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

本体580円（税626.4円）

2/14（月）	2/15（火）	2/16（水）	2/17（木）	2/18（金）
今週のおすすめ 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)	ホキの香草焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	牛肉とじゃが芋の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	海鮮プルコギ風炒め物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	豚肉の生姜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
姫高野の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	豚すき煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	まぐろ野菜カツ (原材料の一部に小麦を含みます)	水餃子のみぞれあん (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	ひろうすの煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
ナスと玉葱のぽん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	つきこんにゃくのたらこ煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草としめじのおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	ブロッコリーとカニカマのスープ煮 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)
いんげんとベーコンの炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	油揚げの玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	筍の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	里芋の青さ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	玉子焼き (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
もやしとピーマンのさっぱり和え	キャベツのごまマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	きゅうりとわかめの酢の物	ツナコーンサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	大学芋 (原材料の一部に小麦を含みます)
桜大根漬け	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	葉大根とちりめんの和え物	うぐいす豆	野沢菜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)
＊増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）、甘味料（ステビア）使用				＊着色料（ラック）、甘味料（カンゾウ）使用
熱量 439 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 29.0 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 313 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 466 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 28.1 g 炭水化物 37.5 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 303 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 37.2 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 333 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.6 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.9 g

舞菜弁当

本体535円（税577.8円）

2/14（月）	2/15（火）	2/16（水）	2/17（木）	2/18（金）
ご飯	ご飯	ご飯	五目ご飯 (原材料の一部に小麦を含みます)	ご飯
今週のおすすめ 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)	ホキの香草焼き (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	牛肉とじゃが芋の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	海鮮プルコギ風炒め物 (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	豚肉の生姜炒め (原材料の一部に小麦を含みます)
ナスと玉葱のぽん酢和え (原材料の一部に小麦を含みます)	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)	つきこんにゃくのたらこ煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	ほうれん草としめじのおひたし (原材料の一部に小麦を含みます)	ブロッコリーとカニカマのスープ煮 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)
いんげんとベーコンの炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	油揚げの玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	筍の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	里芋の青さ風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	玉子焼き (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
もやしとピーマンのさっぱり和え	キャベツのごまマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	きゅうりとわかめの酢の物	ツナコーンサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	大学芋 (原材料の一部に小麦を含みます)
桜大根漬け	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	葉大根とちりめんの和え物	うぐいす豆	野沢菜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)
＊増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）、甘味料（ステビア）使用				＊着色料（ラック）、甘味料（カンゾウ）使用
熱量 556 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 22.2 g 炭水化物 71.6 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 443 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.0 g 炭水化物 62.6 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 477 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.0 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 429 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 461 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 1.4 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

本体625円（税675円）

2/14（月）	2/15（火）	2/16（水）	2/17（木）	2/18（金）
豚肉と野菜の柚子味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	牛肉とナスの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ ロースカツのチーズトマトソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	アジのみりん風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	チキン南蛮（タルタルソース付） (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
金平ごぼう入りちぎり揚げ	タラのフライ (原材料の一部に小麦を含みます)	すり身天煮 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	揚げ餃子（しょうゆ付）	絹ごし揚げ煮（お好み風） (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)
ポテトのコーンポタージュ風味 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	こんにゃくとメンマの甘辛炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	人参とベーコンの洋風炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	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)	スクランブルエッグ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
ピーマンの昆布和え (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)	カリフラワーのカレーピクルス	大学芋 (原材料の一部に小麦を含みます)	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	＊増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用		
熱量 389 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 23.4 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 409 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 26.8 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 428 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 23.3 g 炭水化物 36.7 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 364 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 38.4 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 564 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 38.0 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 3.2 g

メインメニュー　セットメニュー

2022年2月3回

2月14日(月)▶2月18日(金)

舞菜御膳

2/14(月)	2/15(火)	2/16(水)	2/17(木)	2/18(金)
メルルーサの照り焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏のから揚げ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週のおすすめ さばの甘酢あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ハッシュドビーフ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	おでん (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
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)	お魚厚揚げの煮物 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	肉じゃが (原材料の一部に小麦を含みます)	梅とひじきの豆腐カツ (原材料の一部に小麦を含みます)	肉団子のケチャップ和え (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め (原材料の一部に卵、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)	チンゲン菜とひき肉の炒め物	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)	れんこんの中華炒め煮 (原材料の一部に小麦を含みます)
小松菜とツナの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	切干大根煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	玉葱といんげんの炒め物	こんにゃくとメンマの甘辛炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	人参とベーコンの洋風炒め (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)
もやしとにらの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜の錦糸和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	キャベツの煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	ブロッコリーとカニカマのスープ煮 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	ほうれん草ともやしの和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)
ポテトのコーンポタージュ風味 (原材料の一部に卵、乳成分、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)	小松菜と舞茸の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	スクランブルエッグ (原材料の一部に卵、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)
ピーマンの昆布和え (原材料の一部に小麦を含みます)	カリフラワーのカレーピクルス	れんこんと蒸し鶏の青しそマヨ和え (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	キャベツとチーズのサラダ (原材料の一部に卵、乳成分を含みます)	紅あずまのサラダ
大根なます(柚子風味) (原材料の一部に小麦を含みます)	葉大根のおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	しば漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	福神漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆
			＊増粘剤(カラギナン)、着色料(ラック)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
熱量 431 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 24.0 g 炭水化物 31.2 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 468 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 26.6 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 4.1 g	熱量 516 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 31.9 g 炭水化物 35.1 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 520 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 32.0 g 炭水化物 42.2 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 418 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 46.8 g 食塩相当量 3.6 g

本体690円(税込745.2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のみお届けできます。

◆日替わりサンドイッチ B週

全品1パック 本体250円(税込270円)

2/14 (月)	2/15 (火)	2/16 (水)	2/17 (木)	2/18 (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
アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 384kcal、食塩相当量:2.1g カラギナン、亜硝酸Na使用。	アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 509kcal、食塩相当量:2.4g	アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 469kcal、食塩相当量:2.4g	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)(水・木曜日お届け)

本体1,080円(税込1,166.4円)

鯵(アジ)の柚庵焼き	まろやか黒酢の酢豚
鯵(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・水菜と白菜の煮浸し・トマトと卵の洋風和え・茄子のそぼろあんかけ
アレルゲン〔卵・乳・小麦・えび〕 239kcal、食塩相当量1.5g。	アレルゲン〔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。

co-op コープクルコ
食卓を笑顔に、地域を豊かに。