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

3/7（月）	3/8（火）	3/9（水）	3/10（木）	3/11（金）
さば竜田の甘辛揚げ (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ 豚肉のぽん酢たれ (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)	ロールキャベツのホワイトソース煮 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	メルルーサのみりん風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
牛肉と玉葱の塩炒め (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)	根菜と豚肉のしぐれ煮 (原材料の一部に小麦を含みます)	海鮮しゅうまい (原材料の一部に卵、小麦、えび、かにを含みます)	すき焼き風コロッケ (原材料の一部に乳成分、小麦を含みます)
もち麩の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	平春雨と野菜の炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分、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)	小松菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、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)
もやしとにらの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ナスのみぞれ和え (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜とあさりの炒め物 (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)
人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	うの花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	カリフラワーのマリネ	ポテトサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	平サヤいんげんのピリ辛マヨ和え (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、かにを含みます)
葉大根のおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	柚子広島菜 (原材料の一部に小麦を含みます)	生姜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)
			＊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
本体580円（税込626.4円） 熱量 433 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 29.0 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 457 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 28.7 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 421 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 27.8 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 308 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 15.8 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 333 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 32.6 g 食塩相当量 2.5 g

舞菜弁当

3/7（月）	3/8（火）	3/9（水）	3/10（木）	3/11（金）
ちりめん高菜ご飯 (原材料の一部に小麦を含みます)	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
さば竜田の甘辛揚げ (原材料の一部に小麦を含みます)	今週のおすすめ 豚肉のぽん酢たれ (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)	ロールキャベツのホワイトソース煮 (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	メルルーサのみりん風味焼き (原材料の一部に小麦を含みます)
もち麩の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	平春雨と野菜の炒め物 (原材料の一部に卵、乳成分、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)	小松菜の玉子とじ (原材料の一部に卵、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)
もやしとにらの炒め物 (原材料の一部に小麦を含みます)	ナスのみぞれ和え (原材料の一部に小麦を含みます)	チンゲン菜とあさりの炒め物 (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)
人参サラダ (原材料の一部に小麦を含みます)	うの花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	カリフラワーのマリネ	ポテトサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	平サヤいんげんのピリ辛マヨ和え (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、かにを含みます)
葉大根のおかか和え (原材料の一部に小麦を含みます)	金時豆	きゅうり漬け (原材料の一部に小麦を含みます)	柚子広島菜 (原材料の一部に小麦を含みます)	生姜昆布 (原材料の一部に小麦を含みます)
			＊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
本体535円（税込577.8円） 熱量 555 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 21.6 g 炭水化物 73.8 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 564 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 20.7 g 炭水化物 75.3 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 466 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 14.7 g 炭水化物 68.7 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 406 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 9.3 g 炭水化物 66.8 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 414 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 7.3 g 炭水化物 67.3 g 食塩相当量 1.9 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

3/7（月）	3/8（火）	3/9（水）	3/10（木）	3/11（金）
今週のおすすめ 豚肉の焼肉風 (原材料の一部に小麦を含みます)	さわらのごま醤油焼き (原材料の一部に小麦を含みます)	鶏と水餃子の味噌鍋仕立て (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	イカ天甘酢あんかけ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	ハムカツ（ソース付） (原材料の一部に小麦を含みます)
春巻き (原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます)	栗かぼちゃコロッケ (原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます)	アジの落とし揚げ (原材料の一部に乳成分、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)	豚肉の玉子とじ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)
ナスの中華だれ (原材料の一部に小麦、えびを含みます)	人参の真砂和え (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)	菜の花と油揚げのおひたし (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)
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)	うの花サラダ (原材料の一部に卵、小麦を含みます)	平サヤいんげんのピリ辛マヨ和え (原材料の一部に卵、乳成分、小麦、かにを含みます)	ツナコーンサラダ (原材料の一部に卵を含みます)	ポテトサラダ (原材料の一部に卵を含みます)
＊甘味料(ステビア)使用		＊着色料(ラック)使用		＊発色剤(亜硝酸Ｎａ)使用
本体625円（税込675円） 熱量 418 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 27.4 g 炭水化物 29.2 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 470 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 27.4 g 炭水化物 33.8 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 360 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 21.0 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 411 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.3 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 446 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 23.4 g 炭水化物 39.5 g 食塩相当量 3.5 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

3月7日（月）▶3月11日（金）

2022年3月2回

舞菜御膳

3/7（月）	3/8（火）	3/9（水）	3/10（木）	3/11（金）
チキンカツ（ソース付） （原材料の一部に乳成分、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）	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）	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）	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）
エビとブロッコリーの炒め物 （原材料の一部に乳成分、小麦、えびを含みます）	鶏と野菜のレモン風味炒め	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）	豚肉のケチャップ炒め （原材料の一部に小麦を含みます）	ひろうすの煮物 （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
小松菜と豚肉の煮物 （原材料の一部に小麦を含みます）	肉団子の照り焼き （原材料の一部に卵、乳成分、小麦を含みます）	野菜入り洋風玉子焼き （原材料の一部に卵を含みます）	豆腐しんじょう天 （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）	春雨のうま塩炒め
油揚げの玉子とじ （原材料の一部に卵、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）	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）	もやしとコーンの炒め物	里芋の青さ風味 （原材料の一部に小麦を含みます）
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）	しろ菜とツナの中華和え	ほうれん草と蒲鉾のおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	人参の真砂和え （原材料の一部に小麦を含みます）	もやしとメンマの玉子炒め （原材料の一部に卵、小麦を含みます）
チンゲン菜の煮びたし （原材料の一部に小麦を含みます）	つきこんにゃくの炒め物 （原材料の一部に卵、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）	小松菜とちりめんのおひたし （原材料の一部に小麦を含みます）	ブロッコリーとウインナーの炒め物 （原材料の一部に乳成分、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）	うの花サラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	菜の花の辛子和え （原材料の一部に小麦を含みます）	ひじきとくわいのサラダ （原材料の一部に卵、小麦を含みます）	ケールのごま和え （原材料の一部に乳成分、小麦を含みます）
煮豆 （原材料の一部に小麦を含みます）	さつま芋の甘煮	桜大根漬け	葉大根のぽん酢和え （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）
＊増粘剤（カラギナン）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用		＊甘味料（ステビア）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）使用	＊甘味料（カンゾウ）使用	
熱量 481 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 25.5 g 炭水化物 41.3 g 食塩相当量 4.2 g	熱量 445 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 25.9 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 4.1 g	熱量 477 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 28.0 g 炭水化物 39.7 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 446 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 24.7 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 4.0 g	熱量 518 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 32.1 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 3.7 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 A週

全品1パック　本体250円（税込270円）

3/7（月）	3/8（火）	3/9（水）	3/10（木）	3/11（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）

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・さつま芋のパイン煮・ザーサイ
アレルゲン〔乳・小麦〕 193kcal、食塩相当量1.6g。	アレルゲン〔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。