…………… 17.9 g 炭水化物…………… 71.2 g 食塩相当量…………… 1.3 g	熱量…………… 484 kcal たんぱく質…………… 12.5 g 脂質…………… 14.1 g 炭水化物…………… 74.4 g 食塩相当量…………… 2.5 g	熱量…………… 562 kcal たんぱく質…………… 14.0 g 脂質…………… 19.5 g 炭水化物…………… 79.9 g 食塩相当量…………… 2.3 g	

本体535円
(¥577*円)

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	12/20(月)	12/21(火)	12/22(水)	12/23(木)	12/24(金)
舞菜しつかりおかず	天ぶら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	豚肉入り韓国風マヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ハムカツ(ソース付) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	さばの生姜だれ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 鶏のから揚げと星型コロッケ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	肉詰めいなり煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	揚げ餃子(しょうゆ付) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白子入りかみつみれの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	牛肉と野菜の玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	エビと野菜のピリ辛トマトソース <small>(原材料の一部にえびを含みます)</small>
	糸こんにゃくのたらこ炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と竹輪の和え物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	かぼちゃと椎茸の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	カリフラワーの柚子胡椒和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	人参とベーコンの洋風炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	さつま芋の甘煮(レモン風味)	キャベツとチーズのサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</small>	ひじきとくわいのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
			*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
	熱量…………… 426 kcal たんぱく質…………… 13.8 g 脂質…………… 28.5 g 炭水化物…………… 28.6 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 384 kcal たんぱく質…………… 17.4 g 脂質…………… 20.5 g 炭水化物…………… 32.5 g 食塩相当量…………… 3.2 g	熱量…………… 383 kcal たんぱく質…………… 14.5 g 脂質…………… 17.9 g 炭水化物…………… 39.9 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 472 kcal たんぱく質…………… 21.0 g 脂質…………… 33.6 g 炭水化物…………… 18.3 g 食塩相当量…………… 2.2 g	熱量…………… 495 kcal たんぱく質…………… 19.1 g 脂質…………… 31.9 g 炭水化物…………… 33.3 g 食塩相当量…………… 2.9 g

本体625円
(¥675*円)



12月20日(月)▶12月24日(金)

舞
菜
御
膳

12/20(月)	12/21(火)	12/22(水)	12/23(木)	12/24(金)
天ぷら(天つゆ付) <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	牛肉とチンゲン菜の中華炒め	アジのみりん風味焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ 鶏と野菜のマーボーソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ミックスフライ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>
豚肉とれんこんの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	黒はんぺんフライ <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>	カニ入り信田巻き煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	つくねの大葉巻き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
魚肉ソーセージの玉子とじ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ねぎ焼き <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	れんこんの中華炒め煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ご当地 東京 東村山黒焼きそば <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜とあさりの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
糸こんにゃくのたらこ炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテトのコーンポタージュ風味 <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	かぼちゃの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いんげんのおかか和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	にらと玉子の炒め物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</small>
ミックス野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分を含みます)</small>	ほうれん草のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ささがき金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	人参とベーコンの洋風炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
小松菜と油揚げの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大根の煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツと玉子の中華和え <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	しろ菜とツナの中華和え	ピーマンとちりめんの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
カニカマと玉葱の中華風酢の物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</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>	うの花サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	野菜のピクルス	マカロニサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
柚子広島菜 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	煮豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	葉大根のぼん酢和え <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>	野沢菜昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
*着色料(ラック)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
熱量……………484 kcal たんぱく質……………15.8 g 脂質……………29.1 g 炭水化物……………39.5 g 食塩相当量……………3.4 g	熱量……………538 kcal たんぱく質……………17.9 g 脂質……………35.8 g 炭水化物……………35.9 g 食塩相当量……………3.2 g	熱量……………429 kcal たんぱく質……………23.6 g 脂質……………20.1 g 炭水化物……………38.3 g 食塩相当量……………3.8 g	熱量……………447 kcal たんぱく質……………22.4 g 脂質……………25.0 g 炭水化物……………32.1 g 食塩相当量……………3.7 g	熱量……………458 kcal たんぱく質……………18.5 g 脂質……………24.0 g 炭水化物……………41.7 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 B週

全品1パック 本体250円
(税270円)

12/20(月)	12/21(火)	12/22(水)	12/23(木)	12/24(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
アレルギー(卵・乳・小麦) 384kcal、食塩相当量:2.1g カラギナン、亜硝酸Na使用。	アレルギー(卵・乳・小麦) 509kcal、食塩相当量:2.4g	アレルギー(卵・乳・小麦) 469kcal、食塩相当量:2.4g	アレルギー(乳・小麦) 279kcal、食塩相当量:0.7g カラギナン使用。	アレルギー(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1,166円)

鰹(アジ)の柚庵焼き	まろやか黒酢の酢豚
鰹(アジ)の柚庵焼き・鶏肉の黒胡椒ソース・がんもの野菜あんかけ・海老と卵と小松菜の和風炒め・ぜんまい煮	まろやか黒酢の酢豚・海鮮野菜春雨・水菜と白菜の煮しめ・トマトと卵の洋風和え・茄子のそぼろあんかけ
アレルギー(卵・乳・小麦・えび) 239kcal、食塩相当量1.5g。	アレルギー(卵・乳・小麦・えび) 250kcal、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。