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）

2/21（月）	2/22（火）	2/23（水）	2/24（木）	2/25（金）
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	今週のおすすめ 鶏肉のかぶおろしあん （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	八宝菜 （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	牛肉のビビンバ風 （原材料の一部に小麦を含みます）	ブリの照り煮 （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）	白はんぺんフライ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	肉詰めいなり煮 （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	牛肉とメンマの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）
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）	小松菜と豚肉の煮物 （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）	キャベツとあさりの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	ほうれん草と油揚げのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）
カリフラワーの柚子胡椒和え （原材料の一部に小麦を含みます）	糸昆布の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	竹輪とピーマンの甘辛炒め （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	くわいの甘酢炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	れんこんの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）
カニカマと玉葱の中華風酢の物 （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	ブロッコリーのタルタルサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	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）	大根サラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	玉葱とチーズのマスタードサラダ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
大根漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	白菜の梅酢風味 （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）	玉葱ときゅうりの和え物	いんげんのごま和え （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）
＊着色料（ラック）使用	＊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）、増粘剤（カラギナン）使用	
熱量 441 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 28.6 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 392 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 25.5 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 313 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.0 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 396 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 26.4 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 331 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.8 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 2.3 g

舞菜弁当

本体535円（税577.8円）

2/21（月）	2/22（火）	2/23（水）	2/24（木）	2/25（金）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	わかめご飯
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	今週のおすすめ 鶏肉のかぶおろしあん （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	八宝菜 （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	牛肉のビビンバ風 （原材料の一部に小麦を含みます）	ブリの照り煮 （原材料の一部に小麦を含みます）
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）	小松菜と豚肉の煮物 （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）	キャベツとあさりの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	ほうれん草と油揚げのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）
カリフラワーの柚子胡椒和え （原材料の一部に小麦を含みます）	糸昆布の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	竹輪とピーマンの甘辛炒め （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	くわいの甘酢炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	れんこんの煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）
カニカマと玉葱の中華風酢の物 （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	ブロッコリーのタルタルサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	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）	大根サラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	玉葱とチーズのマスタードサラダ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
大根漬け （原材料の一部に小麦を含みます）	白菜の梅酢風味 （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）	玉葱ときゅうりの和え物	いんげんのごま和え （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）
＊着色料（ラック）使用	＊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）、増粘剤（カラギナン）使用	
熱量 478 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.9 g 炭水化物 71.3 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 455 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.0 g 炭水化物 62.2 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 469 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 71.8 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 502 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 18.8 g 炭水化物 67.8 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 475 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 71.0 g 食塩相当量 2.4 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）

2/21（月）	2/22（火）	2/23（水）	2/24（木）	2/25（金）
天ぷら（天つゆ付） （原材料の一部に小麦、えびを含みます）	飛騨牛コロッケ（ソース付） （原材料の一部に乳成分、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）	今週のおすすめ チキンのクリームシチュー （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	酢豚風炒め （原材料の一部に小麦を含みます）
しろ菜と豚肉の中華炒め （原材料の一部に卵、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）	鶏肉の八幡巻き （原材料の一部に小麦を含みます）	フィッシュカツ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	揚げ出し豆腐のみぞれあん （原材料の一部に小麦を含みます）
いんげんとちりめんの炒め煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	カリフラワーの柚子胡椒和え （原材料の一部に小麦を含みます）	糸こんにゃくのたらこ炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	ほうれん草と油揚げのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	きくらげと人参の炒り玉子 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
くわいと蒸し鶏のおかか葱風味 （原材料の一部に小麦を含みます）	玉葱入りコールスローサラダ （原材料の一部に卵を含みます）	かぼちゃサラダ （原材料の一部に卵、乳成分、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）	ブロッコリーとカニカマのサラダ （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）
	＊増粘剤（カラギナン）使用			＊着色料（ラック）使用
熱量 389 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 26.2 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 480 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 27.7 g 炭水化物 45.9 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 431 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 31.3 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 429 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 22.9 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 418 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 23.6 g 炭水化物 36.4 g 食塩相当量 2.9 g

メインメニュー　クルコ

メインメニュー　セットメニュー

2022年2月4回

2月21日(月)▶2月25日(金)

舞菜御膳

2/21(月)	2/22(火)	2/23(水)	2/24(木)	2/25(金)
豚肉とキャベツの甘味噌炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ホキのごまわさびソース (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	タンドリーチキン (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	ミックスフライ(ソース付) (原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます)	今週のおすすめ 牛焼肉 (原材料の一部に小麦を含みます)
れんこん挟み揚げ天(天つゆ付) (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	メンチカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	真ダイ入りつみれの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	つくねの大葉巻き (原材料の一部に卵、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)
がんもの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	キャベツと蒸し鶏の塩だれ和え (原材料の一部に小麦を含みます)	山形芋煮風 (原材料の一部に小麦を含みます)	山芋のスクランブルエッグ風 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	ご当地 長崎 浦上そぼろ (原材料の一部に小麦を含みます)
ふきとわかめの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ミックス野菜の炒め物 (原材料の一部に乳成分を含みます)	もち麸の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	カリフラワーの柚子胡椒和え (原材料の一部に小麦を含みます)	筍の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
人参とひき肉の金平 (原材料の一部に小麦を含みます)	小松菜とウインナーの炒め物	しろ菜の煮びたし (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜と蒲鉾の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	きくらげと人参の炒り玉子 (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)	大根の煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	くわいのかつお風味 (原材料の一部に小麦を含みます)	根菜の甘酢炒め (原材料の一部に小麦を含みます)	ピーマンとちりめんの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)
ポテトサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	かぼちゃサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	玉葱とピーマンのマリネ (原材料の一部に乳成分、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)	ブロッコリーとカニカマのサラダ (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)
高菜玉子 (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	もやしの赤しそ和え	福神漬け (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)	黒豆 (原材料の一部に小麦を含みます)
＊発色剤(亜硝酸Ｎａ)使用			＊甘味料(アスパルテーム・Ｌ－フェニルアラニン化合物)、増粘剤(カラギナン)、発色剤(亜硝酸Ｎａ)使用	＊着色料(ラック)使用
本体690円(税込745.2円) 熱量 563 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 36.5 g 炭水化物 39.0 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 462 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 25.4 g 炭水化物 35.1 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 415 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.9 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 440 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.6 g 炭水化物 41.5 g 食塩相当量 4.4 g	熱量 484 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 30.5 g 炭水化物 34.8 g 食塩相当量 3.3 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。

◆日替わりサンドイッチ A週

全品1パック 本体250円(税込270円)

2/21 (月)	2/22 (火)	2/23 (水)	2/24 (木)	2/25 (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
アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 411kcal、食塩相当量:2.2g	アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 379kcal、食塩相当量:2.2g カラギナン、亜硝酸Na使用。	アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 286kcal、食塩相当量:2.4g カラギナン、亜硝酸Na使用。	アレルゲン〔乳・小麦〕 269kcal、食塩相当量:0.7g カラギナン使用。	アレルゲン〔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(税込1,166.4円)

鰈(カレイ)のムニエル	鶏ささみのチーズ焼き
鰈(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・ビーフン・白菜とベーコン炒め・さつま芋のリンゴジュース煮
アレルゲン〔卵・乳・小麦〕 267kcal、食塩相当量1.9g。	アレルゲン〔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(クルコ) 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。