週間　メニュー情報
2018　－　NO.52

コープの配食クルリン・おかず献立表

普通食

期間 2019・3/11～3/16

☆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。

	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)
主菜A	ポークチャップ	かれいの唐揚げ	鶏肉の味噌焼き	さばのもろみ漬け	豚キムチ炒め	きのこご飯
副菜	いんげんの炒り煮 中華風かに玉 人参サラダ ごま菜	野菜炒め 一口がんもの煮物 枝豆ポテトサラダ きゅうりの漬物	切干大根の煮物 なすのそぼろあんかけ オクラの塩昆布和え うぐいす豆	ペンネの ケチャップソテー ホワイトシチュー チンゲン菜の おかか和え 彩り広島菜漬け	ひじき煮 黄金育ちの玉子焼き コールスローサラダ ザーサイ漬け	山菜と揚げの炒り煮 野菜さつま揚げ 胡瓜の酢の物 福神漬け
おすすめコメント	「ポークチャップ」 トマトケチャップの酸味と甘みが昔懐かしい味付けの一品です。	「かれいの唐揚げ」 カラッとこうばしく揚げ、レモンを添えました。さっぱりとお召し上がりください。	「鶏肉の味噌焼き」 和歌山県の特産物とされている金山寺味噌を鶏肉に漬け込み、柔らかく仕上げました。	「ホワイトシチュー」 ホワイトデーに、ちなんでホワイトベースのシチューをご用意しました！	「豚キムチ炒め」 ピリッとした唐辛子の辛さと野菜の旨みたっぷりの一品です。	「きのこご飯」 まいたけ・ぶなしめじを使用し、風味豊かに炊き込みました。
栄養表示	熱量296Kcal、蛋白質39.0g、脂質16.7g、炭水化物16.4g、Na973mg	熱量341Kcal、蛋白質19.1g、脂質17.4g、炭水化物27.6g、Na934mg	熱量312Kcal、蛋白質16.1g、脂質12.8g、炭水化物32.3g、Na1268mg	熱量372Kcal、蛋白質16.2g、脂質21.5g、炭水化物25.7g、Na752mg	熱量433Kcal、蛋白質15.0g、脂質30.7g、炭水化物18.9g、Na1192mg	熱量459Kcal、蛋白質13.5g、脂質10.5g、炭水化物74.6g、Na1170mg
食塩相当量	2.5ｇ	2.4ｇ	3.2ｇ	1.9ｇ	3.0ｇ	3.0ｇ
アレルギー	豚肉、かに、小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、ごま、りんご	小麦、大豆、卵、乳、鶏肉、ゼラチン、ごま、豚肉	小麦、乳、大豆、鶏肉、りんご、豚肉、ゼラチン	さば、大豆、乳、小麦、ごま、鶏肉、豚肉、牛肉	豚肉、大豆、小麦、卵、鶏肉、りんご、牛肉、さけ、乳、ごま	大豆、小麦、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。＞

	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)
主菜B	ぶりの 照り漬け焼き	チキンマスタード グリル	子持ちにしんの 一夜干し	豚肉の生姜焼き	えびフライ	チーズハンバーグ
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	「ぶりの照り漬け焼き」 ぶりに含まれる不飽和脂肪酸のEPAは、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあると言われています。	「チキンマスタードグリル」 マスタードの酸味と隠し味にいれた、はちみつのやさしい甘みが広がります。	「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と焼き上げました。	「豚肉の生姜焼き」 生姜をきかせ、甘辛く焼き上げました。ご飯が進む一品です！	「えびフライ」 プリッとした天然えびをサクサクとした衣に包み揚げました。	「チーズハンバーグ」 ハンバーグに濃厚なチーズをのせこんがりと焼き上げました。
栄養表示	熱量324Kcal、蛋白質37.8g、脂質19.7g、炭水化物17.4g、Na992mg	熱量365Kcal、蛋白質17.7g、脂質19.1g、炭水化物30.5g、Na983mg	熱量313Kcal、蛋白質19.4g、脂質15.5g、炭水化物24.5g、Na1160mg	熱量282Kcal、蛋白質17.6g、脂質12.2g、炭水化物23.7g、Na866mg	熱量425Kcal、蛋白質16.4g、脂質24.4g、炭水化物30.3g、Na1216mg	熱量383Kcal、蛋白質15.2g、脂質21.0g、炭水化物33.5g、Na1137mg
食塩相当量	2.5ｇ	2.5ｇ	2.9ｇ	2.2ｇ	3.1ｇ	2.9ｇ
アレルギー	小麦、大豆、かに、卵、さば、鶏肉、豚肉、ごま	鶏肉、大豆、小麦、卵、乳、ゼラチン、ごま、豚肉	大豆、小麦、豚肉、ゼラチン	豚肉、乳、小麦、大豆、ごま、鶏肉、牛肉	えび、小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、牛肉、豚肉、乳、ごま	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、卵、りんご、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

3月第2週	3月14日	3月12日
大人気メニュー	木曜プレミアムメニュー	空弁
三元豚の厚切り ねぎ塩カルビ丼	海鮮天重	炭火焼鳥の釜飯
熱量665Kcal、蛋白質18.4g、脂質30.1g、炭水化物76.6g、Na850mg、塩分2.2ｇ	熱量602Kcal、蛋白質27.3g、脂質2.3g、炭水化物113.1g、Na635mg、塩分1.6ｇ	熱量712Kcal、蛋白質27.6g、脂質13.8g,炭水化物115.7g、Na1968mg、塩分5.0ｇ
小麦、大豆、豚肉	小麦、卵、いか、えび、さば、大豆	卵、小麦、さば、大豆、鶏肉、豚肉

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）