

コープの配食クルリン・おかず献立表

普通食

期間 2019・1/7~1/12

☆届きましたら冷蔵庫で保管して、当日午後10時までにお召し上がりください。
(容器が入らなければ小鉢を取り出して、小鉢のみ冷蔵庫に入れてください。)
☆容器は軽く洗浄してお戻し頂けますようご協力ください。
※都合により下記献立が一部変更する場合がございます。ご了承ください。

	1月7日(月)	1月8日(火)	1月9日(水)	1月10日(木)	1月11日(金)	1月12日(土)
主菜A	えびフライ	グリルチキン	さばの味噌煮	和風ハンバーグ	たらのマスタードマヨグリル	沖縄風炊き込みご飯
副菜	キャベツとベーコンのケチャップ炒め 一口七草がゆ・厚焼き玉子 枝豆ポテトサラダ 大根醤油漬け	五目豆 野菜コロッケ 春菊の辛子マヨネーズ しそ昆布佃煮	ブロッコリーソテー 一口がんもの煮物 白菜の甘酢漬け きゅうりの漬物	小松菜と卵のソテー じゃが芋のクリーム煮 チョレギ風サラダ ザーサイ漬け	いんげんとさつま揚げの炒り煮 中華風かに玉 大根とじゃこの和え物 梅風味白菜漬け	ちくわとこんにゃくのピリ辛炒め えびかき揚げ 人参とツナの酢の物 福神漬け
おすすめコメント	「えびフライ」プリッとした天然エビを使用し、サクサクとした衣で包み揚げました。	「春菊の辛子マヨネーズ」冬が旬の春菊にはビタミンCが含まれています。ビタミンCには皮膚の健康維持や風邪の予防に役立つと言われています。	「さばの味噌煮」甘辛い味噌だれでじっくりと煮込み柔らかく仕上げました。ご飯との相性抜群です。	「和風ハンバーグ」あっさりとした醤油ベースの味付けにごまの香ばしい香りが広がるソースをかけました。	「たらのマスタードマヨグリル」たらにマスタードの酸味が広がるマイルドなソースをのせこんがり焼き上げました。	「沖縄風炊き込みご飯」豚肉、しいたけ、人参、ひじきの入った沖縄の言葉でじゅーしいと言われる炊き込みご飯です。
栄養表示	熱量514Kcal、蛋白質18.2g、脂質29.1g、炭水化物38.0g、Na1146mg	熱量391Kcal、蛋白質16.7g、脂質21.5g、炭水化物31.2g、Na1076mg	熱量360Kcal、蛋白質19.2g、脂質19.7g、炭水化物27.6g、Na931mg	熱量293Kcal、蛋白質11.9g、脂質16.8g、炭水化物24.0g、Na1282mg	熱量271Kcal、蛋白質36.8g、脂質12.7g、炭水化物22.5g、Na853mg	熱量470Kcal、蛋白質11.6g、脂質12.3g、炭水化物75.6g、Na1184mg
食塩相当量	2.9g	2.7g	2.4g	3.3g	2.2g	3.0g
アレルギー	えび、小麦、卵、大豆、乳、鶏肉、ゼラチン、牛肉、豚肉	鶏肉、小麦、乳、大豆、卵	さば、大豆、小麦、ごま、卵、りんご、鶏肉	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、ごま、卵、もも、ゼラチン	かに、小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、えび	えび、小麦、大豆、かに、豚肉、乳、鶏肉、りんご、ごま

<主菜の変更は、3日前までにご連絡をお願いします。>

主菜B	 <p>1月4日(金)~1月12日(土)の期間は 主菜Aのみのお届けです。</p>
副菜	
おすすめコメント	
栄養表示	
食塩相当量	
アレルギー	

サラダ	玉葱レタスサラダ	彩りキャベツ	大根ミックスサラダ	玉葱レタスサラダ	彩りキャベツ	大根ミックスサラダ
栄養表示	熱量33.4Kcal、蛋白質0.9g、脂質0.1g、炭水化物7.9g、塩分0g	熱量24Kcal、蛋白質1.3g、脂質0.2g、炭水化物5.5g、塩分0g	熱量19.8Kcal、蛋白質0.6g、脂質0.1g、炭水化物4.5g、塩分0g	熱量33.4Kcal、蛋白質0.9g、脂質0.1g、炭水化物7.9g、塩分0g	熱量24Kcal、蛋白質1.3g、脂質0.2g、炭水化物5.5g、塩分0g	熱量19.8Kcal、蛋白質0.6g、脂質0.1g、炭水化物4.5g、塩分0g

1月第2週	1月10日
大人気メニュー	木曜プレミアムメニュー
三元豚のかつ丼	天重 (えび天・いか天入り)
熱量613Kcal、蛋白質19.7g、脂質16.8g、炭水化物91.2g、Na1272mg、塩分3.2g	熱量641Kcal、蛋白質16.3g、脂質12.9g、炭水化物123.8g、Na519mg、塩分1.3g
小麦、卵、さば、大豆、ゼラチン、乳、豚肉	小麦、卵、いか、さば、大豆、えび

白米 (150g)
・熱量242Kcal、蛋白質4.1g、脂質0.6g、炭水化物52.5g、塩分0g

玄米ご飯 (150g)
・熱量236Kcal、蛋白質4.4g、脂質1.0g、炭水化物35.1g、塩分0g

※玄米は 白米7:玄米3 の配合です。
※当配食サービスでは 道産米 を使用しております。
※ライス容器は レンジ使用不可 です。
レンジ耐熱容器に移し、ご利用ください。