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

2/28（月）	3/1（火）	3/2（水）	3/3（木）	3/4（金）
プルコギ風牛肉の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	豆腐ハンバーグ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	鶏肉と野菜の肉味噌だれ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週のおすすめ タラのピリ辛ごまソース (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉のハヤシソース (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
生姜入りコロッケ (原材料の一部に乳成分、小麦、かにを含みます)	鶏と野菜のバター醤油炒め (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	エビカツ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	豚肉の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	お魚厚揚げの煮物 (原材料の一部に卵、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)	舞茸とピーマンのマヨ炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	小松菜とカニカマの煮物 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	ほうれん草とひき肉の和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ねぎ焼き (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)	ブロッコリーのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	人参しりしり (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)	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)
野菜のマリネ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	もやしと根菜のサラダ	玉葱とコーンのサラダ	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)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
うぐいす豆	大根の赤しそ和え	高菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	フルーツシロップ和え	福神漬け (原材料の一部に小麦を含みます)
		＊着色料（ラック）使用		
本体580円（税込626.4円） 熱量 400 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 24.3 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 359 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 22.4 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 414 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 335 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.5 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 378 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 21.6 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 3.1 g

舞菜弁当

2/28（月）	3/1（火）	3/2（水）	3/3（木）	3/4（金）
ご飯	赤飯	ご飯	ご飯	ご飯
プルコギ風牛肉の炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	豆腐ハンバーグ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	鶏肉と野菜の肉味噌だれ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	今週のおすすめ タラのピリ辛ごまソース (原材料の一部に小麦を含みます)	豚肉のハヤシソース (原材料の一部に乳成分、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)	舞茸とピーマンのマヨ炒め (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	小松菜とカニカマの煮物 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	ほうれん草とひき肉の和え物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ねぎ焼き (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)	ブロッコリーのおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	人参しりしり (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)	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)
野菜のマリネ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)	もやしと根菜のサラダ	玉葱とコーンのサラダ	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)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
うぐいす豆	大根の赤しそ和え	高菜漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	フルーツシロップ和え	福神漬け (原材料の一部に小麦を含みます)
		＊着色料（ラック）使用		
本体535円（税込577.8円） 熱量 485 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 15.3 g 炭水化物 72.1 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 468 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 70.0 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 474 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 71.4 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 460 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 9.6 g 炭水化物 71.4 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 477 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 71.1 g 食塩相当量 2.0 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

2/28（月）	3/1（火）	3/2（水）	3/3（木）	3/4（金）
根菜入りつくねハンバーグ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	シーフードカレー (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、えびを含みます)	牛肉と野菜の塩炒め（炭火風味） (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ ホキのパン粉焼き (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	塩唐揚げ (原材料の一部に卵、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)	揚げしゅうまい (原材料の一部に卵、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)	平サヤいんげんと豆腐の洋風炒り煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	カニ入り信田巻煮 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)
油揚げの味噌炒め	小松菜とツナのレモン風味炒め	かぼちゃの煮物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ウインナーと野菜のケチャップ炒め	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)
玉葱とパプリカの中華風酢の物 (原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます)	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)	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)	カリフラワーと玉子のサラダ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	マカロニサラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
＊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	
本体625円（税込675円） 熱量 364 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.4 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 444 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 31.9 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 442 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 28.6 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 365 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 474 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 29.1 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 3.0 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3月1回

2月28日（月）▶3月4日（金）

舞菜御膳

2/28（月）	3/1（火）	3/2（水）	3/3（木）	3/4（金）
ブリの照り煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	今週のおすすめ 鶏肉のマーマレード風味 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	アジのメンチカツ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	牛肉とブロッコリーの炒め物 （原材料の一部に小麦を含みます）	エビと野菜のグラタン風 （原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます）
肉巻の甘酢あん （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	エビと野菜の中華炒め （原材料の一部に卵、小麦、えびを含みます）	根菜と豚肉のしぐれ煮 （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）	牛肉コロッケ （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）
くわいとベーコンの炒め物 （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、小麦を含みます）	平サヤいんげんと豆腐の洋風炒り煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	ほうれん草とひき肉の和え物 （原材料の一部に小麦を含みます）	魚肉ソーセージの炒め物 （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）	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）	しゅうまい （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ごぼうのおかか煮 （原材料の一部に小麦を含みます）	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）
スクランブルエッグ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	小松菜ともやしのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	れんこん金平 （原材料の一部に小麦を含みます）	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）	小松菜とツナの煮物 （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）	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）	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）	油揚げの味噌炒め
マカロニサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	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）	玉葱とパプリカの中華風酢の物 （原材料の一部に卵、小麦、かにを含みます）	豆サラダ （原材料の一部に卵を含みます）	カリフラワーと玉子のサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
柚子広島菜 （原材料の一部に小麦を含みます）	金時豆	生姜昆布 （原材料の一部に小麦を含みます）	フルーツシロップ和え	大根漬け （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）使用	＊ゲル化剤（カラギナン）使用	＊増粘剤（カラギナン）、着色料（ラック）使用		＊甘味料（カンゾウ、アスパルテーム・Ｌ－フェニルアラニン化合物）使用
本体690円（税込745.2円） 熱量 407 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.9 g 炭水化物 35.0 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 533 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 34.9 g 炭水化物 31.1 g 食塩相当量 4.3 g	熱量 451 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 21.8 g 炭水化物 45.5 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 472 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 27.8 g 炭水化物 34.6 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 496 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 28.8 g 炭水化物 41.9 g 食塩相当量 4.1 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 B週

全品1パック 本体250円（税込270円）

2/28（月）	3/1（火）	3/2（水）	3/3（木）	3/4（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）

鮭（サケ）とさつま揚げの香味ソースがけ	牛肉の牛蒡煮
鮭（サケ）とさつま揚げの香味ソースがけ・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。

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。