

# 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。

	1/10(月)	1/11(火)	1/12(水)	1/13(木)	1/14(金)
舞菜おかず	八宝菜 <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	鶏肉の肉味噌だれ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> 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>	プルコギ風牛肉の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豆腐ハンバーグ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	牛肉コロッケ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	お魚厚揚げの煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	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>	イカフリッター(青さ風味) <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	根菜と豚肉のしぐれ煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	舞茸とピーマンのマヨ炒め <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 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ほうれん草としめじのおひたし <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>	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、かじを含みます)</small>
	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	くわいの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ナスの中華だれ <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</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>
	こんにゃくとわかめの酢の物	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>	カリフラワーと玉子のサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	人参と蒸し鶏のサラダ <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
	うぐいす豆	高菜漬け <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>	葉大根とちりめんの和え物	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	*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用		*着色料(ラック)使用
熱量…………… 379 kcal たんぱく質…………… 12.8 g 脂質…………… 23.5 g 炭水化物…………… 29.3 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 392 kcal たんぱく質…………… 19.7 g 脂質…………… 23.0 g 炭水化物…………… 26.2 g 食塩相当量…………… 3.7 g	熱量…………… 367 kcal たんぱく質…………… 17.0 g 脂質…………… 19.7 g 炭水化物…………… 30.1 g 食塩相当量…………… 3.4 g	熱量…………… 409 kcal たんぱく質…………… 17.3 g 脂質…………… 27.2 g 炭水化物…………… 24.0 g 食塩相当量…………… 3.1 g	熱量…………… 392 kcal たんぱく質…………… 14.2 g 脂質…………… 23.5 g 炭水化物…………… 30.7 g 食塩相当量…………… 3.1 g	

本体580円  
(¥626\*税)

	1/10(月)	1/11(火)	1/12(水)	1/13(木)	1/14(金)
舞菜弁当	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	山菜ご飯 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	八宝菜 <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</small>	鶏肉の肉味噌だれ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> 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>	プルコギ風牛肉の炒め物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豆腐ハンバーグ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	舞茸とピーマンのマヨ炒め <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 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	ほうれん草としめじのおひたし <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>	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、かじを含みます)</small>
	がんもの煮物 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	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>	くわいの甘酢炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ナスの中華だれ <small>(原材料の一部に小麦、えびを含みます)</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>
	こんにゃくとわかめの酢の物	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>	カリフラワーと玉子のサラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	人参と蒸し鶏のサラダ <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
	うぐいす豆	高菜漬け <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>	葉大根ちりめんの和え物	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	*甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)使用		*着色料(ラック)使用
熱量…………… 446 kcal たんぱく質…………… 12.5 g 脂質…………… 11.1 g 炭水化物…………… 71.6 g 食塩相当量…………… 2.1 g	熱量…………… 494 kcal たんぱく質…………… 15.9 g 脂質…………… 15.4 g 炭水化物…………… 70.1 g 食塩相当量…………… 2.3 g	熱量…………… 441 kcal たんぱく質…………… 16.6 g 脂質…………… 9.9 g 炭水化物…………… 68.7 g 食塩相当量…………… 2.7 g	熱量…………… 517 kcal たんぱく質…………… 12.9 g 脂質…………… 19.6 g 炭水化物…………… 69.9 g 食塩相当量…………… 2.0 g	熱量…………… 475 kcal たんぱく質…………… 12.3 g 脂質…………… 14.9 g 炭水化物…………… 72.9 g 食塩相当量…………… 2.9 g	

本体535円  
(¥577\*税)

