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。

舞菜 おかずコース

本体580円（税626.4円）

12/2（月）	12/3（火）	12/4（水）	12/5（木）	12/6（金）
おでん （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	鶏肉の味噌マヨソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	白身魚のパン粉焼き （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	デミソースハンバーグ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	新登場 ブリの粕漬け焼き
牛肉コロッケ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	魚肉ソーセージの玉子とじ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	焼き餃子（ニンニク抜き） （原材料の一部に小麦を含みます）	イカフリッター（青さ風味） （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	豚すき煮 （原材料の一部に小麦を含みます）
しろ菜とツナの中華和え	高野豆腐と野菜の煮しめ （原材料の一部に小麦を含みます）	ブロッコリーのスープ煮 （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	ほうれん草とエリンギの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）
きくらげの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	ささがき金平 （原材料の一部に小麦を含みます）	うの花 （原材料の一部に小麦を含みます）	人参とピーマンの甘辛炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	マカロニのトマトクリーム和え （原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます）
千切りポテトサラダ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	玉葱とコーンのサラダ	もやしと根菜のサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	竹輪とえのきの柚子こしょうマヨ和え （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	さつまいもの白和え
きゅうり漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	いんげんの昆布和え （原材料の一部に小麦を含みます）	黒豆 （原材料の一部に小麦を含みます）	野沢菜のごま和え （原材料の一部に小麦を含みます）	葉大根のポン酢和え （原材料の一部に小麦を含みます）
		＊甘味料（カンゾウ）、着色料（ラック）使用		
熱量 401 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 23.9 g 炭水化物 32.9 g ナトリウム 1,186 mg 食塩相当量（塩分） (3.0 g)	熱量 448 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 26.8 g 炭水化物 31.2 g ナトリウム 1,384 mg 食塩相当量（塩分） (3.5 g)	熱量 363 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.9 g 炭水化物 29.2 g ナトリウム 772 mg 食塩相当量（塩分） (2.0 g)	熱量 349 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 29.0 g ナトリウム 1,364 mg 食塩相当量（塩分） (3.5 g)	熱量 316 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.2 g 炭水化物 19.7 g ナトリウム 670 mg 食塩相当量（塩分） (1.7 g)

舞菜 お弁当コース

本体535円（税577.8円）

12/2（月）	12/3（火）	12/4（水）	12/5（木）	12/6（金）
赤飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
おでん （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	鶏肉の味噌マヨソース （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	白身魚のパン粉焼き （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	デミソースハンバーグ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	新登場 ブリの粕漬け焼き
しろ菜とツナの中華和え	高野豆腐と野菜の煮しめ （原材料の一部に小麦を含みます）	ブロッコリーのスープ煮 （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	ほうれん草とエリンギの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）
きくらげの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	ささがき金平 （原材料の一部に小麦を含みます）	うの花 （原材料の一部に小麦を含みます）	人参とピーマンの甘辛炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	マカロニのトマトクリーム和え （原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます）
千切りポテトサラダ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	玉葱とコーンのサラダ	もやしと根菜のサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	竹輪とえのきの柚子こしょうマヨ和え （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	さつまいもの白和え
きゅうり漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	いんげんの昆布和え （原材料の一部に小麦を含みます）	黒豆 （原材料の一部に小麦を含みます）	野沢菜のごま和え （原材料の一部に小麦を含みます）	葉大根のポン酢和え （原材料の一部に小麦を含みます）
		＊甘味料（カンゾウ）、着色料（ラック）使用		
熱量 446 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 69.6 g ナトリウム 1,128 mg 食塩相当量（塩分） (2.9 g)	熱量 532 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 18.2 g 炭水化物 73.8 g ナトリウム 684 mg 食塩相当量（塩分） (1.7 g)	熱量 482 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 65.9 g ナトリウム 526 mg 食塩相当量（塩分） (1.3 g)	熱量 485 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 73.5 g ナトリウム 1,032 mg 食塩相当量（塩分） (2.6 g)	熱量 462 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 66.3 g ナトリウム 490 mg 食塩相当量（塩分） (1.2 g)

＊ご飯の量は約150gです。白米:国産（宮城県産）。

舞菜 しっかりおかずコース

本体625円（税675円）

12/2（月）	12/3（火）	12/4（水）	12/5（木）	12/6（金）
月見つくね （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	ミックス玉子とじ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます）	ポークカレー （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	新登場 ハガツオと野菜のバター風味 （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	今週のおすすめ 味噌ヒレカツ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
さばの塩焼き （原材料の一部に小麦を含みます）	豚肉の高菜炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	黒はんぺんフライ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	しゅうまい （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
糸昆布の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	肉味噌キャベツ （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	春雨と根菜のごまスープ煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	人参とピーマンの甘辛炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	くわいのたらこバター醤油炒め （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）
豆のごま和えサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	大根サラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	野菜のマリネ （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	うの花サラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	きゅうりとツナのサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）
	＊増粘剤（カラギナン）使用			
熱量 395 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 22.0 g 炭水化物 27.2 g ナトリウム 1,015 mg 食塩相当量（塩分） (2.6 g)	熱量 422 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 26.7 g 炭水化物 26.5 g ナトリウム 1,374 mg 食塩相当量（塩分） (3.5 g)	熱量 398 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 24.3 g 炭水化物 33.9 g ナトリウム 1,472 mg 食塩相当量（塩分） (3.7 g)	熱量 462 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 29.1 g 炭水化物 28.2 g ナトリウム 1,042 mg 食塩相当量（塩分） (2.6 g)	熱量 459 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 29.0 g 炭水化物 33.7 g ナトリウム 848 mg 食塩相当量（塩分） (2.2 g)

