

# コープの配食クルリン・おかず献立表

普通食

期間 2019・3/18~3/23

☆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18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
主菜A	たらのムニエル	かつとし風	ほっけのみりん漬け	鶏肉の塩麹焼き	さわらの黄身焼き	沖縄風炊き込みご飯
副菜	金平ごぼう 鍋しぎ 白菜と竹輪の梅風味和え 昆布豆	四川風春雨 五目巾着の煮物 ブロッコリーとコーンのサラダ なら漬	大豆と昆布の煮物 ポトフ 玉子サラダ 梅風味白菜漬け	もやしとピーマンのソテー 菜の花豆腐の炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え 大根醤油漬け	チンゲン菜とあさりのソテー 牛肉コロッケ 紫キャベツのピクルス ごま昆布佃煮	いんげんとツナの香り炒め 三角信田の煮物 大根サラダ 甘口しそみそ
おすすめコメント	「たらのムニエル」たらをバターの香り豊かに焼き上げ、タルタルソースを添えました。	「かつとし風」さっぱりと揚げたとんかつにだしをきかせた卵とし風のあんをかけました。	「ほっけのみりん漬け」脂ののったほっけを甘辛いたれに漬けこみ味をしみ込ませました。	「鶏肉の塩麹焼き」塩麹であっさりとした味を付け、こぼれなく仕上げました。ご飯が進む一品です！	「さわらの黄身焼き」黄身とマヨネーズを合わせた濃厚なソースを塗り、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339Kcal、蛋白質16.3g、脂質17.6g、炭水化物30.1g、Na1230mg	熱量405Kcal、蛋白質16.9g、脂質22.6g、炭水化物32.5g、Na1139mg	熱量348Kcal、蛋白質18.8g、脂質17.7g、炭水化物29.4g、Na1507mg	熱量320Kcal、蛋白質14.6g、脂質19.8g、炭水化物20.5g、Na1059mg	熱量339Kcal、蛋白質20.0g、脂質16.9g、炭水化物27.0g、Na814mg	熱量443Kcal、蛋白質12.6g、脂質9.3g、炭水化物75.4g、Na1439mg
食塩相当量	3.1g	2.9g	3.8g	2.7g	2.1g	3.7g
アレルギー	大豆、卵、小麦、えび、かに、豚肉、乳、ごま	小麦、大豆、豚肉、卵、乳、鶏肉、ゼラチン、ごま	小麦、大豆、卵、乳、豚肉、鶏肉	鶏肉、大豆、小麦、卵、乳、豚肉、落花生、ゼラチン、ごま	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、ごま、卵、豚肉、ゼラチン	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、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18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
主菜B	鶏肉の照焼き	さんまの塩焼き	豚肉ときのこの炒め物	秋鮭のハーブ焼き	豚肉とメンマの炒め物	あじフライ
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	「鶏肉の照焼き」こんがり焼き上げた鶏肉に甘醤油のたれをかけ仕上げました。ご飯が進みます。	「さんまの塩焼き」北海道産のさんまをシンブルな塩焼きにし、レモンを添えさっぱりと仕上げました。	「ポトフ」じゃがいもや人参、ウィンナー等の具材をコトコト煮込みました。野菜のうまみたっぷりです！	「秋鮭のハーブ焼き」ローズマリー等の香り豊かなハーブとパン粉を合わせた香ばしく、焼き上げました。	「紫キャベツのピクルス」紫キャベツに含まれるポリフェノールの一種のアントシアニンは眼球の疲労回復に役立つと言われています。	「あじフライ」アジをサクサクとした衣で包み、こんがり揚げました。
栄養表示	熱量330Kcal、蛋白質15.1g、脂質15.6g、炭水化物30.0g、Na1293mg	熱量313Kcal、蛋白質14.3g、脂質20.0g、炭水化物17.8g、Na1039mg	熱量359Kcal、蛋白質18.9g、脂質21.4g、炭水化物23.9g、Na1473mg	熱量271Kcal、蛋白質15.9g、脂質15.0g、炭水化物17.9g、Na1152mg	熱量326Kcal、蛋白質19.7g、脂質13.6g、炭水化物31.9g、Na1089mg	熱量321Kcal、蛋白質14.5g、脂質16.4g、炭水化物28.3g、Na1377mg
食塩相当量	3.3g	2.6g	3.7g	2.9g	2.8g	3.5g
アレルギー	鶏肉、大豆、乳、小麦、えび、かに、豚肉、ごま	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、卵、ゼラチン、ごま	豚肉、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉	さけ、大豆、小麦、卵、乳、豚肉、落花生、鶏肉、ゼラチン、ごま	豚肉、小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、ごま、ゼラチン	小麦、大豆、卵、乳、鶏肉、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3週	3月21日	3月21日
大人気メニュー	木曜プレミアムメニュー	空弁
さばめし	たいめいけんハンバーグ弁当	3色おはぎ
熱量583Kcal、蛋白質30.9g、脂質13.9g、炭水化物79.6g、Na533mg、塩分1.4g	熱量631Kcal、蛋白質20.3g、脂質14.9g、炭水化物107.6g、Na819mg、塩分2.1g	熱量393Kcal、蛋白質8.0g、脂質2.2g、炭水化物86.5g、Na91mg、塩分0.2g
さば、大豆	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン、鶏肉	大豆、卵、乳、小麦、ごま

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)