

コープの配食クルリン・おかず献立表

普通食

期間 2019・2/11~2/16

☆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。

	2月11日(月)	2月12日(火)	2月13日(水)	2月14日(木)	2月15日(金)	2月16日(土)
主菜A	鶏肉のトマトクリームソース	白身魚フライ	豚バラ大根	いわしのみぞれ煮	肉団子と白菜のクリーム煮	ビビンバ
副菜	小松菜と卵のソテー かぶとすり身団子の炊き合わせ むき枝豆とわかめの和え物 あさりの佃煮	金平ごぼう かぼちゃのそぼろあんかけ 白菜の和風サラダ 金時煮豆	野菜炒め 黄金育ちの玉子焼き オクラと長芋の和え物 ごま菜	ひじきと白滝の炒煮 ハートのコロッケ 胡瓜の酢の物 梅風味白菜漬け	切干大根の煮物 野菜と木耳の塩炒め いんげんのごま和え なら漬	じゃが芋と葱の炒り煮 具沢山がんもの煮物 ブロッコリーのチーズサラダ ピリ辛きゅうり
おすすめコメント	「鶏肉のトマトクリームソース」さっぱりとしたトマトソースに生クリームを加えまろやかに仕上げました。	「白身魚フライ」サクッと揚げたフライと相性ばっちりのタルタルソースを添えました。	「豚バラ大根」甘辛いたれでじっくり煮込みました。ご飯が進む一品です！	「ハートのコロッケ」挽肉とじゃが芋のほっくりとした、ハート型の可愛らしいコロッケです。	「肉団子と白菜のクリーム煮」牛乳やホワイトソースで煮込んだやさしい味付けの一品です。	「ビビンバ」山菜入りのピリ辛ナムルと鶏そぼろをのせ、ビビンバ風に仕上げました。
栄養表示	熱量305Kcal、蛋白質18.0g、脂質18.0g、炭水化物16.8g、Na1289mg	熱量444Kcal、蛋白質14.9g、脂質26.4g、炭水化物40.8g、Na920mg	熱量316Kcal、蛋白質13.0g、脂質20.3g、炭水化物15.3g、Na1043mg	熱量347Kcal、蛋白質11.5g、脂質17.4g、炭水化物36.6g、Na1087mg	熱量305Kcal、蛋白質15.0g、脂質12.8g、炭水化物34.5g、Na1116mg	熱量476Kcal、蛋白質16.1g、脂質13.1g、炭水化物71.0g、Na1062mg
食塩相当量	3.3g	2.3g	2.6g	2.8g	2.8g	2.7g
アレルギー	鶏肉、大豆、小麦、卵、乳、もも、ゼラチン、えび、豚肉	小麦、大豆、卵、鶏肉、ごま	豚肉、小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、牛肉、やまいも、ごま	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、さば、りんご	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、えび、いか、ゼラチン	乳、大豆、小麦、鶏肉、えび、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。>

	2月11日(月)	2月12日(火)	2月13日(水)	2月14日(木)	2月15日(金)	2月16日(土)
主菜B	さんまの塩焼き	ポークステーキ	秋鮭のコーンマヨ焼き	鶏肉の生姜焼き風	あじの香草焼き	豚しゃぶの青じそ風味
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	「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。	「白菜の和風サラダ」白菜にはカリウムやビタミン類がバランスよく含まれております。また冬が旬でこの時期は甘みが蓄えられ、よりおいしくなる季節です。	「秋鮭のコーンマヨ焼き」甘みのあるコーンとマヨネーズがよく合います。鮭の上のにせこんがり焼き上げました。	「鶏肉の生姜焼き風」生姜をきかせた醤油ベースの味つけがご飯との相性抜群です！	「あじの香草焼き」ローズマリー等の香草を使用し、香り豊かに焼き上げました。	「豚しゃぶの青じそ風味」青じそが香るソースを豚しゃぶにかけました。さっぱりとお召し上がりください。
栄養表示	熱量298Kcal、蛋白質16.3g、脂質18.5g、炭水化物14.9g、Na1242mg	熱量416Kcal、蛋白質19.3g、脂質21.7g、炭水化物32.0g、Na1001mg	熱量298Kcal、蛋白質17.6g、脂質18.5g、炭水化物10.5g、Na784mg	熱量355Kcal、蛋白質15.0g、脂質19.6g、炭水化物30.7g、Na1103mg	熱量292Kcal、蛋白質18.8g、脂質14.2g、炭水化物23.4g、Na968mg	熱量305Kcal、蛋白質19.2g、脂質15.8g、炭水化物20.6g、Na957mg
食塩相当量	3.2g	2.5g	2.0g	2.8g	2.5g	2.4g
アレルギー	大豆、小麦、卵、乳、もも、ゼラチン、えび、豚肉、鶏肉	豚肉、大豆、鶏肉、小麦、ごま	さけ、小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、牛肉、豚肉、やまいも、ごま	鶏肉、小麦、大豆、豚肉、りんご	大豆、えび、いか、小麦、卵、ごま、鶏肉、豚肉、ゼラチン	豚肉、乳、大豆、小麦、さば、卵、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

2月第2週	2月14日
週替わりメニュー	木曜プレミアムメニュー
かつカレー (かつ2切れ増量)	キムチ鍋
熱量1224Kcal、蛋白質40.0g、脂質52.6g、炭水化物140.5g、Na1945mg、塩分4.9g	熱量450Kcal、蛋白質22.5g、脂質20.2g、炭水化物42.6g、Na1668mg、塩分4.2g
小麦、大豆、豚肉、乳、牛肉、鶏肉、りんご、ごま	小麦、牛肉、さけ、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、さば

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。