\*ご飯の量は約150gです。白米:国産(宮城県産)。

	1/10(月)	1/11(火)	1/12(水)	1/13(木)	1/14(金)
舞菜しつかりおかず	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>	<b>今週のおすすめ</b> さばの味噌煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	豚肉と野菜の炒め物 <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>	チンジャオロース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>
	ブロッコリーとエビの炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)</small>	肉団子のケチャップ和え <small>(原材料の一部に卵、乳成分、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>	鶏と野菜の包み揚げ煮 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	野菜コロッケ <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
	もやしと小松菜の玉子炒め <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</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>	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>	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>	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>
	大根サラダ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</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>	人参サラダ <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	カリフラワーのマリネ
		*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			
	熱量…………… 413 kcal たんぱく質…………… 23.6 g 脂質…………… 27.5 g 炭水化物…………… 18.0 g 食塩相当量…………… 2.8 g	熱量…………… 492 kcal たんぱく質…………… 24.6 g 脂質…………… 35.9 g 炭水化物…………… 17.6 g 食塩相当量…………… 2.4 g	熱量…………… 423 kcal たんぱく質…………… 18.6 g 脂質…………… 24.7 g 炭水化物…………… 31.2 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 378 kcal たんぱく質…………… 16.4 g 脂質…………… 21.1 g 炭水化物…………… 30.6 g 食塩相当量…………… 2.9 g	熱量…………… 426 kcal たんぱく質…………… 12.6 g 脂質…………… 24.7 g 炭水化物…………… 38.9 g 食塩相当量…………… 2.2 g

本体625円  
(¥675\*税)



1月10日(月)▶1月14日(金)

舞  
菜  
御  
膳

1/10(月)	1/11(火)	1/12(水)	1/13(木)	1/14(金)
牛肉の生姜炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	<b>今週のおすすめ</b> タラの おかかソース <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	鶏肉の味噌マヨソース <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)</small>	あんこうの甘酢あんかけ <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	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>
白はんぺんフライ <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	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>	焼き餃子(ニンニク抜き) <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	エビカツ <small>(原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)</small>
厚揚げの和風あん <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	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>	春雨と根菜のごまスープ煮 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>
野菜炒め <small>(原材料の一部に乳成分、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>	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>	油揚げの玉子とし <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
玉子焼き <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	さつま揚げと小松菜の煮物 <small>(原材料の一部に卵、小麦を含みます)</small>	チンゲン菜のごま和え <small>(原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)</small>	舞茸とピーマンの昆布炒め <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>
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>	根菜のうま塩炒め <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	里芋の甘辛和え <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</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>	甘味噌金平ごぼう
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>	きゅうりとツナの酢の物	カリフラワーのマリネ	ポテトサラダ <small>(原材料の一部に卵を含みます)</small>	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>
柚子広島菜 <small>(原材料の一部に小麦を含みます)</small>	もやしの赤しそ和え	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>	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	* 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		
熱量…………… 500 kcal たんぱく質…………… 15.8 g 脂質…………… 33.1 g 炭水化物…………… 34.9 g 食塩相当量…………… 3.0 g	熱量…………… 423 kcal たんぱく質…………… 24.3 g 脂質…………… 19.8 g 炭水化物…………… 37.3 g 食塩相当量…………… 3.9 g	熱量…………… 439 kcal たんぱく質…………… 21.1 g 脂質…………… 25.1 g 炭水化物…………… 31.9 g 食塩相当量…………… 3.9 g	熱量…………… 442 kcal たんぱく質…………… 21.7 g 脂質…………… 22.3 g 炭水化物…………… 38.9 g 食塩相当量…………… 3.4 g	熱量…………… 551 kcal たんぱく質…………… 20.8 g 脂質…………… 32.2 g 炭水化物…………… 44.3 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)

1/10(月)	1/11(火)	1/12(水)	1/13(木)	1/14(金)
たまごサンド	具材たっぷりポテトサラダサンド	ジュースーハムマヨサンド	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)のおろしポン酢	鶏唐揚げの葱甘酢がけ
鱈(タラ)のおろしポン酢・鶏すき・カリフラワーのハーブ和え・いんげんとコーンのバター炒め・もやしと木耳のラー油和え	鶏唐揚げの葱甘酢がけ・海老と卵のチリソース・ブロッコリーの塩昆布和え・さつま芋のパン煮・ザーサイ
アレルギー(乳・小麦) 193kcal、食塩相当量1.6g。	アレルギー(卵・乳・小麦・えび) 288kcal、食塩相当量1.8g。 カンゾウ使用。

## 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。