メインメニュー　セットメニュー

12月2日（月）▶12月6日（金）

舞菜 御膳（ごぜん）コース

本体690円（税込745.2円）

12/2（月）	12/3（火）	12/4（水）	12/5（木）	12/6（金）
牛肉のビビンバ風炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	サーモンフライ（タルタルソース付） （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	豚肉と里芋の照り煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	ホキのオニオンソース （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	今週のおすすめ 鶏肉と野菜の味噌だれ （原材料の一部に小麦を含みます）
アジの落とし揚げ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	豚肉の玉子とじ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	紅ズワイガニ入りクリームコロッケ （原材料の一部に乳成分、小麦、かにを含みます）	厚揚げと豚肉のオイスター炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	えびとイカのカツ （原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます）
高野豆腐の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	ピーマンと肉の手まり揚げ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ほうれん草ベーコン炒め （原材料の一部に卵、乳成分を含みます）	チンゲン菜とひき肉の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	にらと玉子の炒め物 （原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます）
小松菜とウインナーの炒め物	チンゲン菜と竹輪の和え物 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	もやしとコーンの炒め物	さつま揚げと小松菜の煮物 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ヤングコーンの甘酢炒め （原材料の一部に小麦を含みます）
カリフラワーの明太ソース和え （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	れんこんの中華炒め煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	いんげんのおかか和え （原材料の一部に小麦を含みます）	ささがき金平 （原材料の一部に小麦を含みます）	ほうれん草とえのきのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）
平春雨の炒め物 （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	茎わかめの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	油揚げの味噌炒め	ほうれん草となめこのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	イタリアン野菜の炒め物
豆のごま和えサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）	大根サラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ちりめん風味のサラダ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	うの花サラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	きゅうりとツナのサラダ （原材料の一部に小麦を含みます）
葉大根のポン酢和え （原材料の一部に小麦を含みます）	きゅうり漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	白菜の梅酢和え （原材料の一部に小麦を含みます）	キャベツの辛子和え （原材料の一部に小麦を含みます）	れんこんのおかか和え （原材料の一部に小麦を含みます）
＊着色料（ラック）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用	＊増粘剤（カラギナン）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		＊甘味料（アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物）使用
熱量 433 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 28.1 g 炭水化物 25.3 g ナトリウム 1,293 mg 食塩相当量（塩分） (3.3 g)	熱量 479 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 28.7 g 炭水化物 34.7 g ナトリウム 1,291 mg 食塩相当量（塩分） (3.3 g)	熱量 525 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 28.4 g 炭水化物 45.5 g ナトリウム 1,631 mg 食塩相当量（塩分） (4.1 g)	熱量 410 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.6 g 炭水化物 41.9 g ナトリウム 1,528 mg 食塩相当量（塩分） (3.9 g)	熱量 511 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 29.6 g 炭水化物 37.2 g ナトリウム 1,398 mg 食塩相当量（塩分） (3.6 g)

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のみお届けできます。

◆冷凍おかず３個セット（１食あたり食塩相当量平均2g以下）（水･木曜日お届け）

＊冷凍おかずの食塩相当量は平均で１食あたり2g以下となるようにメニューを組み合わせています。

本体1,550円（税込1,674円）

クリームシチュー	茄子と鰆（サワラ）の柚子胡椒添え	鶏のトマトソースとじゃが芋のコンソメ煮
クリームシチュー・カジキのバジルソース・卵焼きのミートソース・ブロッコリーのソテー・昆布豆	茄子と鰆（サワラ）の柚子胡椒添え・ロールキャベツのトマト煮・ブロッコリーのクリーム和え・切干大根煮・豆と牛蒡の甘煮	鶏のトマトソース・じゃが芋のコンソメ煮・明石焼き・蓮根の炒め物・ツナとコーンのおから和え
アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 ３０１ｋｃａｌ、食塩相当量：１．７ｇ。	アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 ２０４ｋｃａｌ、食塩相当量：２．０ｇ。 甘味料・カンゾウ、発色剤・亜硝酸Ｎａ使用。	アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 ２２５ｋｃａｌ、食塩相当量：１．６ｇ。 発色剤・亜硝酸Ｎａ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

夕食宅配 KuruCo クルコ 0120-025-261

電子レンジ温め時間の目安

出 力	弁 当	おかず･御膳	冷凍おかず
500W	2分	1分30秒～2分	4分
700W	1分	1分～1分30秒	3分30秒

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 コープクルコ
食卓を笑顔に、地域を豊かに。