



舞菜(まいさい) 献立表

	12/27(月)	12/28(火)	12/29(水)	12/30(木)	12/31(金)
舞菜おかず	白身魚のチリ風味 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏の照り焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	 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>	豚肉の生姜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	アジのメンチカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	豚肉とピーマンの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	ハムカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	エビと玉子の中華炒め <small>(原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)</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>
	キャベツとウインナーの炒め物 <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>	スクランブルエッグ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	小松菜とカニカマの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</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>
	ナスのみぞれ和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	春雨のうま塩炒め <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おひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこんの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	こんにゃくとメンマの甘辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	カリフラワーのマリネ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	山菜と蒸し鶏の柚子マヨ風味 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	紅あずまのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	黒豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白菜の梅酢風味 <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>	高菜漬け <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)、着色料(ラック)使用	*着色料(ラック)使用	*増粘剤(カラギナン)使用
熱量…………… 377 kcal たんぱく質…………… 19.0 g 脂質…………… 22.2 g 炭水化物…………… 25.7 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 383 kcal たんぱく質…………… 20.8 g 脂質…………… 24.2 g 炭水化物…………… 21.1 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 382 kcal たんぱく質…………… 21.2 g 脂質…………… 22.8 g 炭水化物…………… 22.9 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 356 kcal たんぱく質…………… 17.2 g 脂質…………… 19.4 g 炭水化物…………… 28.4 g 食塩相当量…………… 3.3 g	熱量…………… 357 kcal たんぱく質…………… 13.7 g 脂質…………… 16.7 g 炭水化物…………… 37.8 g 食塩相当量…………… 3.1 g	

本体 **580円**
(¥626+税)

	12/27(月)	12/28(火)	12/29(水)	12/30(木)	12/31(金)
舞菜弁当	ご飯	ご飯	もち麦入りご飯	ご飯	ご飯
	白身魚のチリ風味 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	鶏の照り焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	 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>	豚肉の生姜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	アジのメンチカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	スクランブルエッグ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	小松菜とカニカマの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</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>
	ナスのみぞれ和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	春雨のうま塩炒め <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おひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこんの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	こんにゃくとメンマの甘辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	カリフラワーのマリネ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	山菜と蒸し鶏の柚子マヨ風味 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	紅あずまのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
	しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	黒豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白菜の梅酢風味 <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>	高菜漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
			*着色料(ラック)使用	*着色料(ラック)使用	*増粘剤(カラギナン)使用
熱量…………… 487 kcal たんぱく質…………… 14.4 g 脂質…………… 16.3 g 炭水化物…………… 68.4 g 食塩相当量…………… 1.8 g	熱量…………… 522 kcal たんぱく質…………… 17.1 g 脂質…………… 18.0 g 炭水化物…………… 71.1 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 455 kcal たんぱく質…………… 21.1 g 脂質…………… 15.2 g 炭水化物…………… 58.6 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 442 kcal たんぱく質…………… 13.3 g 脂質…………… 10.2 g 炭水化物…………… 71.5 g 食塩相当量…………… 1.9 g	熱量…………… 495 kcal たんぱく質…………… 12.5 g 脂質…………… 13.4 g 炭水化物…………… 78.5 g 食塩相当量…………… 1.9 g	

本体 **535円**
(¥577+税)

*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	12/27(月)	12/28(火)	12/29(水)	12/30(木)	12/31(金)
舞菜しつかりおかず	オニオンソースのハンバーグ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	豚肉とナスのトマト味噌炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	海鮮炒め <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	 鶏天のおかか葱ソース <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ヒレカツ(ソース付) <small>(原材料の一部に卵、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>	カレー包みコロッセ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	揚げ出し豆腐のみぞれあん <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>	鶏と野菜の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	スクランブルエッグ <small>(原材料の一部に卵、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>	小松菜とウインナーの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ごぼうの中華炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しろ菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ブロッコリーとカニカマのサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	大根なます(柚子風味) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	キャベツのごまマヨ和え <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>	千切りポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>
	*着色料(ラック)使用	*増粘剤(カラギナン)使用			
	熱量…………… 522 kcal たんぱく質…………… 21.0 g 脂質…………… 30.8 g 炭水化物…………… 39.9 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 385 kcal たんぱく質…………… 10.6 g 脂質…………… 19.2 g 炭水化物…………… 42.2 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 379 kcal たんぱく質…………… 15.7 g 脂質…………… 21.9 g 炭水化物…………… 29.8 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 372 kcal たんぱく質…………… 12.5 g 脂質…………… 20.9 g 炭水化物…………… 33.3 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 487 kcal たんぱく質…………… 21.2 g 脂質…………… 29.2 g 炭水化物…………… 34.9 g 食塩相当量…………… 2.7 g

本体 **625円**
(¥675+税)



12月27日(月)▶12月31日(金)

舞
菜
御
膳

12/27(月)	12/28(火)	12/29(水)	12/30(木)	12/31(金)
味噌チキンカツ <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 ホキの ごまわさびソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	さばの塩焼き <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	鶏の香草焼き <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
ひろうすの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	牛肉とエリンギの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	れんこん挟み揚げ天 (天つゆ付) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	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>
筍とそぼろの甘辛炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野菜入り洋風玉子焼き <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	ほうれん草とひき肉の 和え物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	野菜の煮しめ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ナスのみぞれ和え <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>	玉葱と竹輪のソース炒め <small>(原材料の一部に卵、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>	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>	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>
小松菜とツナの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	しろ菜の煮びたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしとコーンの炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	いんげんとベーコンの炒め物 <small>(原材料の一部に卵、乳成分を含みます)</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>
キャベツとウインナーの 炒め物	れんこん金平 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	切干大根煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豆腐のなめこあんかけ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
ブロッコリーとカニカマの サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)</small>	玉葱入りコールスローサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	千切りポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	小松菜とちりめんの おひたし <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	大学芋 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
しば漬け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	黒豆 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	白菜の梅酢風味 <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>	しそ昆布 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
<small>*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)、着色料(ラック)使用</small>	<small>*発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(カンゾウ)使用</small>	<small>*発色剤(亜硝酸Na)、着色料(ラック)使用</small>	<small>*増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Na)使用</small>	
熱量……………527 kcal たんぱく質……………22.1 g 脂質……………30.7 g 炭水化物……………40.7 g 食塩相当量……………3.7 g	熱量……………407 kcal たんぱく質……………20.5 g 脂質……………20.4 g 炭水化物……………35.7 g 食塩相当量……………4.2 g	熱量……………485 kcal たんぱく質……………21.0 g 脂質……………32.3 g 炭水化物……………27.3 g 食塩相当量……………3.2 g	熱量……………494 kcal たんぱく質……………18.2 g 脂質……………29.1 g 炭水化物……………37.0 g 食塩相当量……………2.8 g	熱量……………445 kcal たんぱく質……………19.2 g 脂質……………26.1 g 炭水化物……………33.3 g 食塩相当量……………3.4 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)

12/27(月)	12/28(火)	12/29(水)	12/30(木)	12/31(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)

鰯(カレイ)のムニエル	鶏ささみのチーズ焼き
鰯(カレイ)のムニエル・柳川煮・ さつま揚げの煮物・さつま芋のオレンジ煮・豆のトマト煮	鶏ささみのチーズ焼き・帆立と菜の花の旨煮・ ピーマン・白菜とベーコン炒め・さつま芋のリンゴジュース煮
アレルギー(卵・乳・小麦) 267kcal、食塩相当量1.9g。	アレルギー(卵・乳・小麦) 219kcal、食塩相当量1.8g。

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。

