

舞菜(まいさい) 献立表

メインメニュー

セットメニュー



2022年1月10日

1月6日(木) ▶ 1月7日(金)

1/6(木)	1/7(金)
さばの煮付け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ ポークカレー <small>(原材料の一部に乳成分、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>	まぐろ野菜カツ <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>	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>
ブロッコリーのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	玉子焼き <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>	イタリアン野菜のピクルス
柚子広島菜 <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>
	*甘味料(カンゾウ)使用
熱量……………408 kcal たんぱく質……………18.6 g 脂質……………27.1 g 炭水化物……………22.2 g 食塩相当量……………3.0 g	熱量……………362 kcal たんぱく質……………14.1 g 脂質……………20.8 g 炭水化物……………29.8 g 食塩相当量……………2.9 g

舞菜おかず

本体580円
(税626円)

1/6(木)	1/7(金)
赤飯	ご飯
さばの煮付け <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	今週のおすすめ ポークカレー <small>(原材料の一部に乳成分、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>	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>
ブロッコリーのごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	玉子焼き <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>	イタリアン野菜のピクルス
柚子広島菜 <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>
	*甘味料(カンゾウ)使用
熱量……………531 kcal たんぱく質……………18.8 g 脂質……………20.5 g 炭水化物……………67.9 g 食塩相当量……………2.8 g	熱量……………455 kcal たんぱく質……………12.6 g 脂質……………12.4 g 炭水化物……………70.7 g 食塩相当量……………2.1 g

舞菜弁当

本体535円
(税577円)

*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

本体625円
(税675円)

1/6(木)	1/7(金)
今週のおすすめ 鶏肉の柚子風味焼き <small>(原材料の一部に卵、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>
エビのチリ玉子ソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	肉じゃが <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	豆腐チャンプル <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
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>	ささがき金平 <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>	しゅうまい <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	ウインナーと野菜のケチャップ炒め
カリフラワーとツナのサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	いんげんのおかかマヨ和え <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>
金時豆	桜大根漬け
	*増粘剤(カラギナン)、甘味料(カンゾウ、ステビア)使用
熱量……………471 kcal たんぱく質……………22.3 g 脂質……………26.4 g 炭水化物……………35.8 g 食塩相当量……………3.5 g	熱量……………470 kcal たんぱく質……………16.2 g 脂質……………25.4 g 炭水化物……………43.9 g 食塩相当量……………2.5 g

舞菜御膳

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のみ届けできます。

◆日替わりサンドイッチ 全品1パック B週 本体250円 (税270円)

1/6(木)	1/7(金)
小倉ホイップサンド	とりたまサンド
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) (木曜日お届け) 本体1,080円 (税1,166円)

鮭(サケ)とさつま揚げの香味ソースかけ	牛肉の牛蒡煮
鮭(サケ)とさつま揚げの香味ソースかけ・牛肉と牛蒡の炒め煮・茄子と蒸し鶏の土佐煮・京揚げ入りひじき・青豆の甘煮	牛肉の牛蒡煮・あさりのトマトソース・南瓜のチーズ焼き風・豆腐の甘味噌あん・キャベツのゆかり和え
アレルゲン(卵・乳・小麦) 228kcal、食塩相当量1.9g。 カンゾウ使用。	アレルゲン(乳・小麦) 231kcal、食塩相当量1.9g。

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れ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。

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ご注文変更や休止は、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



0120-025-261



食卓を笑顔に、地域を豊かに。

クルコ

メインメニュー・セットメニュー