

コープの配食クルリン・おかず献立表

普通食

期間 2019・1/14~1/19

☆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14日(月)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月19日(土)
主菜A	鶏肉の金山寺味噌焼き	さんまの塩焼き	ポークチャップ	かれいの唐揚げ	チーズハンバーグ	三色鮭そぼろご飯
副菜	ひき肉とメンマの炒め物 五目巾着の煮物 梅おかか和え 彩り広島菜漬け	うの花 ポトフ ごぼうサラダ 釜炊きしょうが漬け	切干大根の煮物 牛肉コロッケ ほうれん草のお浸し ごま昆布佃煮	炒り豆腐 つみれと野菜の炊き合わせ 胡瓜の酢の物 金時煮豆	ザーサイ炒め 八宝菜 なめこのみぞれ和え 甘らっきょう	山菜と揚げの炒り煮 野菜さつま揚げ 白和え 甘口しそみそ
おすすめコメント	「鶏肉の金山寺味噌焼き」和歌山県の特産物とされている金山寺味噌を使用し、鶏肉を柔らかく仕上げました。	「さんまの塩焼き」北海道産の脂ののったさんまをあっさりとした塩焼きにしました。	「ポークチャップ」ケチャップの酸味と甘辛い味付けがご飯との相性抜群です！	「かれいの唐揚げ」カラッとこぼし揚げ、レモンを添えました。さっぱりとお召し上がりください。	「チーズハンバーグ」ジューシーなハンバーグに濃厚なチーズをのせこんがり焼き上げました。	「三色鮭そぼろご飯」そぼろ玉子・鮭・ほうれん草を彩りよく盛り付けました。
栄養表示	熱量308Kcal、蛋白質18.1g、脂質15.4g、炭水化物22.6g、Na1417mg	熱量407Kcal、蛋白質13.8g、脂質28.4g、炭水化物23.7g、Na952mg	熱量305Kcal、蛋白質17.9g、脂質12.7g、炭水化物31.2g、Na1226mg	熱量314Kcal、蛋白質20.5g、脂質14.1g、炭水化物23.5g、Na936mg	熱量308Kcal、蛋白質15.0g、脂質14.8g、炭水化物30.7g、Na1249mg	熱量509Kcal、蛋白質17.4g、脂質14.8g、炭水化物74.1g、Na1309mg
食塩相当量	3.6g	2.4g	3.1g	2.4g	3.2g	3.3g
アレルギー	小麦、乳、大豆、鶏肉、りんご、豚肉、ごま、牛肉	小麦、卵、さば、大豆、豚肉、鶏肉	豚肉、小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ごま	小麦、大豆、豚肉、鶏肉、卵、りんご	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、えび、いか、さば、豚肉、卵、りんご、ごま、ゼラチン	大豆、小麦、さけ、ごま、卵

<主菜の変更は、3日前までにご連絡をお願いします。>

	1月14日(月)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月19日(土)
主菜B	いわしフライ	豚肉のピリ辛炒め	子持ちにしんの一夜干し	鶏肉のクリームソース	あじの南蛮漬け	豚しゃぶの香味醤油たれ
副菜	上記同様	上記同様	上記同様	上記同様	上記同様	上記同様
おすすめコメント	「いわしフライ」サクサクとした衣に包み揚げました。食べ応えのある一品です。	「豚肉のピリ辛炒め」豆板醤や味噌を使用し、ピリッとしたコクのある味付けに仕上げました。	「子持ちにしんの一夜干し」筒切りの子持ちにしんを塩味であっさり焼き上げました。	「鶏肉のクリームソース」コーン入りのまるやかで優しい味付けのソースを鶏肉にかけました。	「あじの南蛮漬け」こんがり焼き上げたあじにさっぱりとした南蛮酢に漬けた野菜をのせました。	「豚しゃぶの香味醤油たれ」にんにく・生姜・長葱で香ばしく仕上げたたれが豚しゃぶとよく合います。
栄養表示	熱量335Kcal、蛋白質15.6g、脂質17.8g、炭水化物26.9g、Na1139mg	熱量382Kcal、蛋白質13.8g、脂質23.6g、炭水化物29.2g、Na1078mg	熱量347Kcal、蛋白質19.9g、脂質18.6g、炭水化物27.3g、Na1127mg	熱量365Kcal、蛋白質19.2g、脂質19.6g、炭水化物24.4g、Na1067mg	熱量286Kcal、蛋白質19.9g、脂質12.5g、炭水化物23.6g、Na1272mg	熱量403Kcal、蛋白質22.0g、脂質22.6g、炭水化物25.1g、Na1153mg
食塩相当量	2.9g	2.7g	2.9g	2.7g	3.2g	2.9g
アレルギー	小麦、大豆、豚肉、ごま、鶏肉、牛肉、りんご	大豆、豚肉、小麦、卵、さば、ごま、鶏肉	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、ごま	鶏肉、大豆、小麦、豚肉、乳、卵、りんご	大豆、小麦、えび、いか、さば、豚肉、卵、ごま、鶏肉、ゼラチン	大豆、豚肉、小麦、さけ、ごま

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3週	1月17日	1月15日
大人気メニュー	木曜プレミアムメニュー	特別メニュー
牛カルビ ピピン丼	室蘭やきとり風 豚丼	減塩海鮮釜飯
熱量709Kcal、蛋白質18.7g、脂質27.5g、炭水化物93.4g、Na1226mg、塩分3.1g	熱量813Kcal、蛋白質22.5g、脂質39.6g、炭水化物85.6g、Na844mg、塩分2.1g	熱量446Kcal、蛋白質16.1g、脂質3.4g、炭水化物87.7g、Na1120mg、食塩2.8g
小麦、牛肉、大豆、ごま、えび	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、乳、りんご	かに、小麦、ごま、さけ、さば、大豆

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。

★ご注文はフリーダイヤルまで

0120-279-949 (月~土10時~18時)